

Утверждаю:
Директор Муниципального общеобразовательного
учреждения
Красноярская НШ
_____ О.Ф. Кузнецова

Приказ № 47-о 26.08.2024г

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей дошкольного возраста
с 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием (осенне-зимний период)**

День: День 1
 Дети 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 200 | 10,18 | 6,32 | 26,34 | 223,16 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | 183,8 | 0,54 |
| 1 | Булка | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 80 | Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне | 200 | 2, | 3, | 16,5 | 115,1 | 0,125 | 0,075 | 8,85 | 47,75 | 1,15 |
| 116 | Соус томатный | 50 | 1, | 0,41 | 3,26 | 23,73 | 0,004 | 0,004 | 0,019 | 13,65 | 0,104 |
| 323 | Макароны отварные | 150 | 5,6 | 5,46 | 29,19 | 193,2 | 0,056 | 0,014 | 0, | 11,2 | 0,7 |
| 282 | Котлеты/биточки мясные рубленые | 80 | 4,72 | 11,76 | 4,32 | 100,08 | 0,056 | 0,12 | 0,16 | 35,2 | 0,96 |
| 374 | Морс ягодный | 200 | 0,05 | 0,22 | 16,9 | 69,3 | 0,02 | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 216 | Омлет натуральный | 150 | 9,06 | 7,85 | 3,21 | 124,93 | 0,04 | 0,3 | 0,18 | 100,82 | 1,32 |
| 397 | Какао-напиток на молоке | 200 | 2,5 | 2,8 | 11,92 | 82,32 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |
| | Итого за день | | 38,39 | 48,86 | 205,29 | 1388,72 | 0,66 | 1,044 | 13,429 | 686,26 | 12,124 |

День 2

День:

Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 10,4 | 6,8 | 25,9 | 224,9 | 0,16 | 0,02 | 0, | 28, | 1,4 |
| 395 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,04 | 4,58 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| 1 | Булка | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 4,65 | 3,3 | 8,07 | 129, | 0,15 | 0,105 | 5,55 | 40,5 | 1,05 |
| 248 | Котлеты/биточки рыбные запеченные | 70 | 2,18 | 15,65 | 4,2 | 95,66 | 0,021 | 0,133 | 0,434 | 43,274 | 0,413 |
| 378 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 0,78 | 23,25 | 92,55 | 0,015 | 0,03 | 0,6 | 30,855 | 0,51 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| 57 | Борщ на м/к бульоне | 200 | 2,5 | 2, | 25,75 | 72,5 | 0,025 | 0,05 | 12, | 60, | 1, |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога | 150 | 8,6 | 12,11 | 19,47 | 203,2 | 0,048 | 0,224 | 0,184 | 117,008 | 0,616 |
| 115 | Соус молочный сладкий | 50 | 2,76 | 1,83 | 3,96 | 66,81 | 0,015 | 0,05 | 0,13 | 51,95 | 0,12 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| Итого за день | | | 39,41 | 58,09 | 225,75 | 1486,86 | 0,793 | 1,003 | 28,498 | 622,907 | 11,099 |

День: День 3
 Дети 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная молочная | 200 | 9,01 | 8,16 | 3,94 | 128,63 | 0,04 | 0,3 | 0,18 | 91,3 | 1,03 |
| 397 | Какао-напиток на молоке | 200 | 2,5 | 2,8 | 11,92 | 82,32 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 18,66 | 1,78 | 10,81 | 219,11 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок фруктовый | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 77 | Суп картофельный на курином бульоне со сметаной | 200 | 2,75 | 3, | 19,5 | 112,5 | 0,125 | 0,1 | 12, | 35, | 1,25 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 5,49 | 3,38 | 25,45 | 188,55 | 0,03 | 2,43 | 1,995 | 6,45 | 0,63 |
| 112 | Суфле из курицы | 80 | 5,29 | 3,12 | 13,95 | 129,9 | 0,165 | 10,065 | 14,145 | 14,67 | 1,425 |
| 374 | Морс ягодный | 200 | 0,05 | 0,22 | 16,9 | 69,3 | 0,02 | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 466 | Выпечка | 50 | 2,36 | 3,88 | 26,14 | 142, | 0,06 | 0,04 | 0, | 11, | 0,68 |
| Итого за день | | | 48,05 | 33,53 | 195,65 | 1392,71 | 0,639 | 13,241 | 31,64 | 440,76 | 11,365 |

День: День 4

Дети 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 1 | Булка | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 162 | Суп молочный с крупой | 200 | 7,15 | 7,35 | 19,67 | 169,35 | 0,3 | 0,375 | 2,6 | 243, | 0,35 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 66 | Щи из свежей капусты на м/к бульоне | 200 | 2,75 | 3,5 | 6,25 | 60, | 0,05 | 0,05 | 20,5 | 65, | 0,75 |
| 291 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 15,05 | 15,3 | 13,1 | 273,51 | 0,126 | 0,198 | 7,83 | 64,656 | 2,592 |
| 374 | Морс ягодный | 200 | 0,05 | 0,22 | 16,9 | 69,3 | 0,02 | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 168 | Пудинг манный с джемом | 200 | 9,01 | 8,16 | 3,94 | 128,63 | 0,04 | 0,3 | 0,18 | 91,3 | 1,03 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| Итого за день | | | 37,29 | 45,77 | 167,51 | 1213,69 | 0,775 | 1,014 | 33,35 | 548,656 | 12,172 |

День 5

День:

Дети 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|----------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11, | 6,7 | 22,6 | 216,4 | 1,88 | 0,22 | 1,56 | 182, | 1,72 |
| 395 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 5,04 | 4,58 | 21,5 | 145,34 | 0,12 | 0,3 | 7,36 | 190,62 | 0,14 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 18,66 | 1,78 | 10,81 | 219,11 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 298 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 160 | 9,088 | 14,14 | 20,048 | 218,7 | 0,08 | 0,16 | 20,032 | 60,272 | 1,632 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 31, | 123,4 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| 87 | Суп рыбный с пшеном | 200 | 0,75 | 15,92 | 11,53 | 131,8 | 0,1 | 0,125 | 7,375 | 60,75 | 0,85 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 120 | Кисломолочный напиток с сахаром | 190 | 6,08 | 5,17 | 13,24 | 131,48 | 0,057 | 0,304 | 1,292 | 221,331 | 0,209 |
| 2а | Печенье | 50, | 4,9 | 3,75 | 37,2 | 208,5 | 0,08 | 0,05 | 0, | 29, | 0, |
| Итого за день | | | 57,458 | 60,07 | 220,968 | 1659,13 | 2,496 | 1,265 | 40,659 | 822,313 | 9,281 |

День:

День
6

Дети 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|-----------------------------------|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 397 | Какао-напиток на молоке | 200 | 2,5 | 2,8 | 11,92 | 82,32 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 18,66 | 1,78 | 10,81 | 219,11 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| 162 | Суп молочный с макарон. изд. | 200 | 7,15 | 7,35 | 19,67 | 169,35 | 0,3 | 0,375 | 2,6 | 243, | 0,35 |
| | ЗАВТРАК 2 | | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| 130 | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 301 | Курица тушеная в соусе | 160 | 17,25 | 18,8 | 4,68 | 249,32 | 0,336 | 0,128 | 0,016 | 49,72 | 1,45 |
| 374 | Морс ягодный | 200 | 0,05 | 0,22 | 16,9 | 69,3 | 0,02 | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 5,49 | 3,38 | 25,45 | 188,55 | 0,03 | 2,43 | 1,995 | 6,45 | 0,63 |
| 109 | Бульон с яйцом,гренками | 250 | 2,55 | 5,47 | 1,2 | 75,9 | 0,093 | 0,147 | 2,8 | 22,74 | 1,78 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 449 | Оладьи со сгущ. молоком | 150 | 13,53 | 8,46 | 45,69 | 337,8 | 0,17 | 0,17 | 0,408 | 95,25 | 1,46 |
| 376 | Кисель | 200 | 0, | 0,8 | 25,8 | 108, | 0,02 | 0,04 | 0, | 32, | 0,6 |
| Итого за день | | | 69,23 | 56,61 | 226,47 | 1815,57 | 1,179 | 3,607 | 13,379 | 727,34 | 13,388 |

День: День 7
 Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4,8 | 5,68 | 27,44 | 180,32 | 0,08 | 0,04 | 0, | 12, | 1,6 |
| 395 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 1 | Булка | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 76 | Рассольник на м/к бульоне со сметаной | 200 | 2,4 | 4,2 | 15,3 | 118,4 | 0,125 | 0,1 | 9,125 | 53,25 | 1,1 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 4,65 | 3,3 | 8,07 | 129, | 0,15 | 0,105 | 5,55 | 40,5 | 1,05 |
| 281 | Зразы рыбные с яйцом | 80 | 2,18 | 15,65 | 4,2 | 95,66 | 0,021 | 0,133 | 0,434 | 43,274 | 0,413 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 31, | 123,4 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная рисовая | 200 | 9,06 | 7,85 | 3,21 | 124,93 | 0,04 | 0,3 | 0,18 | 100,82 | 1,32 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| Итого за день | | | 26,37 | 48,96 | 196,87 | 1284,61 | 0,675 | 0,809 | 18,329 | 363,684 | 12,813 |

День 8

День:

Дети 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 200 | 10,18 | 6,32 | 26,34 | 223,16 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | 183,8 | 0,54 |
| 395 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 1 | Булка | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 86 | Суп с макарон.изд. на курином бульоне | 200 | 4,05 | 1,77 | 9,5 | 81,8 | 0,04 | 0,12 | 0,4 | 15,76 | 0,47 |
| 342 | Капуста тушеная | 150 | 5,07 | 3,72 | 14,55 | 126,3 | 0,075 | 0,075 | 12, | 57, | 1,2 |
| 282 | Котлеты/биточки мясные рубленые | 80 | 14,32 | 16,72 | 3,52 | 189,28 | 0,088 | 0,16 | 0,568 | 45,52 | 1,064 |
| 374 | Морс ягодный | 200 | 0,05 | 0,22 | 16,9 | 69,3 | 0,02 | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 237 | Запеканка творожная с изюмом | 150 | 20,58 | 23,13 | 47,56 | 468, | 0,12 | 0,4 | 1,42 | 227,2 | 1,38 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| Итого за день | | | 57,53 | 63,12 | 226,02 | 1670,74 | 0,662 | 1,046 | 17,528 | 613,98 | 12,104 |

День:
 День
 9

Дети 3-7 лет

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------------------|--|--------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|--------------|--------------|-------------|-----------------------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 200 | 11, | 6,7 | 22,6 | 216,4 | 1,88 | 0,22 | 1,56 | 182, | 1,72 |
| 397 | Какао-напиток на молоке | 200 | 2,5 | 2,8 | 11,92 | 82,32 | 0,04 | 0,24 | 1,08 | 221,14 | 0,7 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/20 | 18,66 | 1,78 | 10,81 | 219,11 | 0, | 0, | 0, | 0, | 0, |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 130 | Сок фруктовый или овощной | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 4,65 | 3,3 | 8,07 | 129, | 0,15 | 0,105 | 5,55 | 40,5 | 1,05 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | 100/40 | 10,86 | 13,75 | 3,49 | 166,66 | 0,05 | 0,09 | 0,74 | 2,48 | 1,05 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 200 | 0, | 1,04 | 31, | 123,4 | 0,02 | 0,04 | 0,8 | 41,14 | 0,68 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| 57 | Борщ на м/к бульоне | 200 | 2,5 | 2, | 25,75 | 72,5 | 0,025 | 0,05 | 12, | 60, | 1, |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 644 | Молоко кипяченое | 200, | 5,41 | 6,08 | 10,07 | 113,33 | 0,07 | 0,033 | 2,73 | 252, | 0,21 |
| 466 | Выпечка | 50 | 2,36 | 3,88 | 26,14 | 142, | 0,06 | 0,04 | 0, | 11, | 0,68 |
| Итого за день | | | 59,88 | 48,32 | 202,89 | 1529,12 | 2,454 | 0,884 | 26,7 | 847,46 | 11,14 |

День 10

День:

Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|--|-----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------|---------------|--------------------------|---------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша молочная рисовая | 200 | 9,06 | 7,85 | 3,21 | 124,93 | 0,04 | 0,3 | 0,18 | 100,82 | 1,32 |
| 392 | Чай с сахаром | 200 | 0, | 0,2 | 14, | 56, | 0, | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 1 | Булка | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 368 | Яблоко | 100 | 0,11 | 0,56 | 11,31 | 51,52 | 0,011 | 0,011 | 2,24 | 7,84 | 1,568 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 81 | Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне | 200 | 5,75 | 6,75 | 20, | 145,75 | 0,25 | 0,075 | 5,325 | 59,8 | 2,65 |
| 100 | Картофель тушеный по-домашнему | 220 | 14,98 | 16,52 | 17,38 | 280,14 | 0,07 | 0,08 | 3,94 | 17,49 | 1,52 |
| 374 | Морс ягодный | 200 | 0,05 | 0,22 | 16,9 | 69,3 | 0,02 | 0, | 0, | 12, | 0,8 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,34 | 3,85 | 26,61 | 136,5 | 0,08 | 0,025 | 0, | 11,5 | 1, |
| 6а | Хлеб ржаной | 50 | 0,49 | 2,58 | 15,12 | 76,38 | 0,068 | 0,03 | 0, | 17,86 | 1,482 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 120 | Кисломолочный напиток с сахаром | 190 | 6,08 | 5,17 | 13,24 | 131,48 | 0,057 | 0,304 | 1,292 | 221,331 | 0,209 |
| 2а | Печенье | 50, | 4,9 | 3,75 | 37,2 | 208,5 | 0,08 | 0,05 | 0, | 29, | 0, |
| | Итого за день | | 44,1 | 51,3 | 201,58 | 1417, | 0,756 | 0,9 | 12,977 | 501,141 | 12,349 |

Химический состав за период (всего)

477,708 514,63 2068,998 14858,15 11,089 24,813 236,489 6174,501 117,835

Среднее 47,8 51,5 206,9 1485,8

Исполнитель технолог

В.В.Плеханова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861735

Владелец Кузнецова Ольга Феодосьевна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025