

УТВЕРЖДАЮ:

Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение № 123 г. Липецка
(наименование учреждения)


Г.Н. Васина
(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« 03 » марта 2025



Меню приготавливаемых блюд

двухнедельное для питания детей дошкольного возраста
в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении № 123 г. Липецка,
(возрастная категория: от 3 до 7 лет)

стоимостью 143,00 рублей в группах дневного пребывания

1 неделя
День 1 понедельник
сезон: весенне-летний
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
220	Макароны отварные с сыром 100/5/15	120	7,36	8,61	20,76	190,4	0,070	0,110	0,06	0,77	133,7	108,17	20,42	0,97
2	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	5,200	13,900	2,600	0,240
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,2	41	0,000	2,830	0	0,01	12,8	4	2,2	0,32
	Итого завтрак:	340	9,79	9,17	41,72	286,40	0,092	2,940	0,060	1,120	151,700	126,070	25,220	1,530

2-ой ЗАВТРАК

386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	0,009	2,850	0,000	0,821	6,555	12,006	3,990	0,171
87/123	Суп картофельный с горохом с гренками 200/15	215	6,26	4,22	24,64	173,83	0,220	4,660	0,000	2,247	5,022	91,035	36,245	2,113
321	Плов из птицы 40/100	140	13,23	11,17	23,42	246,75	0,035	0,359	31,500	0,394	29,488	129,938	30,450	1,374
394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,360	0,000	0,180	28,638	13,860	5,400	1,123
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	595	23,72	17,62	90,41	619,72	0,313	8,229	31,500	3,642	77,893	272,984	87,110	5,284

ПОЛДНИК

456	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151,00	0,070	0,000	0,003	1,410	11,300	39,200	15,200	0,730
419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,060	2,050	0,032	0,000	189,600	142,200	22,100	0,160
	Итого полдник:	200	8,48	7,14	34,51	236,00	0,130	2,050	0,035	1,410	200,900	181,400	37,300	0,890

УЖИН

315/373	Голубцы ленивые 120/30	150	9,82	8,23	16,45	179,00	0,00	0,000	0,000	0,000	52,440	124,320	31,890	1,120
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	360	12,19	8,79	37,20	274,00	0,02	0,030	0,000	0,340	66,240	139,820	35,790	1,640
	Всего за день:	1595	54,58	43,12	213,64	1463,12	0,587	23,249	31,595	6,712	512,733	731,274	194,420	11,544

1 неделя
День 2 вторник
сезон: весенне-летний
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 150/5	155	4,05	5,69	20,36	149,00	0,110	0,000	0,020	0,580	18,900	108,700	42,100	1,160
7	сыр порциями	10	2,320	2,950	0,000	36,000	0,003	0,700	0,026	0,005	88,000	50,000	3,500	0,100
ПР	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,533	8,667	1,733	0,160
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
	Итого завтрак:	365	6,45	9,02	30,76	225,54	0,120	0,730	0,046	0,812	119,433	169,867	48,633	1,700

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	3,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Итого 2-ой завтрак:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	3,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
34	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,83	2,51	27,27	0,006	2,850	0,000	0,821	10,545	12,291	6,270	0,039
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,25	4,68	9,96	88,10	0,400	6,430	0,006	1,931	39,900	0,610	21,450	0,964
308	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	130	9,86	7,72	20,88	192,56	0,138	3,088	0,023	1,105	20,150	138,694	36,725	1,479
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,548	0,000	0,072	13,032	3,960	3,240	0,846
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	575	16,28	14,76	71,49	473,02	0,600	13,916	0,029	3,929	91,817	181,700	78,710	3,831

ПОЛДНИК

420	Ряженка	150	5,22	3,75	6,30	76,00	0,030	0,540	0,030	0,000	223,200	138,000	21,000	0,180
ПР	Печенье овсяное	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого полдник:	180	7,12	9,15	26,10	211,00	0,110	0,690	0,032	0,078	234,300	179,400	30,900	0,954

УЖИН

272	Котлеты рыбные любительские с м/сл (50/5)	55	6,78	5,74	5,34	100,50	0,050	0,024	0,040	0,580	27,367	106,667	19,833	0,735
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,093	12,107	0,170	0,121	24,650	57,730	18,500	0,673
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	365	11,25	9,50	39,93	288,00	0,165	14,961	0,210	1,051	68,617	181,397	43,133	1,968
	Всего за день:	1665	42,00	42,43	186,46	1273,56	1,015	33,897	0,317	6,050	526,767	724,964	208,576	10,973

1 неделя
День 3 среда
сезон: весенне-летний
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша молочная вязкая пшенная с масло сливочным (150/5)	155	4,08	5,28	25,05	200,00	0,150	0,000	0,020	24,000	15,500	115,900	40,700	1,340
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320
1	Бутерброд с масло сливочным (30/5)	35	2,35	4,17	10,76	88,00	0,022	0,000	0,020	0,395	5,000	14,500	2,600	0,250
	Итого завтрак:	370	6,55	9,47	46,01	329,00	0,172	2,830	0,040	24,405	33,300	134,400	45,500	1,910

2-ой ЗАВТРАК

386	Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	6,000	1,150
	Итого 2-ой завтрак:	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	6,000	1,150

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	1,85	1,12	22,26	0,014	5,028	0,000	0,911	5,598	10,383	4,878	0,223
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,70	83,80	9,000	6,600	0,000	1,132	19,680	53,320	21,600	0,866
322	Котлеты рубленые из птицы	60	9,20	8,29	9,33	149,00	0,060	0,440	0,023	0,410	10,500	80,300	14,000	0,950
148	Рагу из овощей	150	1,77	5,48	11,26	100,5	0,06	8,295	0,000	2,843	25,200	51,600	23,400	0,765
ТТК	Напиток витаминизированный для детского питания	180	0,00	0,00	17,46	72,00	0,270	18,000	0,108	2,106	0,000	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	650	17,02	18,28	69,52	504,81	9,451	38,363	0,131	7,402	69,168	221,748	74,903	3,307

ПОЛДНИК

396	Кисель из ягод свежих/замороженных	180	0,13	0,04	24,73	99,72	0,036	1,647	0,000	0,054	12,582	8,154	3,744	0,124
ПР	Вафли	20	0,53	0,67	15,47	70,13	0,006	0,000	0,001	3,200	7,200	7,200	2,000	0,300
	Итого полдник:	200	0,66	0,71	40,20	169,85	0,042	1,647	0,001	3,254	19,782	15,354	5,744	0,424

УЖИН

249/376	Пудинг из творога с ягодным соусом (80/30)	110	12,11	8,61	19,47	203,20	0,05	0,160	0,054	0,384	104,000	152,480	18,240	0,768
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
	Итого ужин:	290	12,17	8,63	29,46	243,20	0,05	0,190	0,054	0,384	114,000	154,980	19,540	1,048
	Всего за день:	1560	36,59	37,23	190,34	1269,86	9,73	45,530	0,226	35,645	245,750	534,482	151,687	7,839

1 неделя

День 4 четверг

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,045	0,137	22,950	0,051	119,120	103,095	17,295	0,188
7	Сыр порциями	10	2,320	2,950	0,000	36,000	0,003	0,700	0,026	0,005	88,000	50,000	3,500	0,100
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320
	Итого завтрак:	370	8,36	7,32	33,58	231,30	0,070	3,667	22,976	0,406	223,720	170,095	25,595	0,848

2-ой ЗАВТРАК

386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Салат из свежих помидоров	30	0,33	1,85	1,04	22,11	0,014	7,470	0,000	1,012	9,924	7,446	5,337	0,263
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	1,54	4,66	6,79	67,80	0,046	14,772	0,006	1,907	39,060	41,150	18,250	0,646
275/372	Биточки рыбные с овощами запеченные	70	7,89	4,95	12,36	129,50	0,070	10,162	0,018	1,762	85,517	130,900	121,217	1,085
339	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	0,093	12,107	0,170	0,121	24,650	57,730	18,500	0,673
394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,360	0,000	0,180	28,638	13,860	5,400	1,123
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	615	15,80	15,07	75,46	489,86	0,272	44,871	0,194	4,982	195,979	277,231	179,729	4,293

ПОЛДНИК

477	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	13,55	107,00	0,020	0,030	0,011	2,350	9,600	18,700	5,600	0,660
420	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,260	1,050	0,030	0,000	180,000	162,000	25,200	0,150
	Итого полдник:	175	5,70	9,04	19,55	182,00	0,280	1,080	0,041	2,350	189,600	180,700	30,800	0,810

УЖИН

46	Винегрет овощной	50	0,68	3,08	3,85	45,80	0,03	6,625	0,000	1,458	16,775	22,485	10,675	0,440
229	Омлет натуральный с маслом сливочным (80/5)	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,150	0,191	0,450	62,800	138,600	10,400	1,540
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	113,200	81,000	12,600	0,120
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	345	13,36	19,49	30,48	348,80	0,14	7,945	0,209	2,248	196,575	255,085	36,275	2,340
	Всего за день:	1605	43,61	51,32	168,86	1298,96	0,79	67,563	23,420	10,186	821,874	894,111	281,399	10,491

1 неделя
 День 5 пятница
 сезон: весенне-летний
 ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
199	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,030	0,000	0,020	0,400	6,600	21,100	4,200	0,260
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,96	107,00	0,050	1,200	0,022	0,000	137,000	112,100	19,200	0,430
2	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	5,200	13,900	2,600	0,240
	Итого завтрак:	380	8,38	7,55	44,76	290,00	0,102	1,200	0,042	0,740	148,800	147,100	26,000	0,930

2-ой ЗАВТРАК

386	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	71,25	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого 2-ой завтрак:	75	1,13	0,38	15,75	71,25	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80	0,080	7,290	0,012	0,704	36,240	284,400	37,880	1,012
299/372	Биточки с соусом (свинина) 60/20	80	6,26	19,30	8,97	235,00	0,260	0,000	0,015	0,300	10,200	66,500	14,400	0,980
335	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	0,048	0,000	0,018	0,840	4,212	32,214	18,304	0,958
ТТК	Напиток апельсиновый/лимонный	180	0,00	0,00	23,40	94,50	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	620	21,52	30,32	83,41	686,54	0,435	7,290	0,045	1,844	58,842	409,259	81,609	3,453

ПОЛДНИК

441	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101,00	0,040	0,020	0,017	0,480	25,400	44,300	10,800	0,450
418	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,020	3,000	0,000	0,150	10,500	10,500	6,000	2,100
	Итого полдник:	185	5,36	2,74	29,74	165,00	0,060	3,020	0,017	0,630	35,900	54,800	16,800	2,550

УЖИН

328	Суфле куриное с рисом	55	8,93	7,83	2,52	116,00	0,02	0,000	0,034	0,200	30,500	60,600	9,000	0,700
338	Морковь отварная с маслом	100	1,31	2,59	5,18	49,30	0,05	3,689	0,014	0,457	26,370	53,120	34,040	0,633
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
ПР	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,533	8,667	1,733	0,160
	Итого ужин:	355	10,32	10,80	18,10	205,84	0,08	3,719	0,048	0,884	69,403	124,887	46,073	1,773
	Всего за день:	1615	46,71	51,79	191,75	1418,63	0,71	22,729	0,152	4,398	318,945	757,046	201,982	9,156

2 неделя

День 6 понедельник

сезон: весенне-летний

ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
220	Макароны отварные с сыром 100/5/15	120	7,36	8,61	20,76	190,4	0,070	0,110	0,06	0,77	133,7	108,17	20,42	0,97
2	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	5,200	13,900	2,600	0,240
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320
Итого завтрак:		340	9,79	9,17	41,72	286,40	0,092	2,940	0,060	1,120	151,700	126,070	25,220	1,530

2-ой ЗАВТРАК

386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого 2-ой завтрак:		100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	0,009	2,850	0,000	0,821	6,555	12,006	3,990	0,171
82	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	0,03	0,15	13,27	104,70	0,080	6,030	0,006	1,931	25,560	60,610	21,170	0,788
319/373	Бройлер-цыпленок, тушеный в соусе с овощами 30/150	180	9,75	2,36	16,66	154,96	0,102	7,388	0,017	0,438	42,339	117,235	38,035	1,565
394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,360	0,000	0,180	28,638	13,860	5,400	1,123
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
Итого обед:		625	14,01	4,75	72,28	458,80	0,240	16,628	0,023	3,370	111,282	229,856	79,620	4,150

ПОЛДНИК

420	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,260	1,050	0,030	0,000	180,000	162,000	25,200	0,150
ПР	Печенье сдобное	20	1,27	3,33	13,7	90,2	0,020	0,000	0,027	0,200	4,600	13,000	2,000	0,160
Итого полдник:		170	5,62	7,08	19,70	165,20	0,280	1,050	0,057	0,200	184,600	175,000	27,200	0,310

УЖИН

247	Сырники с морковью с молоком сгущенным 70/10	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	113,200	81,000	12,600	0,120
Итого ужин:		260	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	1,170	0,018	0,000	113,200	81,000	12,600	0,120
Всего за день:		1495	32,67	23,81	157,86	1048,40	0,68	31,788	0,158	4,890	576,782	622,926	128,420	8,310

2 неделя
День 7 вторник
сезон: весенне-летний
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным 150/5	155	4,05	5,69	20,36	149,00	0,110	0,000	0,020	0,580	18,900	108,700	42,100	1,160
1	Бутерброд с масло сливочным (30/5)	35	2,35	4,17	10,76	88,00	0,022	0,000	0,020	0,395	5,000	14,500	2,600	0,250
410/413	Чай с молоком 130/50/10	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	Итого завтрак:	370	6,40	9,86	31,12	237,00	0,132	0,000	0,040	0,975	23,900	123,200	44,700	1,410

2-ой ЗАВТРАК

418	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	3,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520
	Итого 2-ой завтрак:	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,020	3,600	0,000	0,180	12,600	12,600	7,200	2,520

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,50	1,25	2,46	23,13	0,014	2,940	0,000	0,572	8,379	11,946	5,571	0,393
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/5	205	2,25	4,68	9,96	88,10	0,400	6,430	0,006	1,931	39,900	0,610	21,450	0,964
303/374	Тефтели мясные (1 вариант) 50/30 (говядина)	80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
331	Каша вязкая пшеничная	130	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,548	0,000	0,072	13,032	3,960	3,240	0,846
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	655	6,49	6,46	50,56	276,32	0,470	10,918	0,006	2,575	69,501	42,661	41,286	2,706

ПОЛДНИК

420	Йогурт	150	5,22	3,75	6,30	76,00	0,030	0,540	0,030	0,000	223,200	138,000	21,000	0,180
ПР	Печенье овсяное	30	1,90	5,4	19,8	135	0,080	0,150	0,002	0,078	11,1	41,4	9,9	0,774
	Итого полдник:	180	7,12	9,15	26,10	211,00	0,110	0,690	0,032	0,078	234,300	179,400	30,900	0,954

УЖИН

132	Фрикадельки рыбные	50	7,34	0,52	0,84	37,40	0,04	0,441	1,500	0,458	13,200	89,780	13,475	0,339
331	Каша вязкая рисовая	130	2,22	3,61	23,03	133,51	0,02	0,000	0,018	0,172	3,575	48,165	15,600	0,320
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
ПР	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,533	8,667	1,733	0,160
	Итого ужин:	380	9,64	4,51	34,27	211,45	0,06	0,471	1,518	0,857	29,308	149,112	32,108	1,099
	Всего за день:	1765	30,55	29,98	160,23	1011,77	0,80	15,679	1,596	4,665	369,609	506,973	156,194	8,689

2 неделя
День 8 среда
сезон: весенне-летний
ЗАВТРАК

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
119 Сб.рец. Тутельян, 2022	Каша молочная вязкая из риса и пшена с м/сл 150/5	155	5,29	10,33	30,90	250,35	0,090	0,420	0,038	0,150	95,265	129,720	32,790	0,735
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
ПР	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,533	8,667	1,733	0,160
	Итого завтрак:	355	5,37	10,71	41,30	290,89	0,097	0,450	0,038	0,377	107,798	140,887	35,823	1,175

2-ой ЗАВТРАК

386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
	Итого 2-ой завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,030	10,000	0,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200

ОБЕД

№ сб. рец.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,70	83,80	9,000	6,600	0,000	1,132	19,680	53,320	21,600	0,866
327	Суфле из цыпленка-бройлера	55	8,56	11,54	2,25	158,58	0,028	0,018	0,034	1,018	29,517	60,042	8,708	0,715
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	0,050	24,990	0,000	2,950	85,000	64,300	31,800	1,220
417	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	0,010	90,000	0,000	0,680	19,200	3,100	3,100	0,470
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	615	18,05	20,01	65,65	518,63	9,135	121,608	0,034	5,780	161,587	206,907	76,233	3,774

ПОЛДНИК

419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,060	2,050	0,032	0,000	189,600	142,200	22,100	0,160
ПР	Сухарик ванильный	20	1,60	1,6	21,35	222,2	0,050	0,140	0,08	0,678	184,98	126,9	12,7	0,774
	Итого полдник:	170	6,18	5,68	28,93	307,20	0,110	2,190	0,112	0,678	374,580	269,100	34,800	0,934

УЖИН

249/368	Пудинг из творога (запеченный) с молочным соусом 80/30	110	10,91	9,65	11,79	177,60	0,03	1,104	67,200	0,320	93,600	135,840	15,040	0,976
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
	Итого ужин:	290	10,97	9,67	21,78	217,60	0,03	1,134	67,200	0,320	103,600	138,340	16,340	1,256
	Всего за день:	1530	40,97	46,47	167,46	1381,32	9,40	135,382	67,384	7,355	763,565	766,234	172,196	9,339

2 неделя
День 9 четверг
сезон: весенне-летний
ЗАВТРАК

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,88	2,61	9,42	72,60	0,043	0,455	0,015	0,154	80,810	68,990	12,070	0,254
410/412	Чай с сахаром и лимоном 180/10/7	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,000	2,830	0,000	0,010	12,800	4,000	2,200	0,320
1	Бутерброд с маслом сливочным (30/5)	35	2,35	4,17	10,76	88,00	0,022	0,000	0,020	0,395	5,000	14,500	2,600	0,250
	Итого завтрак:	365	5,35	6,79	30,38	201,60	0,065	3,285	0,035	0,559	98,610	87,490	16,870	0,824

2-ой ЗАВТРАК

386	Бананы свежие	75	1,13	0,38	15,75	71,25	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450
	Итого 2-ой завтрак:	75	1,13	0,38	15,75	71,25	0,030	7,500	0,000	0,300	6,000	21,000	31,500	0,450

ОБЕД

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13	Салат из свежих огурцов	30	0,23	1,83	0,71	20,19	0,009	2,850	0,000	0,821	6,555	12,006	3,990	0,171
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (200/5)	205	1,54	4,66	6,79	67,80	0,046	14,772	0,006	1,907	39,060	41,150	18,250	0,646
298	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом (говядина)	60	7,05	7,91	5,83	123,00	0,040	0,070	0,030	0,380	38,000	80,800	38,000	0,600
331	Каша вязкая гречневая	100	3,05	3,34	13,68	97,00	0,077	0,000	0,014	0,229	5,630	72,580	48,020	1,615
394	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,002	0,360	0,000	0,180	28,638	13,860	5,400	1,123
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	605	15,87	18,15	68,65	486,94	0,221	18,052	0,050	3,517	126,073	246,541	124,685	4,658

ПОЛДНИК

420	Ряженка	150	5,22	3,75	6,30	76,00	0,030	0,540	0,030	0,000	223,200	138,000	21,000	0,180
ПР	Печенье сдобное	20	1,27	3,33	13,7	90,2	0,020	0,000	0,027	0,200	4,600	13,000	2,000	0,160
	Итого полдник:	170	6,49	7,08	20,00	166,20	0,050	0,540	0,057	0,200	227,800	151,000	23,000	0,340

УЖИН

229	Омлет натуральный с маслом (80/5)	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,05	0,150	0,191	0,450	62,800	138,600	10,400	1,540
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,96	107,00	0,050	1,200	0,022	0,000	137,000	112,100	19,200	0,430
ПР	Батон йодированный	30	2,31	0,54	10,76	55,00	0,022	0,000	0,000	0,340	3,800	13,000	2,600	0,240
	Итого ужин:	295	13,50	17,19	25,23	319,00	0,12	1,350	0,213	0,790	203,600	263,700	32,200	2,210
	Всего за день:	1510	42,33	49,58	160,01	1244,99	0,49	30,727	0,355	5,366	662,083	769,731	228,255	8,482

2 неделя
День 10 пятница
сезон: весенне-летний
ЗАВТРАК

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
199	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	2,40	3,82	21,04	128,00	0,030	0,000	0,020	0,400	6,600	21,100	4,200	0,260
410/413	Чай с молоком 130/50/10	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
7	Сыр порциями	10	2,320	2,950	0,000	36,000	0,003	0,700	0,026	0,005	88,000	50,000	3,500	0,100
ПР	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0,007	0,000	0,000	0,227	2,533	8,667	1,733	0,160
	Итого завтрак:	370	4,74	7,13	21,45	164,54	0,040	0,700	0,046	0,632	97,133	79,767	9,433	0,520

2-ой ЗАВТРАК

386	Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	6,000	1,150
	Итого 2-ой завтрак:	50	0,20	0,15	5,15	23,00	0,015	2,500	0,000	0,200	9,500	8,000	6,000	1,150

ОБЕД

№ сб. реп.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г	Эн. Цен, ккал.	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
55	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	0,016	1,536	0,000	0,815	9,192	21,000	12,384	0,366
91	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	0,064	7,642	6,400	1,096	18,780	41,900	25,620	0,652
308	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206,00	0,240	5,430	3,390	0,670	23,800	209,300	39,700	3,710
394	Компот из изюма	180	0,32	0,07	26,87	109,98	0,018	0,000	0,000	0,072	18,288	17,424	7,308	0,405
ПР	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами	30	3,60	0,39	16,65	77,25	0,047	0,000	0,000	0,000	8,190	26,145	11,025	0,503
	Итого обед:	600	16,44	10,78	83,82	491,14	0,385	14,608	9,790	2,653	78,250	315,769	96,037	5,636

ПОЛДНИК

441	Ватрушка с повидлом	35	2,23	1,49	22,06	111,00	0,002	0,040	0,009	0,430	7,800	21,400	8,700	0,540
400	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,005	0,988	0,000	0,005	14,130	14,130	3,024	0,335
	Итого полдник:	215	2,74	1,54	49,24	222,24	0,007	1,028	0,009	0,435	21,930	35,530	11,724	0,875

УЖИН

250	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным (100/20)	120	14,73	9,94	18,93	224,00	0,02	0,190	0,032	0,280	120,500	188,200	22,400	0,620
410/411	Чай с сахаром 180/10	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,030	0,000	0,000	10,000	2,500	1,300	0,280
	Итого ужин:	300	14,79	9,96	28,92	264,00	0,02	0,220	0,032	0,280	130,500	190,700	23,700	0,900
	Всего за день:	1535	38,91	29,56	188,58	1164,92	0,47	19,056	9,877	4,200	337,313	629,766	146,894	9,081

день	День недели	Объем блюد	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Понедельник	1595	54,58	43,12	213,64	1463,12	0,587	23,249	31,595	6,712	512,733	731,274	194,420	11,544
2	Вторник	1665	42,00	42,43	186,46	1273,56	1,015	33,897	0,317	6,050	526,767	724,964	208,576	10,973
3	Среда	1560	36,59	37,23	190,34	1269,86	9,728	45,530	0,226	35,645	245,750	534,482	151,687	7,839
4	Четверг	1605	43,61	51,32	168,86	1298,96	0,789	67,563	23,420	10,186	821,874	894,111	281,399	10,491
5	Пятница	1615	46,71	51,79	191,75	1418,63	0,708	22,729	0,152	4,398	318,945	757,046	201,982	9,156
6	Понедельник	1495	32,67	23,81	157,86	1048,40	0,682	31,788	0,158	4,890	576,782	622,926	128,420	8,310
7	Вторник	1765	30,55	29,98	160,23	1011,77	0,796	15,679	1,596	4,665	369,609	506,973	156,194	8,689
8	Среда	1530	40,97	46,47	167,46	1381,32	9,404	135,382	67,384	7,355	763,565	766,234	172,196	9,339
9	Четверг	1510	42,33	49,58	160,01	1244,99	0,488	30,727	0,355	5,366	662,083	769,731	228,255	8,482
10	Пятница	1535	38,91	29,56	188,58	1164,92	0,467	19,056	9,877	4,200	337,313	629,766	146,894	9,081
	Итого :	15875	408,92	405,29	1785,20	12575,52	24,664	425,600	135,077	89,466	5135,421	6937,507	1870,023	93,904
	В среднем за 10 дней:	1588	40,89	40,53	178,52	1257,55	2,466	42,560	13,508	8,947	513,542	693,751	187,002	9,390
	Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20	1800	54	60	261	1800,0	0,9	50	0,5		900	800	200	10

При составлении меню была использована литература:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 стр.
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, , М. П. Могильный, В. А. Тутельян- М.: Дели Плюс, 2016, 640 стр.
4. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, М.; 2021, 289 с; подготовлен Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (А.Ю. Попова, И.В. Брагина, И.Г. Шевкун.)
5. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Скурихин И.М., Тутельян В.А.
6. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций».

Примечания: *

–в осенне-зимний период с 01 сентября до 01 октября в качестве закуски готовятся блюда из овощей натуральных свежих (помидоры или огурцы) № рецептуры 71, 20, 23, 24.

–в осенне-зимний период с 01 октября до 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из белокочанной капусты (номер рецептуры № 45), капуста квашенная промышленного производства (ГОСТ 34220-2017), салат из квашенной капусты (№ рецептуры 47), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52).

–в весенний период с 01 марта в качестве закуски готовятся блюда из овощей сезонных: помидоры или огурцы соленые (№ рецептуры 70), салат из свеклы отварной (№ рецептуры 52), салат из соленых огурцов с луком (№ рецептуры 21), салат картофельный с солеными огурцами (№ рецептуры 37), икра –овощная из кабачков промышленного производства (ГОСТ 2654-2017).

Фрукты в ассортименте* в ассортименте подаются в зависимости от сезона: яблоко, мандарин, груша, банан.

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами осуществляется витаминизация третьих блюд порошком аскорбиновой кислоты.