

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий НРМДОБУ
«Детский сад «Медвежонок»
Царева Е.В. Царева
№ 20-од от 29.05.2017 год

***Примерное двухнедельное меню
на летне-осенний период
для детей возрастной группы с 1,5 до 3 лет
с длительностью пребывания в дошкольной организации 12 часов.***

примерное двухнедельное циклическое меню составлено в соответствии с требованиями п. 2.4. 1.3049 - 13 « санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». нормы физиологических потребностей в энергии, пищевых и минеральных веществах, витаминов на 1 ребёнка в день, распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приёмы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлены в следующих таблицах:

приём	распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона детей на отдельные приёмы пищи
утро	20 %
Второй завтрак	5 %
обед	35 %
полдник	15 %
ужин	20 %

Возрастная группа	энергия, ккал	Белок, г	жиры, г	углеводы, г
от 1,6 до 3 лет	1400	42	47	203
	с увеличением*			
	1540	45,4- 46,2	49,4-51,7	223,3

*- для детей дошкольного возраста предусмотрено увеличение калорийности рациона на 10%, с увеличением содержания в рационе белков 8-10% , жиров на 5-10% (санитарными рекомендациями « Питание детей в детских дошкольных учреждениях дошкольного возраста »).

Возрастная группа	минеральные вещества , мг *		Витамины , мг *		
		Fe	B ¹	B ²	
от 1,6 до 3 лет	800	10	0,8	0,9	45

*- « нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии для различных групп населения », утверждённые 28.05.1991 № 5786-91.

01.06.2017год

День: четверг

едедя: перв я

езон: летне-осенний

Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
200	ш «Дружб »	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,12	0,40	127,10	0,80
286	офейный н питок н молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1	Бутерброд с м слом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	-	8,10	9,90
	того:		9,2	12,2	50,6	349	0,17	0,39	0,92	241,06	10,81
Второй з втр к											
н и	рукт свежий (яблоко)	100	0,4	-	11,3	47	0,03	0,03	13	16	2,2
	того:		0,4	-	11,3	47	0,03	0,03	13	16	2,2
бед											
12	л т и свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25	0,01	0,01	2,76	5,70	0,25
65	уп – л пш дом шняя	150	1,7	2,6	7,9	62	0,02	0,02	0,36	7,58	0,27
129	ур порционн я	50	21,5	18.1	0,2	249	0,05	0,12	0,77	24,25	2,37
175	ш гречнев я р ссыпч т я	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	-	12,90	4,18
293	омпот из свежих плодов (груш + яблоко)	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,60	6,03	0,80
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		34,08	28,33	70,78	673,8	0,27	0,294	5,49	64,86	9,04
олдник											
283	й с молоком и с х ром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,04	0,19	39,20	0,05
101 -	рендель с х рный	50	2,2	3,5	15,75	103,5	0,07	0,05	-	11,46	0,74
	того:		3,3	4,3	21,95	139,5	0,08	0,09	0,19	50,66	0,79
жин											
235	уфле из моркови и творог	70/2	4,6	5,2	6,1	89	0,04	0,10	1,28	48,53	0,54
-	леб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	73,2	0,048	0,018	-	6,9	0,6
282	й с с х ром	150	0,1	0,02	4,6	18	-	-	-	0,13	0,01
	того:		7,04	5,49	25,61	180,2	0,088	0,118	1,28	55,56	1,15
	того в день:		54,02	50,32	180,24	1 389,5	0,638	0,922	20,88	428,14	23,99

День: пятниц
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к:											
196	ш из овсяных хлопьев молочн я	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,15	0,14	0,39	107,35	1,23
288	к о с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
1	Бутерброд с м слом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	-	8,10	9,90
	того:		10,9	13,6	48,7	364	0,22	0,26	0,78	198,21	11,79
Второй з втр к:											
	ок фруктовый	100	-	0,1	13,2	60	0,04	0,02	10	18	0,3
	того:		-	0,1	13,2	60	0,04	0,02	10	18	0,3
бед:											
12	л т из свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8	25	0,02	0,01	2,76	5,70	0,25
55	Борщ из свежей к пусты с к ртофелем	150/5	1,0	2,9	7,0	58	0,02	0,03	4,78	17,70	0,58
132	отлеты рубленные из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,05	0,20	10,93	0,89
141	ртофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,50	0,83
293	омпот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,20	4,52	0,60
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		13,38	19,43	60,58	462,8	1,131	0,204	27,58	75,75	4,32
олдник:											
277	нежок	150	4,35	3,75	6,0	79,5	0,06	0,255	1,05	180	0,15
-	еченье	35	1,37	10,71	21,88	189,7	0,018	0,007	-	2,8	0,21
	того:		5,72	14,46	27,88	269,2	0,078	0,262	1,05	182,8	0,36
жин:											
222	млет н тур льный	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,03	0,18	0,09	40,07	1,0
37	л т с зеленым горошком	40	1,3	4,0	4,1	58	0,04	0,04	2,66	6,50	0,33
-	леб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	73,2	0,048	0,018	-	6,9	0,6
282	й с с х ром	150	0,1	0,02	4,6	18	-	-	-	0,13	0,01
	того:		9,54	13,79	24,71	262,2	0,118	0,418	2,75	53,6	1,94
	того в день:		63,82	61,38	175,07	1418,2	1,587	1,164	42,16	528,36	18,71

День: понедельник
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	и щевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
198	ш пшенн я молочн я вязк я	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,13	0,12	0,40	96,9	0,88
286	офейный н питок н молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1	Бутерброд с м слом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	-	8,10	9,90
	того:		10,1	12,7	51,9	362	0,21	0,27	0,92	202,76	10,89
Второй з втр к											
н и	рукт свежий (груш)	100*	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
	того:	100*	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
бед											
64	уп крестьянский с крупой	150/5	1,3	3,4	7,5	66	0,03	0,02	4,8	14	0,38
94	Гуляш из говядины	50/50	14,2	15,6	3,7	212	0,04	0,08	1,10	12,21	19,80
215	к ронные изделия отв рные с м слом	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02	-	7,44	5,85
292	омпот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,10	18,85	0,39
	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		22,48	22,76	66,68	563,8	1,081	0,164	9,8	60,9	27,59
олдник											
282	й с с х ром	150	0,1	0,02	4,6	18	-	-	-	0,13	0,01
272	Булочк дом шняя	50	3,6	5,7	27,1	175	0,04	0,02	-	7,60	0,40
	того:		3,7	5,72	31,7	193	0,04	0,02	-	7,73	0,41
жин											
230	ырники из творог	80/10	15,5	9,8	14,4	209	0,05	0,23	0,29	148,87	0,47
284	й с лимоном и с х ром	150	0,1	0,03	6,5	27	-	-	0,80	1,94	0,04
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		19,71	11,39	33,5	316,79	0,098	0,245	1,09	157,41	1,11
	того в день:		56,39	52,87	194,08	1482,59	1,449	0,729	16,81	447,8	40

День: вторник
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6 -3 лет

№ технологической к рты	рием пиши, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
204	ш кукурузн я молочн я вязк я	150/4	4,5	6,0	27,3	177	0,03	0,10	0,38	86,83	9,85
288	к о с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
1	Бутерброд с м слом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	-	8,10	9,90
	того:		9,6	12,4	51,7	356	0,1	0,22	0,77	177,69	20,41
Второй з втр к											
к	ок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,4
к 86	Б н ны	100	1,5	0.5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6
	того:	100	2	0,6	31,1	142	0,05	0,06	12	15	1,0
бед											
-	ом ты в собственном соку	40	0,33	0,03	0,48	4,8	0,003	0,006	4,5	3	0,24
67	векольник	150/6	1,2	3,1	8,2	66	0,03	0,03	2,92	17,30	0,73
95	ркое по-дом шнему	100/50	15,8	15,9	13,5	261	0,12	0,14	6,27	18,02	2,86
293	омпот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,20	4,52	0,60
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		19,41	19,46	48,46	445,6	1,114	0,21	14,89	51,24	5,6
олдник											
241	Блины с м слом	50/3	2,7	3,8	16,7	113	0,03	0,02	-	6,16	0,31
282	й с с х ром	150	0,1	0,02	4,6	18	-	-	-	0,13	0,01
	того:		2,8	3,82	21,3	131	0,03	0,02	-	6,29	0,32
жин											
297	питок из плодов шиповник	150	0,5	0,2	20,2	83	0,01	0,04	60,00	8,32	0,43
124	л дьи из печени по-кунцевски	50	10,1	7,0	6,8	131	0,12	0,85	6,19	15,36	3,16
38	л т « тепловой»	40	0,6	1,4	2,7	26	0,02	0,01	1,00	6,04	0,16
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		15,31	10,36	42,3	320,79	0,198	0,915	67,19	36,32	4,35
	того в день:		49,12	46,64	246,56	1395,39	1,492	1,645	94,85	286,54	31,68

День: сред
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Ca	Fe
втр к											
186	ш ячнев я молочн я вязк я	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,10	0,12	0,37	110,19	0,67
286	офейный н питок н молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2	Бутерброд с м слом и сыром	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	-	8,10	9,90
	того:		9,8	11,8	53,1	359	0,18	0,27	0,89	224,15	10,68
Второй з втр к											
н и	рукт свежий (яблоко)	100	0,4	-	11,3	47	0,03	0,03	13	16	2,2
	того:		0,4	-	11,3	47	0,03	0,03	13	16	2,2
бед											
54	и из свежей к пусты с к ртофелем	150/5	1,1	3,3	5,0	55	0,03	0,03	7,19	19,46	0,42
79	ыб , тушенн я в том те с овощ ми	90	14,2	6,9	2,8	130	0,11	0,09	1,44	21,40	0,69
179	ш рисов я р ссыпч т я	150/4	3,7	3,6	37,6	201	0,07	0,06	8,48	55,30	1,21
293	омпот из свежемороженных ягод (брусник)	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,20	4,52	0,60
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		21,08	14,23	71,68	499,8	1,171	0,214	18,31	109,08	4,09
олдник											
267	нежк н ливн я	60	4,0	3,7	24,1	147	0,4	0,02	-	9,72	0,52
283	й с молоком и с х ром	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,04	0,19	39,20	0,05
	того:		5,1	4,5	30,3	187	0,41	0,04	0,19	49,44	0,57
жин											
212	Биточки м нные с джемом	150/15	6,3	6,5	46,3	268	0,06	0,09	0,70	55,68	0,84
282	й с с х ром	150	0,1	0,02	4,6	18	-	-	-	0,13	0,01
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
			10,51	8,08	63,5	366,79	0,108	0,105	0,70	62,41	1,45
	того в день:		46,89	38,61	229,88	1 459,59	1,899	0,659	33,09	461,08	18,99

День: четверг
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Ca	Fe
втр к											
196	ш из овсяных хлопьев молочн я	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,15	0,14	0,39	107,35	1,23
288	к о с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
1	Бутерброд с м слом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	-	8,10	9,90
	того:		10,9	13,6	48,7	364	0,22	0,26	0,78	198,21	11,79
Второй з втр к											
н и	рукт свежий (по сезону)	100*	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
	того:	100*	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
бед											
61	уп к ртофельный с клецк ми	150	1,0	1,5	6,6	44	0,03	0,03	2,76	6,47	0,35
143	ушен я к пуст	120	2,6	3,9	11,3	90	0,04	0,05	19,77	61,56	0,91
131	Биточки рубленные из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,05	0,20	10,93	0,89
92	омпот из кур ги	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,10	18,85	0,39
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		13,78	16,36	54,28	419,8	1,071	0,174	22,83	106,21	3,71
олдник											
257	ирог с джемом	50	3,1	1,5	28,9	141	0,03	0,02	0,04	9,02	0,55
284	й с лимоном и с х ром	150	0,1	0,03	6,5	27	-	-	0,80	1,94	0,04
	того:		3,2	1,53	35,4	168	0,03	0,02	0,84	10,96	0,59
жин											
215	к ронные изделия отв рные с м слом	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02	-	7,44	5,85
8	л т из белокоч нной к пусты с зелёным горошком	40	1,5	3,7	2,1	47	0,02	0,04	5,30	18,67	0,38
293	омпот из свежемороженных ягод (брусник)	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,20	4,52	0,60
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		10,01	8,76	54,3	336,79	0,178	0,085	6,5	37,23	7,43
	того в день:		38,29	40,55	202,98	1 335,59	1,759	0,569	35,95	371,61	24,82

День: пятниц
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
200	ш «Дружб »	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,09	0,12	0,40	127,10	0,80
286	офейный н питок н молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2	Бутерброд с м слом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	0,04	0,07	0,05	165,2	0,6
	того:		13,5	17,4	49,3	407	0,16	0,31	0,97	398,16	1,51
Второй з втр к											
к 84	ок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,4
	того:	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	0,4
бед											
14	л т из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	0,01	0,01	2,28	6,0	0,22
58	уп к ртофельный с вермишелью	150	1,6	1,5	11,3	67	0,05	0,03	3,96	8,22	0,52
215	к ронные изделия отв рные с м слом	120/4	4,3	3,4	26,7	157	0,05	0,02	-	7,44	5,85
128	ур отв рн я порционн я	50	12,5	10,5	0,2	145	0,03	0,07	0,48	10,27	0,99
291	омпот из пельсинов	150	0,1	0,01	14,1	54	-	-	1,68	2,49	0,06
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		20,78	17,64	67,18	508,8	1,091	0,124	8,4	85,19	7,64
олдник											
300	исель из концентр т н плодовых или ягодных экстр кт х	150	-	-	15,0	57	-	-	-	0,36	0,04
96	еченье	35	1,37	10,71	21,88	189,7	0,018	0,007	-	2,8	0,21
	того:		1,37	10,71	36,88	283,58	0,018	0,007	-	3,16	0,25
жин											
139	ртофель отв рной с м слом	150/5	3,0	3,3	22,5	134	0,13	0,09	6,20	14,30	1,26
-	ом ты в собственном соку	40	0,33	0,03	0,48	4,8	0,003	0,006	4,5	3	0,24
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
284	й с лимоном и с х ром	150	0,1	0,03	6,5	27	-	-	0,80	1,94	0,04
	того:		7,54	8,22	42,08	246,59	0,181	0,111	11,5	25,84	2,14
	того в день:		43,69	54,07	205,54	1491,97	1,46	0,562	22,87	519,35	11,94

День: понедельник
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
199	ш пшеничн я молочн я	150/4	5,6	6,0	27,4	181	0,10	0,13	0,40	100,69	1,37
288	к о с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
4	Бутерброд с джемом	20/23/7	1,6	5,1	22,6	141	0,02	0,02	0,05	7,65	0,6
	того:		9,9	13,1	59,9	392	0,14	0,24	0,84	191,1	2,63
Второй з втр к											
-	рукт свежий (груш)	100*	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
к 86	Б н ны	100	1,5	0,5	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6
	того:		1,9	0,8	31,3	143	0,06	0,08	15	27	1,9
бед											
32	л т « естрый»	40	0,4	1,8	4,3	35	0,01	0,01	1,49	10,22	0,53
62	уп к ртофельный с бобовыми и грenk ми	150/10	4,5	2,6	17,7	114	0,13	0,05	2,76	18,66	1,33
98	отлет « доровье»	85	12,8	10,4	6,2	172	0,05	0,13	0,47	32,47	1,15
141	ртофельное пюре										
292	омпот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,10	18,85	0,39
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		20,38	15,16	56,98	449,8	1,151	0,234	5,82	88,6	4,57
олдник											
284	й с лимоном и с х ром	150	0,1	0,03	6,5	27	-	-	0,80	1,94	0,04
264	Дучм ки с творогом	50	7,9	6,0	14,4	144	0,03	0,11	0,07	50,08	0,43
	того:		8	6,03	20,9	171	0,03	0,11	0,95	52,02	0,47
жин											
77	уп молочный с м к ронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24
293	омпот из свежемороженных ягод (брусник + смородин)	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,20	4,52	0,60
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		7,51	4,76	37,4	221,79	0,098	0,115	1,59	92,48	8,97
	того в день:		47,69	39,85	206,48	1377,59	1,479	0,779	24,2	45,12	19,01

День: вторник
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
75	уп молочный с крупой рисовой	150	3,3	3,1	12,3	90	0,05	0,10	0,39	83,6	0,56
286	офейный н питок н молоке	150	2,1	1,7	11,0	66	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
3	Горячий бутерброд	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,05	0,06	0,07	106,9	0,67
	того:		10,4	7,8	37,8	262	0,26	0,28	0,98	296,36	1,34
Второй з втр к											
-	ерешня	100*	-	-	10,6	52	0,01	0,01	15	33	0,8
	того:	100*	-	-	10,6	52	0,01	0,01	15	33	0,8
бед											
-	ом ты в собственном соку	40	0,33	0,03	0,48	4,8	0,003	0,006	4,5	3	0,24
67	векольник со смет ной	150/6	1,2	3,1	8,2	66	0,03	0,03	2,92	17,30	0,73
95	ркое по - дом шнему	100/50	15,8	15,9	13,5	261	0,12	0,14	6,27	18,02	2,86
297	питок из плодов шиповник	150	0,5	0,2	20,2	83	0,01	0,04	60,00	8,32	0,43
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		30,21	19,56	55,76	476,6	1,277	0,24	73,69	55,04	5,43
олдник											
277	нежок	150	4,35	3,75	6,0	79,5	0,06	0,255	1,05	180	0,15
-	еченье	35	1,37	10,71	21,88	189,7	0,018	0,007	-	2,8	0,21
	того:		5,72	14,46	27,88	269,2	0,078	0,262	1,05	182,8	0,36
жин											
247	л дьи дрожжевые с молоком сгущенным	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,05	0,09	0,24	65,42	0,37
282	й с с х ром	150	0,1	0,02	4,6	18	-	-	-	0,13	0,01
	того:		4,6	4,22	29,5	174	0,05	0,09	0,24	65,55	0,38
	того в день:		50,93	46,04	161,54	1233,8	1,675	0,882	90,96	632,75	8,31

День: сред
едедя: втор я
езон: летне-осенний
Возр стн я к тегория: 1,6-3 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			нергетическ я ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
233	пек нк из творог с морковью со сгущенным молоком	100/15	13,9	10,4	22,9	241	0,05	0,25	0,90	166,58	0,59
288	к о с молоком	150	2,7	2,0	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
1	Бутерброд с м слом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0,05	0,03	-	8,10	9,90
	того:		19	16,8	47,3	420	0,12	0,37	1,29	174	11,15
Второй з втр к											
-	Виногр д	100 [*]	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	30	0,6
	того:	100 [*]	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	30	0,6
бед											
69	х рыб цк я	150	3,5	5,8	9,9	106	0,06	0,13	4,92	98,45	0,46
120	гу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5	217	0,07	0,10	7,73	26,75	34,24
92	омпот из кур ги	150	0,9	-	23,7	94,5	0,015	0,03	0,6	24,45	0,525
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	30	1,98	0,33	13,38	61,8	0,951	0,024	-	8,4	1,17
	того:		18,78	19,93	77,88	479,3	1,096	0,284	13,25	158,05	36,395
олдник											
260	ицц «Детск я»	50	13,3	9,1	24,9	237	0,06	0,09	0,76	126,08	1,25
284	й с лимоном и с х ром	150	0,1	0,03	6,5	27	-	-	0,80	1,94	0,04
	того:		13,4	9,13	31,4	264	0,06	0,09	1,56	128,02	129,31
жин											
42	Винегрет с сельдью	40/10	2,1	1,7	2,9	35	0,02	0,02	2,07	16,33	0,37
297	питок из плодов шиповник	150	0,5	0,2	20,2	83	0,01	0,04	60,00	8,32	0,43
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		6,71	3,46	35,7	198,79	0,078	0,075	62,07	31,25	1,4
	того в день:		58,49	49,92	207,68	1 434,09	1,404	0,839	84,17	521,32	178,85
	Г среднее з 10 дней:		509,33	480,25	2010,05	14 018,31	14,842	10,93	465,94	4242,0	376,3

В колонке « сс порции»:

*- вес свежих фруктов р ссчит н по нетто.

« римерное двухнедельное меню н летне-весенний период для детей возр стной к тегории с 3 до 7 лет, с длительность пребыв ния в дошкольной орг низ ции 12 ч сов» р зр бот но з ведущим Д и ответственным пов ром з сост вление ежедневного сост вления меню-р скл дки. д нному примерному двухнедельному меню прил г ются технологические к рты н к ждое блюдо, в р боте использов н « борник технологических к рт, рецептур блюд кулин рных изделий для детского пит ния». зд ние пятое, перер бот нное и дополненное, ф 2015год.

Д Б «Детский с д едвежонок»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Микушина Марина Константиновна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022