

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ИРМДОБУ
«Детский сад «Медвежонок»

 Е.В.Царева

Приказ № 20-од от 29.05.2017 года

*Примерное двухнедельное меню
на летне-осенний период
для детей возрастной группы с 3 до 7 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 для 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:

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

Возрастная группа	энергия, ккал.	Белок, г	Жиры, г	Гливоды, г
с 3 до 7 лет	1800	54	60	261
	с увеличением*			
	1970	57	63-66	275

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

Возрастная группа	минеральные вещества, мг *		Витамины, мг *		
		Fe	B ¹	B ²	
с 3 до 7 лет	900	10	0,9	1,0	50

*- « 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: 3-7 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 »	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,16	0,53	127,10	37,07
286	офейный н питок н молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1	Бутерброд с м слом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	-	8,10	0,62
	того:		11,5	18,9	62,9	465	0,2	0,31	1,05	241,06	37,8
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	60	0,5	2,7	2,7	38	0,02	0,01	4,14	8,58	0,38
65	уп – л пш дом шняя	200	2,1	3,4	9,3	77	0,02	0,02	0,48	9,29	0,33
129	ур порционн я	70	30,1	25,3	0,3	349	0,07	0,17	1,08	24,25	2,37
175	ш гречнев я р ссыпч т я	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	-	12,90	4,18
293	омпот из свежих плодов (груш + яблоко)	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,60	6,03	0,80
-	леб рж но-пшеничный	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14,0	2,0
	того:		44,6	37,45	86,4	860	0,38	0,36	7,3	75,05	10,06
олдник											
283	й с молоком и с х ром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
101	рендель с х рный	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,028	0,018	-	10,15	0,735
	того:		4,03	8,56	37,34	204,95	0,038	0,078	0,26	63,21	0,805
жин											
235	уфле из моркови и творог	120/3	7,8	8,8	10,5	155	0,06	0,18	2,20	83,19	0,92
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
282	й с с х ром	200	0,1	-	9,1	25	-	-	-	0,26	0,03
	того:		12,01	10,36	32,2	260,79	0,108	0,195	2,20	90,05	1,55
	того в день:		72,54	75,27	230,14	1837,74	0,756	0,973	31,11	485,37	52,415

День: пятниц
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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	200	7,7	9,6	32,4	247	0,20	0,18	0,53	143,13	1,64
288	к о с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
1	Бутерброд с м слом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	-	8,10	0,62
	того:		13,7	21,5	60,7	493	0,28	0,34	1,05	261.6	3,14
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	60	0,5	2,7	2,7	38	0,02	0,01	4,14	8,58	0,38
55	Борщ из свежей к пусты с к ртофелем	200/8	1,4	4,1	9,4	79	0,03	0,04	6,38	23,61	0,77
132	отлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,05	0,07	0,027	15,3	1,25
141	ртофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,10	10,4	35,62	1,04
293	омпот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	142,2	0,018	0,0135	27	15,95	0,2
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		19	20,15	82,3	719,2	0,318	0,2735	47,947	113,06	5,64
олдник:											
277	нежок	200	5,22	4,5	7,2	95,4	0,15	0,23	1,44	232,4	0,18
-	еченье	35	1,37	10,71	21,88	189,7	0,018	0,007	-	2,8	0,21
	того:		6,59	15,21	29,08	285,1	0,168	0,237	1,44	235,2	0,39
жин:											
222	млет н тур льный	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	1,5
37	л т с зеленым горошком	60	1,9	6,0	6,1	87	0,06	0,06	3,98	9,81	11,7
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
282	й с с х ром	200	0,1	0,03	9,1	25	-	-	-	0,26	0,03
	того:		14,81	21,39	29,4	357,79	0,148	0,345	4,11	76,72	13,83
	того в день:		54,1	78,35	214,68	1 915,09	0,954	1,2155	64,547	704,58	23,3

День: понедельник
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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											
198	ш пшенн я молочн я вязк я	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	1,17
286	офейный н питок н молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
1	Бутерброд с м слом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	-	8,10	0,62
	того:		19,9	20,9	80,7	483	0,27	0,37	1,1	407,44	1,58
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	200/8	1,7	4,8	9,9	90	0,04	0,03	6,4	18,66	13,75
94	Гуляш из говядины	70/50	19,5	19,5	3,8	268	0,05	0,11	1,14	14,9	2,67
215	к ронные изделия отв рные с м слом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	-	9,31	0,74
292	омпот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		30,9	29,1	63,538	746	0,24	0,23	7,76	82	36,18
олдник											
282	й с с х ром	200	0,1	0,03	9,1	25	-	-	-	0,26	0,03
272	Булочк дом шняя	70	5,0	8,0	38,0	245	0,06	0,03	-	10,63	0,57
	того:		5,1	8,03	47,1	270	0,06	0,03	-	10,89	0,6
жин											
230	ырники из творог	150/20	19,5	12,4	19,3	269	0,06	0,30	0,39	193,61	0,59
284	й с лимоном и с х ром	200	0,2	0,03	9,3	38	-	-	1,12	2,73	0,06
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		23,81	13,99	69,8	378,79	0,108	0,315	1,9	399,28	1,25
	того в день:		80,11	132,12	271,438	1924,79	0,698	0,975	15,76	918,61	40,91

День: вторник
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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											
204	ш кукурузн я молочн я вязк я	200/5	6,0	8,0	36,4	236	0,04	0,13	0,51	115,78	0,12
288	к о с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
1	Бутерброд с м слом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	-	8,10	0,62
	того:		12,0	31,2	64,7	482	0,12	0,29	1,03	234,25	1,62
Второй з втр к											
-	ок фруктовый (яблочный)	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											
-	ом ты в собственном соку	60	1,2	0,5	3,6	24	0,079	0,079	22,8	11	28
67	векольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	0,04	0,04	3,86	22,97	0,97
95	ркое по-дом шнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	0,17	0,21	9,40	26,36	4,08
293	омпот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	142,2	0,018	0,0135	27	15,95	0,2
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		28,5	27,95	74,3	731,2	0,387	0,3825	63,06	90,28	35,25
олдник											
241	Блины с м слом	70/5	3,8	7,1	22,5	171	0,05	0,03	-	9,54	5,63
282	й с с х ром	200	0,1	0,03	9,1	25	-	-	-	0,26	0,03
	того:		3,9	7,13	31,6	196	0,05	0,03	-	9,8	5,66
жин											
297	питок из плодов шиповник	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96
124	л дьи из печени по-кунцевски	75	15,1	10,5	10,1	196	0,18	1,28	9,29	23,05	17,70
38	л т « тепловой»	60	1,0	2,1	4,0	39	0,03	0,02	1,5	9,07	0,23
	того:		16,7	12,9	41,1	346	235,04	135	90,79	43,21	20,89
	того в день:		61,6	79,28	296,6	1 801,2	235,60	135,7	156,88	377,54	63,82

День: сред
 еделя: перв я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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											
186	ш ячнев я молочн я вязк я	200	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,50	146,93	0,89
286	офейный н питок н молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2	Бутерброд с м слом и сыром	30/5/15	9,7	9,9	30,8	254	0,08	0,09	0,05	173,3	1,3
	того:		19.6	19.7	82.3	586	0,24	0,38	1,07	426,09	2,3
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	200/8	1,4	4,5	6,8	73	0,04	0,04	9,60	25,45	0,56
79	ыб , тушенн я в том те с овощ ми	120	18,9	9,2	3,8	173	0,15	0,12	1,92	21,40	0,69
179	ш рисов я р ссыпч т я	200/5	4,9	4,7	50,2	268	0,10	0,08	11,3	73,74	1,62
293	омпот из свежемороженных ягод (брусник)	200	0,2	0,1	17,2	142,2	0,018	0,0135	27	15,95	0,2
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		54,1	19,05	100,3	759,2	0,388	0,2935	49,82	175,99	5,07
олдник											
267	нежк н ливн я	70	4,6	4,3	28,1	171	0,05	0,03	-	9,72	0,52
283	й с молоком и с х ром	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	того:		6,0	5,4	39,4	230	0,06	0,09	0,26	62,78	0,59
жин											
212	Биточки м нные с джемом	200/20	8,4	8,6	61,7	358	0,09	0,12	0,93	74,24	1,12
282	й с с х ром	200	0,1	0,03	9,1	25	-	-	-	0,26	0,03
	того:		8,5	17,13	70,8	383	0,09	0,12	0,93	74,5	1,15
	того в день:		88,6	61,28	304,1	2 005,2	0,808	0,9135	65,08	755,36	21,47

День: четверг
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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	200	7,7	9,6	32,4	247	0,20	0,18	0,53	143,13	1,64
288	к о с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
1	Бутерброд с м слом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	-	8,10	0,62
	того:		13,7	21,5	60,7	493	0,36	0,34	1,39	261,6	3,14
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	200	1,3	2,0	8,8	59	0,04	0,03	3,68	8,63	0,47
143	ушен я к пуст	150	3,3	4,9	14,1	113	0,05	0,06	24,7	76,95	1,13
131	Биточки рубленные из птицы	70	10,2	11,7	8,2	179	0,06	0,11	1,12	32,53	1,06
92	омпот из кур ги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	0,04	0,8	32,6	0,7
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		19,3	19,15	85	580	0,25	0,28	30,3	164,71	5,36
олдник											
257	ирог с джемом	70	4,3	2,2	40,4	197	0,05	0,03	0,05	12,63	7,16
284	й с лимоном и с х ром	200	0,2	0,03	9,3	38	-	-	1,12	2,73	0,06
	того:		4,5	2,23	49,7	235	0,05	0,03	1,17	15,36	7,22
жин											
215	к ронные изделия отв рные с м слом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	-	9,31	0,74
8	л т из белокоч нной к пусты с зелёным горошком	60	2,3	5,5	3,1	71	0,03	0,05	7,93	27,99	9,72
293	омпот из свежемороженных ягод (брусник)	200	0,2	0,1	17,2	142,2	0,018	0,0135	27	15,95	0,2
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		17,81	14,16	79,1	489,99	0,336	0,015	34,93	63,44	14,7
	того в день:		55,71	57,34	284,8	1844,99	1,016	1,035	72,79	524,11	31,72

День: пятниц
едедя: втор я
езон: летне-осенний
Возр стн я к тегория: 3-7 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 »	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,16	0,53	127,10	37,07
286	офейный н питок н молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2	Бутерброд с м слом и сыром	30/5/15	9,7	9,9	30,8	254	0,08	0,09	0,05	173,3	1,3
	того:		18,8	20,2	79,1	573	0,23	0,37	1,1	406,26	38,48
Второй з втр к											
-	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	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	0,01	3,42	9,0	0,33
58	уп к ртофельный с вермишелью	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	0,04	5,28	10,95	0,69
215	к ронные изделия отв рные с м слом	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	-	9,31	0,74
128	ур отв рн я порционн я	70	17,5	14,7	0,3	203	0,04	0,10	0,67	14,38	1,38
291	омпот из пельсинов	200	0,5	0,1	19,0	79	0,02	0,02	30,0	17,45	0,20
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		29,5	24,45	92,2	706	0,29	0,23	39,37	75,09	5,34
олдник											
300	исель из концентр т н плодовых или ягодных экстр кт х	200	-	-	20,0	76	-	-	0,48	-	0,06
96	еченье	40	2,63	3,43	26,04	145,95	0,028	0,018	-	10,15	0,735
	того:		2,63	3,43	46,04	221,91	0,028	0,018	0,48	10,15	0,795
жин											
139	ртофель отв рной с м слом	200/4	3,9	4,4	30,0	179	0,17	0,12	8,24	19,06	1,68
-	ом ты в собственном соку	60	1,2	0,5	3,6	24	0,079	0,079	22,8	11	28
-	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	200	0,1	0,03	6,5	27	-	-	0,80	1,94	0,04
	того:		9,21	11,36	46,2	283,79	0,297	0,511	31,04	36,66	30,28
	того в день:		60,64	59,54	273,64	1830,7	0,855	1,139	73,99	528,16	75,295

День: понедельник
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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	200/5	7,4	8.0	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	1,83
288	к о с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
4	Бутерброд с джемом	30/5	2,4	7,5	36,9	222	0,04	0,03	0,08	12,6	0,9
	того:		13,4	18,8	87,1	563	0,21	0,34	1,13	257,22	3,61
Второй з втр к											
-	рукт свежий (груш)	100*	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
	того:		0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
бед											
32	л т « естрый»	60	0,6	2,7	6,4	52	0,01	0,02	2,24	15,33	0,8
62	уп к ртофельный с бобовыми и гренок ми	200/15	6,1	3,5	23,8	153	0,17	0,06	3,73	25,40	1,78
98	отлет « доровье»	100	15,0	12,2	8,0	203	0,06	0,16	0,55	38,20	1,35
141	ртофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,10	10,4	35,62	1,04
292	омпот из смеси сухофруктов	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		2,9	23,6	71	737	0,45	0,41	17,05	153,68	7,49
олдник											
284	й с лимоном и с х ром	200	0,2	0,03	9,3	38	-	-	1,12	2,73	0,06
264	Дучм ки с творогом	75	11,8	9,1	21,6	217	0,05	0,16	0,10	75,12	0,65
	того:		12	9,13	30,9	255	0,05	0,06	1,22	77,85	0,71
жин											
77	уп молочный с м к ронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	0,32
293	омпот из свежемороженных ягод (брусник + смородин)	200	0,2	0,1	17,2	142,2	0,018	0,0135	27	15,95	0,2
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		8,71	5,86	45,7	341,99	0,116	0,1585	28,04	131,04	1,12
	того в день:		37,41	57,69	245	1943,99	1,526	0,9985	52,44	638,79	12,93

День: вторник
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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	200	4,4	5,1	18,1	136	0,04	0,04	0,16	133,35	0,25
286	офейный н питок н молоке	200	2,8	2,2	14,8	87	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
3	Горячий бутерброд	50/15	7,9	9,9	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161.5	1,11
	того:		15,1	24,5	57,1	452,1	0,15	0,25	0,79	400,71	0,47
Второй з втр к											
-	ерешня	100*	-	-	10,6	52	0,01	0,01	15	33	0,8
бед											
-	ом ты в собственном соку	60	1,2	0,5	3,6	24	0,079	0,079	22,8	11	28
67	векольник	200/8	1,6	4,1	10,9	87	0,04	0,04	3,86	22,97	0,97
95	ркое по - дом шнему	150/70	22,2	22,7	20,3	375	0,17	0,21	9,40	26,36	4,08
297	питок из плодов шиповник	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		28,5	27,95	74,3	731,2	0,387	0,3825	63,06	90,28	35,25
	того:										
олдник											
277	нежок	200	5,22	4,5	7,2	95,4	0,15	0,23	1,44	232,4	0,18
-	еченье	35	1,37	10,71	21,88	189,7	0,018	0,007	-	2,8	0,21
	того:		6,59	15,21	29,08	285,1	0,168	0,237	1,44	235,2	0,39
жин											
247	л ды дрожжевые с молоком сгущенным	70/50	6,4	6,0	35,4	221	0,07	0,12	0,35	94,59	0,53
282	й с с х ром	200	0,1	0,03	9,1	25	-	-	-	0,26	0,03
	того:		6,5	6,03	44,5	246	0,07	0,12	0,35	94,85	0,56
	того в день:		56,69	73,69	272,68	1 766,4	0,785	0,9995	80,64	854,04	37,47

День: сред
 еделя: втор я
 езон: летне-осенний
 Возр стн я к тегория: 3-7 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	150/20	22,2	14,8	33,0	353	0,08	0,34	1,33	194,73	0,78
288	к о с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
1	Бутерброд с м слом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,03	-	8,10	0,62
	того:		28,2	26,7	31,6	599	0,16	0,66	1,85	313,2	79,5
Второй з втр к											
-	Виногр д	100*	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	30	0,6
бед											
69	х рыб цк я	200	5,9	3,0	10,0	94	0,09	0,07	6,17	15,43	0,70
120	гу овощное с мясом	220	1,6	19,0	16,3	301	0,10	0,14	11,96	40,07	2,98
92	омпот из кур ги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	0,04	0,8	32,6	0,7
-	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		12	22,55	80,2	624	0,29	0,92	18,93	102,1	7,08
олдник											
260	ицц «Детск я»	70	18,6	12,7	34,8	332	0,08	0,12	1,06	176,51	1,75
284	й с лимоном и с х ром	200	0,2	0,03	9,3	38	-	-	1,12	2,73	0,06
	того:		18,8	12,73	44,1	370	0,08	0,12	2,18	179,24	1,81
жин											
42	Винегрет с сельдью	60/15	3,1	2,5	4,3	52	0,02	0,03	3,11	24,5	0,55
297	питок из плодов шиповник	200	0,6	0,3	27,0	111	0,01	0,05	80,00	11,09	0,57
-	леб пшеничный	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		7,71	4,36	43,9	243,79	0,078	0,095	83,11	42,19	1,72
	того в день:		67,31	66,94	215,2	1 908,79	0,658	1,815	112,07	666,73	90,71
Г среднее з 10 дней:			634,71	674,56	2 554,27	18 778,98	243,65	145,76	725,30	6453,2	450,04

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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Микушина Марина Константиновна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022