



«УТВЕРЖДАЮ»:
Заведующий НРМДОБУ
«Детский сад «Медвежонок»
М.К. Микушина
03 сентября 2018 год

*Примерное двухнедельное меню
на зимне-весенний 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 **ни 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, витаминах **ни 1** ребёнку в день, распределение энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей **ни** отдельные приёмы пищи в зависимости от их времени пребывания в дошкольных организациях представлены в следующих таблицах:

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

Возрастная группа	энергия, ккал.	Белок, г	жиры, г	углеводы, г
с 3 до 7 лет	1800	54	60	261
	с увеличением*			
	1980	58,3-59,4	63-66	287

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

Возрастная группа	минеральные вещества , мг *		Витамины , мг *		
		Fe	В ¹	В 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.

День: понедельник
 еделя: перв я
 езон: зимний
 Возр стн я к тегория: 3-7 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			н. ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б	Г			В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
69	ш из овсяных хлопьев молочн я жидк я	200	6,66	11,0	22,64	216,44	0,1	0,2	0,9	190,82	0,9
80	офейный н питок н молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,81	0,108	0,027	-	171,558	0,126
1	Б тон с м слом сливочным	30/5	2,35	4,975	15,125	108,65	0,049	0,07	-	7,8	0,61
	того:		13,132	20,5	57,115	455,9	0,257	0,297	0,9	370,178	1,636
Второй з втр к											
87	блоко	100*	0,4	-	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
	того:		0,4	-	9,8	47	0,03	0,02	10	16	2,2
бед											
10	л т из свеклы с яблок ми	60	1,244	3,12	15,746	100,408	0,0236	0,0325	7,357	26,83	1,484
21	уп крестьянский с крупой со смет ной	250 (смет ны 10г)	2,6 0,26	3,3 1,5	14,3 0,36	116 16,2	0,0624	0,0442	9,315	33,35	0,665
31	ницель (говядин)	70	12	11	7	175	0,042	0,099	0,714	21,056	0,581
54	юре к ртофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,14	0,111	5,189	36,975	0,986
88	омпот из сухофруктов	180	0,54	-	28,26	111,6	0,0108	0,0198	0,585	23,805	0,738
96	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		22,59	26,22	99,77	739,71	0,3488	0,3365	21,16	149,02	6,054
олдник											
86	й с молоком	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,072	0,306	1,26	216	0,18
96	ряники	40	2,52	0,84	30,24	138,4	0,032	0,008	-	4,8	0,36
	того:		7,74	5,34	37,44	233,8	0,104	0,314	1,26	220,8	0,54
жин											
44	В реники ленивые с м слом	120	16,8	13,6	16,9	263	0,049	0,214	0,195	104,3	0,525
76	й с с х ром	200	0,22	-	13	49,28	-	0,006	-	11,6	0,054
96	леб пшеничный зл ковый (8 зл ков)	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		21,13	15,16	42,5	393,07	0,097	0,235	0,195	122,5	1,179
	того в день:		65,5	67,2	256,7	1915,5	0,847	1,21	35,52	885,5	12

День: вторник

едедя: перв я

езон: зимний

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											
54	ш «Дружб »	200	10,026	10,435	18,185	227,46	0,261	0,225	3,079	66,205	2,3929
76	к о н молоке	180	0,95	3,36	22,3	129,59	0,068	0,148	2,11	198,21	0,0791
96	Б тон с м слом сливочным	30/5	2,35	4,975	15,125	108,65	0,049	0,07	-	7,8	0,61
	того:		13,326	18,77	55,61	465,7	0,378	0,443	5,189	272,215	3,082
Второй з втр к											
87	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											
13	л т «Вит минный»	60	1,52	1,26	20,2	92,2	0,0709	0,0694	14,32	37,808	0,663
22	уп рыбный (горбуш н тур льн я)	250	5,93	3,86	20,5	141,57	0,116	0,091	3,943	47,83	1,195
34	лов с курой	200	14,4	19	45,4	318	0,085	0,134	3,3	25,77	0,062
89	омпот из свежих яблок	180	0,18	-	32,22	127,8	0,0108	0,007	3,6	6,408	0,857
96	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		24,83	24,67	127,92	727,57	0,343	0,301	21,163	111,82	4,577
олдник											
86	нежок	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,036	0,234	0,54	123,2	0,18
97	Булочк « олочн я»	70	6,58	1,54	39,9	207,2	0,111	0,069	0,364	46,89	0,945
	того:		11,8	6,04	47,46	304,4	0,147	0,303	0,904	170,09	1,125
жин											
65	Голубцы овощные	200	6,2	10,2	21,8	262	0,061	0,098	13,98	82,96	1,143
94	исель из концент р н плодовых или ягодных экстр кт х	200	-	-	42,2	162	0,004	0,004	3	7	0,18
96	леб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	97,6	0,064	0,024	-	9,2	0,8
	того:		9,32	10,56	83,88	521,6	0,129	0,126	16,98	99,16	2,123
	того в день:		60,3	60,3	337,9	2121,3	1,04	1,24	53,24	692,3	12,4

День: сред
 еделя: перв я
 езон: зимний

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											
72	ш м нн я молочн я	200	6,46	9,35	27,236	220,2	0,08	0,23	1,95	183,76	0,037
78	й с молоком	180	1,56	2,916	15,93	98,35	0,018	0,126	-	151,29	-
2	Б тон с сыром « оссийским»	30/10	4,63	4,3	15,06	112	0,052	0,018	-	15,4	0,7
	того:		12,65	16,57	58,23	430,55	0,15	0,37	1,95	350,45	0,737
Второй з втр к											
84	нд рин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,16	18	35	0,1
бед											
15	Винегрет овощной	60	1,62	7,9	8,57	111,5	0,042	0,045	6,466	22,64	0,631
25	уп к ртофельный с бобовыми с мясом (говядин)	250 10	6,2 3,2	5,6 0,56	22,3 -	167 18,4	0,099	0,281	4,45	34,61	0,131
35	ефтели (1 в ри нт) с соусом том тным	70/50	7,7	15,4	11,2	211	0,064	0,01	2,667	35,07	1,08
58	ш гречнев я (вязк я)	100/50	3	4,5	14,9	114	0,248	0,128	-	16,276	2,085
92	омпот из кур ги	180	0,54	-	26,1	104,4	0,018	0,036	0,72	29,34	0,63
96	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		25,56	34,51	105,37	829,3	0,551	0,54	14,3	151,94	6,557
олдник											
85	олоко кипячёное	200	5,9	6,8	9,9	123	0,02	0,13	1,2	242	0,1
100	еченье молочное	40	2,64	4,72	28,16	158,4	0,043	0,02	0,015	12,035	0,466
	того:		8,54	11,52	38,06	281,4	0,063	0,15	1,815	252,04	0,566
жин											
62	гу из овощей	200	4,0	6,6	23	250	0,095	0,1016	15,099	58,566	1,507
82	й с лимоном	200	0,1	-	26,2	101	0,002	0,004	0,48	2,76	0,116
96	леб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	97,6	0,064	0,024	-	9,2	0,8
	того:		8,02	7,16	76,58	486,6	0,221	0,16	33,58	105,53	2,52
	того в день:		55,1	69,76	294,7	2095,8	1	1,26	54,6	867	10,5

День: четверг

едедя: перв я

езон: зимний

Возр стн я к тегория: 3-7 лет

№ технологической карты	прием пищи, наименование 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											
50	млечн тур льный	80	8,01	13,6	1,48	160,71	0,045	0,228	0,143	58,42	0,484
11	лт из зеленого горошк	60	0,84	3	5,7	52,2	0,02	0,0255	14,208	23,778	0,3486
77	йс лимоном	200	0,22	-	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
96	леб пшеничный	50	3,9	0,45	24,85	122	0,08	0,03	-	11,5	1
	того:		12,97	17,05	45,33	387,49	0,145	0,344	18,411	108,86	2,4
Второй з втр к											
87	Бнн	100*	0,5	0,5	21	96	0,04	0,05	5	8	0,6
бед											
16	лт из к пусты с морковью	60	1,32	4,56	6,84	76,8	0,0363	0,0342	4,68	18,88	0,695
19	Борщ из свежей к пусты с мясом (говядин)	250	1,7	5,1	10,3	93	0,0451	0,0504	5,595	49,5	0,31
		10	3,12	0,56	-	18,4	0,005	0,016	-	3	0,15
41	ыб з печенн я с к ртофелем (горбуш)	200	12,4	10,8	8,4	186	0,0172	0,136	8,3	162,51	0,24
90	омпот из пельсинов	200	0,8	-	39,8	158	0,02	0,015	15	17,72	0,222
96	леб рж но-пшеничный (бородинский)	50	3,65	0,8	21,95	113	0,08	0,04	-	24	2
	того:		23,29	21,92	90,09	658,2	0,204	0,292	33,6	275,61	3,617
олдник											
86	огурт	180	7,38	2,7	10,62	102,6	0,054	0,027	1,08	233,2	0,18
103	В трушк с повидлом	70	4,214	1,855	47,03	210	0,073	0,038	0,14	18,568	1,04
	того:		11,594	4,56	57,65	312,6	0,127	0,065	1,22	251,768	1,22
жин											
71	ш рисов я молочн я жидк я с изюмом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	0,9	188,74	0,56
96	леб пшеничный зл ковый (8 зл ков)	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	56,6	0,6
94	ок фруктовый	180	0,9	-	19,08	79,2	0,036	0,072	5,2	36	0,36
	того:		11,05	11,52	66,78	419,13	0,144	0,307	6,1	281,34	1,52
	того в день:		59,4	55,6	280,9	1873,4	0,66	1,06	64,3	925,6	8,1

День: пятниц
 еделя: перв я
 езон: зимний

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											
46	пек нк из творог	120	12,2	12,8	28,57	332,4	0,064	0,247	0,28	175,79	0,8
49	оус клюквенный	30	0,016	-	3,13	14,75	0,006	-	0,45	0,87	0,027
85	олоко кипячёное	200	5,9	6,8	9,9	123	0,02	0,13	0,6	240	0,1
	того:		18,12	19,6	41,6	470,15	0,09	0,377	1,33	416,66	0,927
Второй з втр к											
87	Апельсин	100*	0,8	-	8,1	47	0,02	0,02	10	40	0,8
	того:		0,8	-	8,1	47	0,02	0,02	10	40	0,8
бед											
8	л т из свеклы с чесноком	60	0,98	3,0	18,94	109	0,052	0,052	11,74	53,48	0,587
26	уп к ртофельный с м к ронными изделиями н курином бульоне	250	4,34	4,476	21,15	158	0,108	0,088	6,69	24,178	0,252
39	л ды из печени с м слом	70/5	13,83	14,125	2,795	195,45	0,064	0,167	-	56,66	1,018
51	ис припущенный с овощ ми	150	3,25	5,9	30,2	188,5	0,09	0,0326	3	24,984	1,1
92	омпот из ягод сушёных (шиповник)	200	0,4	-	31,4	124	0,031	0,016	-	16,44	0,644
96	леб рж но-пшеничный (бородинский)	50	3,65	0,8	21,95	113	0,08	0,04	-	24	2
	того:		26,45	28,3	104,49	832,95	0,405	0,376	17,43	178,64	5,401
олдник											
86	й с молоком	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,15	0,23	1,44	232,4	0,18
96	В фли	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0,028	0,018	-	10,15	0,035
	того:		7,845	7,93	33,42	241,35	0,178	0,248	1,44	242,55	0,215
жин											
63	Биточки м нные	200	3,88	10,12	30,72	212,66	0,128	0,12	16,53	29,151	0,4136
96	Джем фруктовый	40	3,12	0,36	19,88	97,6	0,064	0,024	-	9,2	0,8
88	й с с х ром	200	0,6	-	31,4	124	0,012	0,022	0,65	26,45	0,83
	того:		7,6	10,48	82	434,26	0,204	0,166	17,18	64,801	2,04
	того в день:		60,8	66,3	269,6	2080,7	0,9	1,2	51,4	962,7	9,6

День: понедельник
 еделя: втор я
 езон: зимний
 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											
29	уп молочный с м к ронными изделиями	200	5,6	6,32	19,76	112,8	0,06	0,14	0,65	163,591	0,33
80	офейный н питок н молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,03	7,36	190,62	0,14
3	Б тон с м слом, сыром (« оссийским»)	30/5/10	4,67	7,925	15,125	145,05	0,0525	0,024	0,07	16,6	0,71
	того:		14,85	19,285	56,385	403,19	0,233	0,194	8,08	370,81	1,18
Второй з втр к											
84		100	0,5	-	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
87	Груш	100*	0,4	-	10,3	47	0,02	0,03	5	19	1,3
	того:		0,9	-	20,4	93	0,03	0,04	7	26	2,7
бед											
105	л т « олонский»	60	0,95	3,15	9,474	58,41	0,0475	0,0277	7,157	7,925	0,418
27	и из свежей к пусты с к ртофелем с мясом	250 10	2,0 3,12	4,3 0,56	10 -	88 18,4	0,0524 0,05	0,0467 0,016	17,1 -	35,41 3,0	0,0721 0,15
40	р зы рубленные (говядин)	70	9,45	8,41	10,85	185,5	0,0485	0,116	4,0	18,45	1,04
60	ис с овощ ми	150	3,45	6,045	30,45	177	0,0565	0,0432	2,625	15,99	0,99
104	питок из плодов	200	-	-	23,6	94	0,01	0,026	30	6,2	0,32
96	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		22,27	23,015	106,67	724,31	0,3423	0,3156	60,882	100,425	4,99
олдник											
86	ок фруктовый	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,054	0,234	1,44	212,4	0,18
96	ряники	35	1,365	7,71	21,875	189,7	0,018	0,007	-	2,8	0,021
	того:		6,585	12,21	29,255	285,1	0,072	0,241	1,44	215,2	0,201
жин											
45	ырники из творог со смет ной	120/12	19,668	13,2	34,32	337,92	0,066	0,3168	0,6336	187,84	0,95
76	й с с х ром	180	-	-	11,7	44,352	-	0,0054	-	10,44	0,0486
96	леб пшеничный зл ковый (8 зл ков)	40	5,48	2,08	16,8	107,72	0,064	0,02	-	18,8	0,8
	того:		25,148	15,28	62,82	489,992	0,13	0,3422	0,6336	217,08	1,798
	того в день:		69,75	69,8	275,5	2017,6	0,8	1,1	78,04	929,5	10,8

День: вторник

едедя: втор я

езон: зимний

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											
43	ш ячев я	200	11,62	16,78	4,74	249,93	0,099	0,142	0,434	60,54	1,47
17		60	0,96	4,62	8,34	80,4	0,0793	0,0462	11,929	13,208	0,697
78	й с молоком	180	1,56	2,916	15,93	98,35	0,018	0,126	-	151,29	-
96	леб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,4	0,064	0,024	-	9,2	0,8
	того:		17,14	24,6	48,7	523,08	0,26	0,225	12,363	234,24	2,97
Второй з втр к											
87	нд рин	100*	-	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	30	0,6
бед											
7	л т свекольный с яблоком	60	1,14	6,0	11,04	99,6	0,0299	0,988	0,0299	0,035	3,39
23	уп из овощей со смет ной	250 (смет ны 10г)	2,2 0,26	4,4 1,5	12,4 0,36	99 16,2	0,0686 0,003	0,0484 0,01	11,3 -	24,2 8,8	0,736 -
30	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4,0	132	0,046	0,115	0,94	11,5	2,31
52	к ронные изделия отв рные	150	4,53	4,15	28,68	181,2	0,047	0,018	3	7,5	0,864
83	омпот из клюквы	200	0,1	-	26,4	102	0,002	0,004	0,48	2,76	0,116
96	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2,0
	того:		24,43	23,4	105,18	733	0,2765	0,27	21,11	97,464	4,125
олдник											
86	олоко	180	5,22	4,5	7,2	95,4	0,07	0,31	1,26	216	0,18
98	Булочк «Веснушк »	75	4,74	1,44	38,64	176,78	0,0225	0,063	1,65	34,085	1,212
	того:		9,96	5,94	45,84	272,18	0,093	0,373	2,91	250,085	1,392
жин											
107	ш молочн я «Дружб » жидк я	200	6,2	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	233,8	0,54
84	ок фруктовый	200	1,0	-	25,4	110	0,04	0,08	8	40	0,4
96	леб пшеничный	40	3,12	0,36	19,88	97,6	0,064	0,024	-	9,2	0,8
	того:		10,3	10,54	71,62	430,76	0,18	0,3	8,9	283	1,74
	того в день:		61,8	65,1	286,7	2031	0,86	1,1	51,3	894,8	10,8

День: сред

едедя: втор я

езон: зимний

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		Ca	Fe
втр к											
73	ш кукурузн я молочн я жидк я	200	6,058	9,39	27,316	219,2	0,07	0,123	1,95	183,76	0,313
80	офейный н питок н молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,03	7,36	190,62	0,14
4	Б тон с джемом	30/15	2,4	0,9	25,75	119,5	0,04	0,018	0,36	8,4	0,33
	того:		13,038	15,33	74,57	484,04	0,23	0,17	9,67	382,78	0,77
Второй з втр к											
84	ок фруктовый	150	0,75	-	20,55	82,5	0,03	0,06	6	30	0,3
бед											
12	л т « з йк »	60	1,02	3,06	7,56	60,6	0,047	0,0308	10,52	25,038	0,308
20	ссольник « енингр дский» со смет ной	250 (смет ны-10г)	3,0 0,26	4,5 1,5	20,1 0,36	135 16,2	0,08 0,001	0,0585 0,01	5,681 -	19,8 8,8	0,9 -
36	Биточки п ровые	70	10,29	7,63	5,67	133,7	0,05	0,109	0,15	26,44	0,64
56	юре к ртофкльное	150	3,45	3,6	13,95	102	0,078	0,096	3,889	61,095	0,855
92	омпот из кур ги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	0,04	0,8	32,6	0,7
96	леб рж но-пшеничный (укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2
	того:		22,52	20,84	101,54	676,5	0,356	0,364	21,04	187,773	5,4
олдник											
85	олоко кипячёное	200	5,9	6,8	9,9	123	0,04	0,026	1,2	242	0,2
96	еченье з тяжное	35	2,975	3,955	24,395	144,9	0,03	0,021	-	14,35	0,35
87	блоко	100*	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,2	10	16	1,1
	того:		9,275	11,155	44,095	314,9	0,1	0,25	11,2	272,35	1,65
жин											
64	пек нк вермишелев я	200	5,4	16,4	28,4	288	0,15	0,07	13,49	6,299	1,273
91	омпот из плодов консервиров нных (персики)	180	0,36	-	37,26	149,4	0,024	0,048	3,6	15,96	0,636
96	леб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,4	0,06	0,024	-	9,2	0,8
	того:		8,76	16,7	85,36	531,8	0,234	0,14	17,09	31,459	2,71
	того в день:		54,3	64	326,1	2089,7	0,95	0,98	65	904,4	10,8

День: четверг

едедя: втор я

езон: зимний

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											
70	ш пшённ я молочн я жидк я	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,1	0,9	185,86	0,72
81	к о с молоком	180	0,95	3,36	22,3	129,59	0,068	0,148	2,11	198,21	0,0791
1	Б тон с м слом сливочным	30/5	2,35	4,975	15,125	108,65	0,0485	0,07	-	7,8	0,61
	того:		10,06	18,755	63,285	463,18	0,217	0,318	3,01	391,87	1,409
Второй з втр к											
87	Апельсин	150*	-	0,3	12,15	64,5	0,06	0,045	25	51	0,45
бед											
6	л т « ом шк »	60	7,8	6,06	9,18	93,6	0,077	0,038	3,342	9,672	0,697
24	уп к ртофельный	250	2,9	2,5	21	120	0,102	0,0661	0,39	19,12	0,016
	с мясными фрик дельк ми	15	3,24	1,86	0,18	31,2	0,0051	0,0165	-	1,854	0,387
42	Биточки рыбные (горбуш)	70	9,1	6,16	5,64	137,2	0,07	0,066	0,28	36,15	0,7
53	ртофель отв рной	100	2,0	4,1	16,2	111	0,1	0,063	14	9,756	0,774
55	пуст цветн я отв рн я с м слом	50	1,35	2,0	2,4	34,5	0,048	0,048	4,62	10,63	0,599
93	исель из клюквы	180	-	-	20,98	120,6	0,0036	0,0036	2,7	6,3	0,16
96	леб рж но-пшеничный(укр инский)	50	3,3	0,55	22,3	103	0,08	0,04	-	14	2,0
	того:		29,69	23,23	97,88	751,1	0,479	0,34	25,3	107,48	5,333
олдник											
86	нежок	180	5,22	4,5	7,38	95,4	0,054	0,234	1,44	212,4	0,18
102	Булочк «Веснушк »	70	1,32	4,34	39,48	204,8	0,099	0,042	-	15,779	0,981
	того:		6,54	8,84	46,86	300,2	0,153	0,276	1,44	228,179	1,161
жин											
74	удинг творожный со смет ной	150	8,85	12,99	28,55	256	0,0855	0,123	0,75	82,455	0,008
14	л т « к зк »	50	0,6	1,5	22,2	64,5	0,0226	0,0143	2,35	12,195	0,176
76	й с с х ром	180	-	-	11,7	44,352	-	0,006	6	10,44	0,486
96	леб пшеничный зл ковый (8 зл ков)	30	4,11	1,56	12,6	80,79	0,048	0,015	-	6,6	0,6
	того:		13,56	16,05	75,05	445,64	0,156	0,158	9,1	111,69	1,77
	того в день:		59,85	69,4	295,5	2024,6	1,07	1,1	63,85	890,2	10,1

День: пятниц
 еделя: втор я
 езон: зимний

Возр стн я к тегория: 3-7 лет

№ технологической к рты	рием пищи, н именов ние блюд	сс порции, г	ищевые веществ , г			н. ценность, кк л	Вит мины, мг			инер льные веществ , мг	
			Б				В ₁	В ₂		Са	Fe
втр к											
47	уфле творожное	120	16,74	12,2	16,8	248,4	0,0548	0,0278	0,326	158,666	0,684
48	оус молочный сл дкий	40	0,76	2,15	5,49	42,92	0,0161	0,0624	0,52	48,832	0,0832
80	офейный н питок н молоке	180	4,122	4,536	19,35	130,81	0,108	0,027	6,624	171,558	0,126
1	Б тон с м слом	30/5	2,29	4,52	15,065	111,05	0,0485	0,07	-	7,8	0,61
	того:		23,912	23,406	56,705	530,48	0,227	0,187	7,47	386,856	1,503
Второй з втр к											
84	ок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
87	нд рин	100*	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	19	35	0,1
	того:		1,3	0,2	17,6	84	0,07	0,04	21	42	1,5
бед											
5	л т из солёных огурцов с луком	60	0,072	7,74	1,44	62,4	0,014	0,0114	4,74	13,83	0,364
28	уп-л пш дом шня н курином бульоне	250	9,04	8,296	14,09	168	0,059	0,081	1,384	21,84	0,509
33	тиц отв рн я (цыплёнок-бройлер)	75	5,65	2,78	0,3	67,5	0,041	0,1	1,22	17,93	1,045
59	юре розовое	150	2,7	4,05	16,65	114	0,096	0,107	8,679	49,365	0,083
88	омпот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,012	0,022	0,65	26,45	0,83
96	леб рж но-пшеничный(укр инский)	60	3,96	0,66	26,76	123,6	0,1	0,048	-	16,8	2,34
	того:		22,022	23,526	90,64	659,5	0,322	0,369	16,673	146,22	5,171
олдник											
86	Бифидок	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,036	0,234	0,54	223,2	0,18
101	рендель с х рный	60	2,64	4,2	18,9	124,2	0,084	0,06	-	13,762	0,888
	того:		7,86	8,7	26,46	221,4	0,12	0,294	0,54	236,952	1,068
жин											
75	удинг рисовый с яблок ми	150/4	4,94	8,17	47,9	282,16	0,043	0,083	1,575	26,46	1,53
9	л т из моркови с черносливом	50	0,85	1,55	9,4	54,5	0,025	0,036	2,175	18,16	0,5655
95	исель из плодов шиповник	180	0,18	-	32,2	127,8	0,0036	0,009	16,8	6,264	0,158
	того:		5,97	9,72	89,5	464,46	0,0716	0,13	20,55	50,884	2,254
	того в день:		61,4	66,2	281,6	1966,8	0,81	1,02	66,2	862,9	11,5
	Г среднее з 10 дней:		60,8	65,4	290,5	2021,6	0,9	1,1	58,5	881,5	10,7

В колонке «*сс порции*»:

* - вес свежих фруктов р ссчит н по нетто.

«*римерное двухнедельное меню н зимне-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 инженер ми отдел ресурсного обеспечения деп рт мент обр зов ния. д нному двухнедельному примерному меню р зр бот ны и прил г ются технологические к рты н к ждое блюдо.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Микушина Марина Константиновна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022