

## ПРИКАЗ

24.08.2023 № 47

с. Рыбушка

### Об организации питания воспитанников в 2023/24 учебном году

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“», постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“», положением об организации питания воспитанников, с целью организации сбалансированного питания воспитанников МАДОУ «Светлячок» с. Рыбушка

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Осуществлять в 2023/24 учебном году в дни работы МАДОУ «Светлячок» с. Рыбушка (далее — детский сад) питание воспитанников посредством реализации двухнедельного основного (организованного) меню.

2. Утвердить:

- ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки (меню приготавливаемых блюд) для воспитанников 1–3 лет (Приложение № 1);
- ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки (меню приготавливаемых блюд) для обучающихся 3–7 лет (Приложение № 2).

3. Определить следующий режим питания воспитанников.

Приёмы пищи	График приема пищи в зависимости от возрастной группы	
	1,5 до 3-х лет	3-х до 7 лет
завтрак	9:00	9:00
обед	11:40	12:00
полдник	16:00	16:00
ужин	17:00	17:00

4. Воспитателям групп:

- своевременно представлять работникам пищеблока заявку на фактическое количество питающихся воспитанников;
- вести табель учета посещаемости;

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Ясли (0-3)

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	140	5,36	6,75	22,36	171,74	418
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	701
	Чай с молоком или сливками	160	2,40	2,56	8,56	66,98	394
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>9,64</b>	<b>10,04</b>	<b>43,77</b>	<b>304,22</b>	
%						<b>21,73</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,38	0,03	3,19	14,63	41
	Борщ	150	1,51	4,89	8,25	83,59	58
	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	15	1,83	1,40	8,92	57,13	116
	Жаркое по-домашнему	160	10,19	13,54	21,07	247,25	276
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Компот из свежеморожж, ягод или из сухфруктов	160	0,18	0,05	8,77	35,90	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>15,67</b>	<b>20,11</b>	<b>59,86</b>	<b>485,50</b>	
%						<b>34,68</b>	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	60	4,24	2,56	25,37	141,00	459
	Соки (яблочный)	160	0,80	0,00	16,16	67,55	399
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>5,04</b>	<b>2,56</b>	<b>41,53</b>	<b>208,55</b>	
%						<b>14,90</b>	
УЖИН	Каша рассыпчатая с овощами	160	4,64	3,76	32,80	183,98	166,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	6,24	24,42	392,2
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>340</b>	<b>6,30</b>	<b>3,96</b>	<b>48,70</b>	<b>255,40</b>	
%						<b>18,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420</b>	<b>36,65</b>	<b>36,67</b>	<b>193,86</b>	<b>1253,67</b>	
%						<b>89,55</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	140	4,70	7,18	19,10	160,09	185,4a
	Бутерброды с повидлом	40	1,82	4,00	12,37	92,80	2
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	6,24	24,42	392,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340</b>	<b>6,60</b>	<b>11,18</b>	<b>37,71</b>	<b>277,31</b>	
%						<b>19,81</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,51	3,10	13,88	96,13	82
	Голубцы с мясом и рисом	160	10,08	11,54	15,36	206,42	297
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Хлеб ржаной 40	30	2,31	0,42	11,31	60,30	700
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	6,24	24,42	392,2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>17,56</b>	<b>15,26</b>	<b>56,45</b>	<b>434,27</b>	
%						<b>31,02</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,56	3,54	22,47	125,13	702,5
	Соки (яблочный)	160	0,80	0,00	16,16	67,55	399
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>190</b>	<b>3,05</b>	<b>3,54</b>	<b>38,63</b>	<b>192,68</b>	
%						<b>13,76</b>	
УЖИН	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	5,01	4,03	22,52	146,65	165
	Гуляш из отварного мяса	50	7,39	7,75	2,22	108,23	277
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	6,42	26,35	393
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>435</b>	<b>14,49</b>	<b>12,36</b>	<b>50,13</b>	<b>372,88</b>	
%						<b>26,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>41,70</b>	<b>42,34</b>	<b>182,92</b>	<b>1277,14</b>	
%						<b>91,22</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая овсяная	140	5,47	7,39	20,40	8,00	185,2
	Бутерброд с сыром	30	3,52	2,98	11,56	87,82	3
	Какао с молоком	160	3,26	3,39	9,73	82,51	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>12,25</b>	<b>13,76</b>	<b>41,69</b>	<b>340,50</b>	
%						<b>24,32</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,53	2,53	25,58	33
	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ	150	3,33	4,29	10,20	91,68	78
	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	15	1,83	1,40	8,92	57,13	116
	Пюре картофельное	110	12,68	6,91	14,10	170,04	321
	Пудинг рыбный запеченный	50	6,30	4,24	4,94	82,29	269
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Компот из свежеморожж, ягод или из сухфруктов	160	0,18	0,05	8,77	35,90	375
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>26,33</b>	<b>18,62</b>	<b>59,12</b>	<b>509,62</b>	
%						<b>36,40</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушки	60	7,88	4,31	28,58	199,57	458
	кисель	160	0,00	0,00	12,16	48,64	211
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>7,88</b>	<b>4,31</b>	<b>40,74</b>	<b>248,21</b>	
%						<b>17,73</b>	
УЖИН	Рис отварной	110	2,77	4,48	29,10	167,79	315
	курица с овощами	50	6,11	6,98	1,08	91,56	247

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	6,42	26,35	393
ИТОГО ЗА УЖИН		340	10,59	11,66	46,26	332,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	57,05	48,35	187,81	1431,03	
%						102,22	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	4,84	6,19	17,82	146,64	93
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,65	12,38	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком.)	160	14,40	4,48	104,00	480,00	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	21,07	16,32	134,20	734,40	
%						52,46	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,91	2,89	7,50	68,35	67
	пюре гороховое	110	12,41	3,02	29,96	196,75	103
	курица с овощами	50	6,11	6,98	1,08	91,56	247
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Хлеб ржаной 40	30	2,31	0,42	11,31	60,30	700
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	6,42	26,35	393
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	25,45	13,51	65,93	490,31	
%						35,02	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	3,54	22,47	125,13	702.5
	Йогурт	160	8,00	5,12	5,60	108,80	401.5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	10,25	8,66	28,07	233,93	
%						16,71	
УЖИН	Пудинг из творога (запеченный)	150	17,84	14,88	22,84	366,09	235
	Соус молочный (сладкий)	20	1,84	1,65	2,12	38,32	351
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	6,24	24,42	392.2
ИТОГО ЗА УЖИН		330	19,76	16,53	31,20	428,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	76,53	55,02	259,40	1887,47	
%						134,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	140	4,82	6,76	20,50	162,40	266
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	701
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	6,24	24,42	392.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	6,78	7,49	39,59	252,32	
%						18,02	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	3,76	3,63	13,58	100,67	86
	Капуста тушеная с мясом	160	15,41	15,23	8,90	235,70	336
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Компот из свежеморожи, ягод или из сухофруктов	160	0,18	0,05	8,77	35,90	375
	Хлеб ржаной 40	30	2,31	0,42	11,31	60,30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	23,24	19,53	52,22	479,57	
%						34,26	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (снежок.)	60	5,47	2,59	35,51	184,18	466
		160	4,16	4,00	17,60	515,20	401.6
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	9,63	6,59	53,11	699,38	
%						49,96	
УЖИН	омлет 2	150	14,49	18,38	8,57	257,73	228
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Какао с молоком	160	3,26	3,39	9,73	82,51	397
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681
ИТОГО ЗА УЖИН		425	19,71	22,35	37,27	431,89	
%						30,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	59,36	55,96	182,19	1863,16	
%						133,08	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	140	5,71	6,54	22,20	167,31	185a
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,65	12,38	107,76	1
	Какао с молоком	160	3,26	3,39	9,73	82,51	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	10,80	15,58	44,31	357,58	
%						25,54	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,43	1,53	2,53	25,58	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,91	2,89	7,50	68,35	67
	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	5,01	4,03	22,52	146,65	165
	Гуляш из отварного мяса	50	7,39	7,75	2,22	108,23	277
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Хлеб ржаной 40	30	2,31	0,42	11,31	60,30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	19,81	16,87	64,51	492,01	
%						35,14	
ПОЛДНИК	Ватрушки	60	7,88	4,31	28,58	199,57	458
	кисель	160	0,00	0,00	12,16	48,64	211
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	7,88	4,31	40,74	248,21	
%						17,73	
УЖИН	Рагу из овощей	150	2,81	4,12	16,24	114,38	137
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	6,24	24,42	392.2
ИТОГО ЗА УЖИН		330	4,47	4,32	32,14	185,80	
%						13,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	42,96	41,08	181,70	1283,60	

							91,69	
№ 7								
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	140	4,70	7,18	19,10	160,09	185,4a	
	Бутерброды с повидлом	40	1,82	4,00	12,37	92,80	2	
	Кофейный напиток с молоком,)	160	14,40	4,48	104,00	480,00	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	20,92	15,66	135,47	732,89		
						52,35		
ОБЕД	Суп гороховый	150	4,98	3,23	13,18	101,94	81	
	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	15	1,83	1,40	8,92	57,13	116	
	Капуста тушеная № 132	110	2,24	3,06	6,88	65,30	132	
	Тефтели мясные (1-й вариант)	50	9,38	9,23	3,75	134,10	286	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701	
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	6,42	26,35	393	
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	20,14	17,12	48,81	431,82		
						30,84		
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье снежок,)	30	2,25	3,54	22,47	125,13	702,5	
		160	4,16	4,00	17,60	515,20	401,6	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	6,41	7,54	40,07	640,33		
						45,74		
УЖИН	Залеканка из печени с рисом	160	18,77	8,11	21,04	233,46	294	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701	
	Чай с сахаром	160	0,08	0,00	6,24	24,42	392,2	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681	
ИТОГО ЗА УЖИН		435	20,81	8,69	46,25	349,53		
%						24,97		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	68,28	49,01	270,60	2154,57		
						153,90		
№ 8								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	140	5,00	6,66	19,46	169,20	185,11a	
	Батон нарезной	25	1,88	0,73	12,85	65,50	701	
	Чай с молоком или сливками	160	2,40	2,56	8,56	66,98	394	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	9,28	9,95	40,87	301,68		
%						21,55		
ОБЕД	Салат из капусты	50	0,77	2,54	3,19	39,06	20	
	Рассольник	150	1,75	3,46	12,71	89,42	74	
	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	15	1,83	1,40	8,92	57,13	116	
	Пюре картофельное	110	12,68	6,91	14,10	170,04	321	
	рыба тушеная с овощами	50	4,97	1,78	1,08	40,54	1	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701	
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	6,42	26,35	393	
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	23,71	16,29	56,08	469,54		
%						33,54		
ПОЛДНИК	Пирог открытый	60	4,24	2,56	25,37	141,00	459	
	Соки (яблочный)	160	0,80	0,00	16,16	67,55	399	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,04	2,56	41,53	208,55		
%						14,90		
УЖИН	Макаронные отварные с сыром	160	10,85	10,42	37,89	289,89	206	
	Молоко кипяченое	160	4,88	5,38	7,89	100,80	400	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	3681	
ИТОГО ЗА УЖИН		415	16,11	16,18	55,09	435,34		
%						31,10		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	54,14	44,98	193,57	1415,11		
						101,08		
№ 9								
ЗАВТРАК	Каша жидкая гречневая	140	5,03	6,93	16,58	149,13	185,8	
	Бутерброд с сыром	30	3,52	2,98	11,56	87,82	3	
	Кофейный напиток с молоком,)	160	14,40	4,48	104,00	480,00	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	22,95	14,39	132,14	716,95		
%						51,21		
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,21	7,32	12,08	135,40	87	
	Плов из курицы	160	17,20	16,82	27,78	329,98	304	
	Огурец соленый или свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	1002	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	701	
	Хлеб ржаной 40	30	2,31	0,42	11,31	60,30	700	
	Компот из свежемороженого, ягод или из сухофруктов	160	0,18	0,05	8,77	35,90	375	
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	26,88	24,86	70,85	615,58		
%						43,97		
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	3,54	22,47	125,13	702,5	
	Соки (яблочный)	160	0,80	0,00	16,16	67,55	399	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	3,05	3,54	38,63	192,68		
%						13,76		
УЖИН	Лапшевник с творогом	150	9,60	6,90	27,49	235,86	212	
	Соус молочный (сладкий)	20	1,84	1,65	2,12	38,32	351	
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	6,42	26,35	393	
ИТОГО ЗА УЖИН		330	11,57	8,55	36,03	300,53		
%						21,47		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	64,45	51,34	277,65	1825,74		
						130,41		
№ 10								
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	140	4,24	6,34	20,80	157,44	185,1	
	Бутерброд с маслом	30	1,83	5,65	12,38	107,76	1	

	Какао с молоком						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		160	3,26	3,39	9,73	82,51	397
%		330	9,33	15,38	42,91	347,71	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	4,35	4,17	17,07	24,84	
	Рагу овощное ТУШЕНОЕ С КУРИЦЕЙ (2-й вариант)	140	9,07	12,63	10,04	121,77	85
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	190,79	343
	Хлеб ржаной 40	30	2,31	0,42	11,31	47,00	701
	Чай с лимоном	160	0,13	0,00	6,42	60,30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	17,44	17,42	54,50	26,35	393
%						446,21	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,47	2,59	35,51	31,87	
	Йогурт	160	8,00	5,12	5,60	184,18	466
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	13,47	7,71	41,11	108,80	401,5
%						292,98	
УЖИН	Омлет натуральный	130	9,28	10,20	2,12	20,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	137,75	215
	кисель	160	0,00	0,00	12,16	47,00	701
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	48,64	211
ИТОГО ЗА УЖИН		405	11,24	10,78	33,25	44,65	3681
%						278,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	51,48	51,29	171,77	19,86	
%						1364,94	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14480	552,60	476,04	2101,47	97,50	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1448	55,26	47,60	210,15	15756,43	
						1575,64	

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Категория: Детский сад (0-3)

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
418	Каша ячневая	180	8,68	6,89	28,75	220,81
701	Батон нарезной	35	1,02	2,62	17,99	91,70
394	Чай с молоком или сливками	190	3,04	2,85	10,16	79,53
			12,74	12,36	56,90	392,04
						21,78
	<b>ОБЕД</b>					
41	Салат из моркови	50	0,05	0,62	5,31	24,38
58	Борщ	180	5,87	1,82	9,90	100,31
116	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	20	1,86	2,43	11,89	76,18
276	Жаркое по-домашнему	200	16,92	12,74	26,34	309,06
7	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
375	Компот из свежеморожен, ягод или из сухофруктов	190	0,06	0,21	10,41	42,64
						623,07
	%					34,62
	<b>ПОЛДНИК</b>					
459	Пирог открытый	80	3,41	5,66	33,82	188,00
399	Соки (яблочный)	190	0,00	0,95	19,19	80,22
						268,22
	%					14,90
	<b>УЖИН</b>					
166.3	Каша рассыпчатая с овощами	200	4,70	5,80	41,00	229,98
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
392.2	Чай с сахаром	190	0,00	0,10	7,41	28,99
						329,47
	%					18,30
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,21</b>	<b>47,43</b>	<b>251,15</b>	<b>1612,80</b>

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185.4a	Каша жидкая манная	180	9,23	6,05	24,55	205,83
2	Бутерброды с повидлом	50	4,99	2,28	15,46	116,00
392.2	Чай с сахаром	190	0,00	0,10	7,41	28,99
						350,82
	%					19,49
	<b>ОБЕД</b>					
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,73	4,21	16,65	115,36
297	Голубцы с мясом и рисом	200	14,42	12,60	19,20	258,02
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
700	Хлеб ржаной 40	40	0,56	3,08	15,08	80,40
392.2	Чай с сахаром	190	0,00	0,10	7,41	28,99
						553,27
	%					30,74
	<b>ПОЛДНИК</b>					
702.5	Кондитерское изделие (печенье)	40	4,72	3,00	29,96	166,84
399	Соки (яблочный)	190	0,00	0,95	19,19	80,22
						247,06
	%					13,73
	<b>УЖИН</b>					

165	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	5,49	6,83	30,70	199,98
277	Гуляш из отварного мяса	70	10,85	10,35	3,11	151,52
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
393	Чай с лимоном	190	0,00	0,15	7,62	31,29
3681	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
						500,29
	%					27,79
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,99</b>	<b>54,84</b>	<b>235,12</b>	<b>1651,44</b>

День: День 3  
Сезон: осенне-зимний  
Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185.2	Каша жидкая овсяная	180	9,50	7,04	26,23	218,79
3	Бутерброд с сыром	40	3,98	4,69	15,42	117,10
397	Какао с молоком	190	4,03	3,88	11,55	97,98
						433,87
	%					24,10
	<b>ОБЕД</b>					
33	Салат из отварной свеклы	50	2,55	0,72	4,22	42,63
78	Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	5,15	4,00	12,24	110,02
116	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	20	1,86	2,43	11,89	76,18
321	Пюре картофельное	130	8,16	14,99	16,67	200,95
269	Пудинг рыбный запеченный	70	5,94	8,82	6,92	115,21
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
375	Компот из свежеморожн, ягод или из сухфруктов	190	0,06	0,21	10,41	42,64
						658,13
	%					36,56
	<b>ПОЛДНИК</b>					
458	Ватрушки	80	5,75	10,51	38,10	266,10
211	кисель	190	0,00	0,00	14,44	57,76
						323,86
	%					17,99
	<b>УЖИН</b>					
315	Рис отварной	130	5,29	3,28	34,39	198,30
247	курица с овощами	40	9,77	8,55	1,51	128,18
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
393	Чай с лимоном	190	0,00	0,15	7,62	31,29
						428,27
	%					23,79
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,64</b>	<b>74,01</b>	<b>240,59</b>	<b>1844,13</b>

10: 17

День: День 4  
Сезон: осенне-зимний  
Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,96	6,23	22,91	188,53
1	Бутерброд с маслом	40	7,53	2,44	16,51	143,68
395	Кофейный напиток с молоком,)	190	5,32	17,10	123,50	570,00
						902,21
	%					50,12
	<b>ОБЕД</b>					
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,47	3,49	9,00	82,03
103	пюре гороховое	130	3,58	14,66	35,41	232,52
247	курица с овощами	70	9,77	8,55	1,51	128,18
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
700	Хлеб ржаной 40	40	0,56	3,08	15,08	80,40
393	Чай с лимоном	190	0,00	0,15	7,62	31,29

1800,00

						624,92
	%					34,72
	<b>ПОЛДНИК</b>					
702.5	Кондитерское изделие (печенье)	40	4,72	3,00	29,96	166,84
401.5	Йогурт	190	6,08	9,50	6,65	129,20
						296,04
						16,45
	<b>УЖИН</b>					
235	Пудинг из творога (запеченный)	180	17,86	21,40	27,41	439,31
351	Соус молочный (сладкий)	25	2,06	2,30	2,65	47,90
392.2	Чай с сахаром	190	0,00	0,10	7,41	28,99
						516,20
	%					28,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,21</b>	<b>94,37</b>	<b>320,11</b>	<b>2339,37</b>

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
265	Каша "Дружба"	180	8,69	6,19	26,35	208,80
701	Батон нарезной	35	1,02	2,62	17,99	91,70
392.2	Чай с сахаром	190	0,00	0,10	7,41	28,99
						329,49
	%					18,31
	<b>ОБЕД</b>					
86	Суп-лапша домашняя	180	4,36	4,52	16,29	120,80
336	Капуста тушеная с мясом	180	17,14	17,33	10,01	265,16
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
700	Хлеб ржаной 40	40	0,56	3,08	15,08	80,40
375	сухфруктов	190	0,06	0,21	10,41	42,64
						579,50
	%					32,19
	<b>ПОЛДНИК</b>					
466	Сдоба обыкновенная	80	3,45	7,30	47,35	245,58
401.6	снежок,)	190	4,75	4,94	20,90	611,80
						857,38
	%					47,63
	<b>УЖИН</b>					
228	омлет 2	180	22,05	17,39	10,28	309,28
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
3	Какао с молоком	190	4,03	3,88	11,55	97,98
3681	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
						524,76
	%					29,15
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,11</b>	<b>72,70</b>	<b>232,40</b>	<b>2291,13</b>

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185а	Каша жидкая пшеничная	180	8,41	7,34	28,55	215,12
1	Бутерброд с маслом	40	7,53	2,44	16,51	143,68
397	Какао с молоком	190	4,03	3,88	11,55	97,98
						456,78
	%					25,38
	<b>ОБЕД</b>					
33	Салат из отварной свеклы	50	2,55	0,72	4,22	42,63
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	3,47	3,49	9,00	82,03
165	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	5,49	6,83	30,70	199,98



277	Гуляш из отварного мяса	70	10,85	10,35	3,11	151,52
700	Хлеб ржаной 40	40	0,56	3,08	15,08	80,40
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
375	сухфруктов	190	0,06	0,21	10,41	42,64
						669,70
	<b>ПОЛДНИК</b>					37,21
458	Ватрушки	80	5,75	10,51	38,10	266,10
211	кисель	190	0,00	0,00	14,44	57,76
	%					323,86
	<b>УЖИН</b>					17,99
137	Рагу из овощей	200	5,50	3,74	21,66	152,50
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
392.2	Чай с сахаром	190	0,00	0,10	7,41	28,99
	%					251,99
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,80</b>	<b>57,43</b>	<b>239,72</b>	<b>1702,33</b>

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185.4a	Каша жидкая манная	180	9,23	6,05	24,55	205,83
2	Бутерброды с повидлом	50	4,99	2,28	15,46	116,00
395	Кофейный напиток с молоком,)	190	5,32	17,10	123,50	570,00
	%					891,83
	<b>ОБЕД</b>					49,55
81	Суп гороховый	180	3,87	5,98	15,82	122,33
116	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	20	1,86	2,43	11,89	76,18
132	Капуста тушеная № 132	130	3,61	2,65	8,12	77,17
286	Тестели мясные (1-й вариант)	70	12,92	13,13	5,25	187,73
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
393	Чай с лимоном	190	0,00	0,15	7,62	31,29
	%					565,20
	<b>ПОЛДНИК</b>					31,40
702.5	Кондитерское изделие (печенье)	40	4,72	3,00	29,96	166,84
401.6	снежок,)	190	4,75	4,94	20,90	611,80
	%					778,64
	<b>УЖИН</b>					43,26
294	Залепанка из печени с рисом	200	10,14	23,46	26,30	291,82
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
392.2	Чай с сахаром	190	0,00	0,10	7,41	28,99
3681	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	%					438,31
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,41</b>	<b>86,41</b>	<b>335,56</b>	<b>2673,98</b>

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185.11a	Каша жидкая пшеница	180	8,57	6,43	25,02	217,55
701	Батон нарезной	35	1,02	2,62	17,99	91,70
394	Чай с молоком или сливками	190	3,04	2,85	10,16	79,53
	%					388,78

	%					21,60
	<b>ОБЕД</b>					
0	Салат из капусты	70	3,56	1,08	4,47	54,68
74	Рассольник	180	4,16	2,11	15,25	107,30
116	Гренки из ржаного хлеба (2 вариант)	20	1,86	2,43	11,89	76,18
321	Пюре картофельное	130	8,16	14,99	16,67	200,95
1	рыба тушеная с овощами	70	2,50	6,96	1,51	56,76
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
393	Чай с лимоном	190	0,00	0,15	7,62	31,29
						597,66
	%					33,20
	<b>ПОЛДНИК</b>					
459	Пирог открытый	80	3,41	5,66	33,82	188,00
399	Соки (яблочный)	190	0,00	0,95	19,19	80,22
						268,22
	%					14,90
	<b>УЖИН</b>					
206	Макароны отварные с сыром	200	13,02	13,56	47,36	362,36
400	Молоко кипяченое	190	6,38	5,79	9,37	119,70
3681	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
						529,06
	%					29,39
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,38</b>	<b>68,35</b>	<b>244,61</b>	<b>1783,72</b>

День: День 9  
Сезон: осенне-зимний  
Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
185.8	Каша жидкая гречневая	180	8,91	6,46	21,31	191,74
3	Бутерброд с сыром	40	3,98	4,69	15,42	117,10
395	Кофейный напиток с молоком,)	190	5,32	17,10	123,50	570,00
						878,84
	%					48,82
	<b>ОБЕД</b>					
87	Суп с рыбными консервами	180	8,78	6,25	14,49	162,49
304	Плов из курицы	200	21,02	21,50	34,72	412,48
1002	Огурец соленый или свежий	60	0,06	0,48	1,50	8,40
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
700	Хлеб ржаной 40	40	0,56	3,08	15,08	80,40
375	сухфруктов	190	0,06	0,21	10,41	42,64
						776,91
	%					43,16
	<b>ПОЛДНИК</b>					
702.5	Кондитерское изделие (печенье)	40	4,72	3,00	29,96	166,84
399	Соки (яблочный)	190	0,00	0,95	19,19	80,22
						247,06
	%					13,73
	<b>УЖИН</b>					
212	Лапшевник с творогом	180	8,28	11,52	32,99	283,03
351	Соус молочный (сладкий)	25	2,06	2,30	2,65	47,90
393	Чай с лимоном	190	0,00	0,15	7,62	31,29
						362,22
	%					20,12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,05</b>	<b>80,06</b>	<b>343,33</b>	<b>2265,03</b>

День: День 10  
Сезон: осенне-зимний  
Категория: Детский сад (0-3)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

<b>ЗАВТРАК</b>						
185.1	Каша жидкая рисовая	180	8,15	5,45	26,75	202,43
1	Бутерброд с маслом	40	7,53	2,44	16,51	143,68
397	Какао с молоком	190	4,03	3,88	11,55	97,98
						444,09
						24,67
	%					
<b>ОБЕД</b>						
85	Суп картофельный с клецками	180	5,00	5,22	20,48	146,12
343	Рагу овощное ТУШЕНОЕ С КУРИЦЕЙ (2-й вариант)	180	16,24	11,66	12,91	245,30
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
700	Хлеб ржаной 40	40	0,56	3,08	15,08	80,40
393	Чай с лимоном	190	0,00	0,15	7,62	31,29
						573,61
						31,87
	%					
<b>ПОЛДНИК</b>						
466	Сдоба обыкновенная	80	3,45	7,30	47,35	245,58
401.5	Йогурт	190	6,08	9,50	6,65	129,20
						374,78
						20,82
	%					
<b>УЖИН</b>						
215	Омлет натуральный	160	12,56	11,42	2,61	169,54
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50
211	кисель	190	0,00	0,00	14,44	57,76
3681	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
						344,80
						19,16
	%					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>64,60</b>	<b>65,24</b>	<b>220,73</b>	<b>1737,28</b>

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	602,40	700,84	2663,32	19901,21

110,56

