

2023 г.



для питания детей
возрастной группы с 3 до 7 лет
в дошкольных организациях
с 10,5 часовым пребыванием

город Лермонтов, 2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День первый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	2,13	0,26	22,44	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			5,62	5,44	63,98	327,48	0,03	
Итого за завтрак		200/11	6,09	5,42	1,08	113,32	2,73	№400 Сб.рец.-2011
Второй завтрак:	Молоко							
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,86	3,08	16,83	106,50	8,25	№82Сб.2С рец.-2011
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	11,51	7,37	21,29	198,00	9,44	№302 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			29,91	21,96	149,34	954,40	20,60	
Итого за обед:								
Полдник		80/5	5,82	10,02	43,14	286,40	0,19	№469 Сб. рец.-2011
	Булочка домашняя							
	Чай с сахаром	200/11	6,09	5,42	1,08	113,32	2,73	№400 Сб.рец.-2011
			13,43	15,60	54,06	446,72	2,92	
Итого за полдник:			48,96	43,00	267,38	1728,60	23,55	
Итого за первый день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День второй								
Завтрак		250	7,40	7,40	22,40	186,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
	Масло сливочное		11,30	13,19	42,94	336,00	2,12	
Итого за завтрак:		250	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Котлеты рубленые из птицы	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,00	
	Хлеб ржаной		24,11	12,08	82,15	533,94	18,34	
Итого за обед:								
Полдник		130	9,05	8,14	55,45	331,00	0,51	№449 Сб. рец.-2011
	Оладьи с вареньем	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром		9,12	8,16	66,55	375,48	0,54	
			45,43	33,43	209,82	1321,42	24,60	
Итого за полдник:								
Итого за второй день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День третий								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная манная	200	3,14	0,26	21,37	101,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	150/1 шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
Второй завтрак	Свежее яблоко		11,70	11,14	63,56	401,90	16,60	
Итого за завтрак:								
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	Фрикадельки мясные в соусе	70	11,06	10,57	9,81	178,50	0,55	№288 Сб. рец.-2011
	Каша гречневая с маслом сливочным	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,00	№313 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			23,27	21,04	86,82	676,20	17,02	
Итого за обед:	Итого за обед:							
Полдник	Полдник	120	11,21	14,04	2,19	179,25	0,23	№215 Сб. рец.-2011
	Омлет натуральный	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный		12,80	14,22	23,13	270,73	0,26	
			48,37	47,00	188,21	1414,83	48,88	
Итого за полдник:								
Итого за третий день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День четвертый								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой рисовой	250	6,02	6,35	21,04	165,50	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			9,92	12,14	41,58	315,50	2,12	
Итого за завтрак:		200	6,09	6,42	10,08	113,32	2,73	№400 Сб. рец.-2011
Второй завтрак	Молоко	250	3,04	3,26	13,93	97,25	7,58	№ 79 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный протертый с гренками							
	Котлеты рубленые	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Макароны отварные с маслом	100	3,79	2,32	18,16	108,50	0,00	№205 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№ 325 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			23,26	15,02	96,90	614,90	8,29	
Итого за обед:								
Полдник	Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,10	139,00	1,82	№265 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,066	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			14,43	8,74	42,46	305,58	19,01	
Итого за полдник:			53,70	42,32	191,02	1349,30	32,15	
Итого за четвертый день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День пятый								
Завтрак								
	Запеканка из творога с соусом молочным	195	24,45	20,22	48,44	401,69	0,59	№235 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Масло порционнo	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			32,41	30,50	75,93	636,59	2,25	
Итого за завтрак:						66,00	15,00	
Второй завтрак	Свежее яблоко	150/1 шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
Обед	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№ 54 рец.-2011
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,67	2,80	17,10	104,50	8,25	№80 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			21,50	12,41	89,45	558,58	25,18	
Итого за обед:								
Полдник	Пирожки печеные с картофелем и луком	80	5,20	6,25	31,59	203,49	0,68	№454 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
			5,27	6,27	42,69	247,97	0,71	
Итого за полдник:			59,18	49,18	208,07	1443,14	28,14	
Итого за пятый день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День шестой								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	200	4,36	0,43	26,92	129,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			9,09	6,90	52,80	310,19	1,30	
Итого за завтрак:								
Второй завтрак:	Молоко	200	6,09	5,42	10,08	113,32	2,73	№400 Сб.рец.-2011
Обед	Суп картофельный с клецками	250	2,10	0,34	1,21	87,30	5,75	№85 Сб. рец.-2011
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,00	0,41	№304 Сб. рец.-2011
	Пюре из свеклы	75	1,40	0,20	7,50	36,50	0,30	№ 325 Сб рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			32,67	17,39	118,58	832,27	24,49	
Итого за обед:								
Полдник								
	Омлет с зеленым горошком	120	9,71	5,96	12,54	141,75	1,50	№219 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			11,30	6,14	33,48	233,23	1,53	
Итого за полдник:			53,06	30,43	204,86	1375,69	27,32	
Итого за шестой день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День седьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с крупой гречневой	250	7,46	6,85	21,35	177,00	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			11,41	13,61	42,36	337,48	1,24	
Итого за завтрак:		40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	№54 Сб. рец.-2011
Обед	Икра морковная	250/5	1,95	5,66	2,29	110,5	10,32	№57 Сб. рец.-2011
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	70	13,61	3,21	11,65	129,54	0,12	№305 Сб. рец.-2011
	Котлета рубленая из птицы	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной		22,31	14,56	78,08	578,12	24,75	
Итого за обед:								
Полдник		70	9,24	5,48	29,18	202,00	0,04	№458Сб. рец.-2011
	Ватрушка с творогом	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром		9,31	5,50	40,28	246,48	0,07	
Итого за полдник:			43,03	33,67	160,72	1162,08	26,06	
Итого за седьмой день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День восьмой								
Завтрак								
	Суп молочный с манной крупой	250	6,51	6,35	20,50	165,30	1,14	№94 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
Итого за завтрак:			11,24	12,82	46,38	346,49	2,44	
Второй завтрак	Свежее яблоко	150/1 шт.	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00	
Обед	Щи из свежей капусты с карт.и со сметаной	250/5	1,87	5,64	8,66	92,75	18,50	№67 Сб. рец.-2011
	Тефтели мясные	70	9,50	11,00	12,10	185,50	0,53	№287 Сб. рец.-2011
	Свекла тушеная в белом соусе	100	1,47	3,21	9,77	73,80	1,15	№ 339 Сб рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
Итого за обед:			16,93	20,47	80,96	576,60	20,48	
Полдник								
	Омлет с рисом	120	11,18	11,79	26,01	254,25	0,32	№221 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	№395 Сб. рец.-2011
Итого за полдник:			12,77	11,97	46,95	345,73	0,35	
Итого за восьмой день:			41,54	45,86	188,99	1334,82	38,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День девятый								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная пшенная	200	4,55	1,27	26,25	135,00	0,00	№185 Сб. рец.-2011
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,90	1,59	№397Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			12,47	7,92	53,67	336,90	1,66	
Итого за завтрак:		200/11	6,09	6,42	10,08	113,32	2,73	№400 Сб.рец.-2011
Второй завтрак:	Молоко	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№82 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями							
	Котлеты рубленые	75	11,70	8,70	11,80	171,60	0,11	№282 Сб. рец.-2011
	Капуста тушеная	100	2,66	3,24	9,42	75,10	17,16	№336 Сб. рец.-2011
	Кисель из варенья	150	0,07	0,05	16,56	69,30	0,15	№383 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,00	
			21,38	15,43	86,52	570,15	40,67	
Итого за обед:								
Полдник								
	Рыба запеченная в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	0,17	№249 Сб. рец.-2011
	Пюре картофельное	150	2,04	3,20	13,63	91,50	12,11	№321 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	
			16,70	7,75	37,14	284,98	12,31	
Итого за полдник:			56,64	37,52	187,41	1305,35	57,37	
Итого за девятый день:								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У			
День десятый								
Завтрак								
	Пудинг из творога	195	23,58	18,18	42,17	428,18	0,44	№235 Сб. рец.-2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,19	1,30	№395 Сб. рец.-2011
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	№ 6 Сб. рец.-2011
	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
			30,97	29,73	93,57	767,87	1,74	
Итого за завтрак:						66,00	15,00	
Второй завтрак	Свежее яблоко	150/1 шт.	0,60	0,60	14,70	134,75	5,81	№81 Сб. рец.-2011
Обед	Суп картофельный с горохом лущеным	250/5	5,49	5,27	16,32	116,00	2,62	№258 Сб. рец.-2011
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	164,50	12,00	№321 Сб. рец.-2001
	Рагу из овощей в томатном соусе	150	2,80	8,50	19,20	84,75	0,30	№376 Сб. рец.-2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	47,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	92,80	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	721,40	41,73	
			25,76	19,01	111,66			
Итого за обед:								
Полдник	Макаронник с маслом сливочным	150/5	6,38	7,96	35,97	241,00	0,00	№209 Сб. рец.-2011
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,48	0,03	№392 Сб. рец.-2011
			6,45	7,98	47,07	285,48	0,03	
Итого за полдник:								
			63,78	57,32	267,00	1840,75	58,50	
Итого за десятый день:			513,69	419,73	2073,48	14275,98	364,84	
Итого за весь период:								
Среднее значение за период:			51,37	41,97	207,35	1427,60	36,48	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15	28	57			