

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №1
Апкаримова А.А.

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ №7
(дошкольное отделение)
Байрузова Н.Л.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №4
Хайруллина Р.Г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №6
Мунирова Э.Р.

УТВЕРЖДАЮ
ИИ Умурбаева З.Ф.
09 января 2023г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №7
Зимица Н.Д.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №8
Мазмасва С.Н.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №11
Климина И.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №10
Минабутдинова Е.С.

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ
с.Ташкиново(дошкольное отделение)
Бурханова Р.М.

МЕНЮ

2-х недельное для организации питания детей возрастной группы от 3 до 7 лет

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ №15
с.Энергетик(дошкольное отделение)
Давлетгареева И.Н.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №25
Чекина Е.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №29
Акрамова Л.И.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №30
Мулюкова А.Д.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №32
Волкова М.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №34
Шестакова А.Г.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №35
Бережная С.В.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №38
Тимофеева О.А.

Согласовано
Заведующим МАДОУ
детский сад №41
Маликова З.А.

Согласовано
Заведующим МОАУ СОШ с.Амзя
(дошкольное отделение)
Ялашева А.М.

г. Нефтекамск
январь 2023г.

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
302	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180/5	9,15	8,52	48,53	305,6	0,12	0,04	46,8	80,61	94,73	13,86	1,28
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	20	1,2	1,5		0,01
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		400	11,5	13,02	74	457,15	0,15	0,04	66,8	87,82	115,75	17,77	1,68
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
537	Сок фруктовый	150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Итого по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
36	Салат из свеклы с яблоками	50	0,55	2,58	5,68	48,43	0,01	4,6	0	14,34	15,67	8,43	0,75
148	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,48	3,74	8,19	72,82	0,06	15,36	5	27,61	41,68	16,44	0,63
105	Зразы школьные с соусом томатным	50/20	7,85	8,61	8,64	143,58	0,05	2	14,8	16,67	84	14,71	1,42
243	Каша гречневая рассыпчатая с м/сл	130	7,57	5,6	34,21	217,23	0,26	0	20	20,52	181,2	120,04	4,07
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	28,85	106,76	0	0	0	0,27	0	0	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		665	20,5	21,13	105,52	687,32	0,47	21,96	39,8	93,91	387,55	180,62	8,7
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
261	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	150/4	6	6,1	30,68	202,21	0,13	1,12	33,2	136,82	198,6	29,68	0,77
589	Сдоба обыкновенная	50	4,21	2,82	29,79	159,33	0,06	0	9,25	10,11	35,5	6,26	0,51
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		419	15,65	12,15	91,59	537,69	0,29	2,29	60,45	263,29	345,57	60,1	2,1
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1634	48,4	46,3	271,11	1764,66	0,91	30,29	167,05	475,02	848,87	258,49	12,78
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
270	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	180/5	7,08	7,11	34,69	231,73	0,15	1,22	38,74	136,18	185,47	36,12	1,83
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		400	12,04	14,49	64,39	437,28	0,22	2,39	76,74	251,39	287,49	52,63	2,32
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
419	Молоко кипяченое	130	3,77	4,16	6,11	78	0,05	1,69	26	156	117	18,2	0,13
609	Кондитерское изделие	22	1,69	2	15,6	87,12	0,03	0	0	4,84	18,7	7,04	0,35
Итого за 2 завтрак		152	5,46	6,16	21,71	165,12	0,08	1,69	26	160,84	135,7	25,24	0,48
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	3,04	5,18	51,66	0,01	17,87	0	23,85	15,66	8,37	0,31
162	Суп лапша домашняя на курином бульоне	180	2,86	4,37	9,98	90,18	0,05	0,72	9	18,12	194,28	10,6	0,33
321	Плов из отварной птицы	30/130	11,27	16,25	36,19	336,64	0,09	3,58	16,32	27,27	150,92	38,96	1,3
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	18,09	24,4	88,3	647,77	0,25	25,77	25,32	89,91	429,82	82,17	4,57
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
101	Суп молочный с пшенной крупой	180	5,32	5,81	16,96	142,49	0,11	1,64	32,4	159,24	148,24	29,81	0,55
561	Пирожки печеные с повидлом	50	3,12	3,33	31,84	166,13	0,05	0,1	19	10,73	30,12	5,74	0,66
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		445	11,27	9,49	75,69	430,77	0,22	1,74	51,4	178,33	208,83	47,11	1,94
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1657	46,86	54,54	250,09	1680,94	0,77	31,59	179,46	680,47	1061,84	207,15	9,31
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
307	Омлет натуральный с м/сл	95/4	8,78	14,84	2,25	177,89	0,06	0,49	174,29	81,94	151,51	12,67	1,57
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		434	11,61	19,82	39,48	385,84	0,13	12,49	194,29	108,35	185,73	27,38	4,61
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	24,05	88,97	0	0	0	0,23	0	0	0,02
Итого за 2 завтрак		150	0	0	24,05	88,97	0	0	0	0,23	0	0	0,02
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
19	Салат из моркови	50	0,57	5,04	4,53	66,34	0,03	2,2	0	11,93	24,3	16,72	0,31
149	Суп картофельный с бобовыми	180	10,02	9,18	16,52	178,84	0,21	10,43	0,94	34,55	155,13	36,99	2,98
292	Жаркое по-домашнему	25/130	10,61	11,63	24,04	243,73	0,2	30,34	0	27,66	166,2	44,35	2,55
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		615	24,66	26,54	86,86	677,89	0,56	42,97	0,94	103,34	433,85	126,62	8,21
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
254	Каша гречневая вязкая молочная с м/сл	150/5	7,23	7,42	26,07	200,4	0,2	1,02	35,64	103,71	188,57	89,2	2,71
466	Булочка молочная	50	4,9	2,46	28,9	155,29	0,08	0,26	4	33,41	52,88	9,33	0,52
412	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0	3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		420	15,02	10,24	82,07	480,22	0,34	4,08	39,64	148,28	273,46	110,93	4
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1619	51,29	56,6	232,46	1632,92	1,03	59,54	234,87	360,2	893,04	264,93	16,84
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
271	Каша молочная кукурузная жидкая с м/сл.	180/5	5,88	7,07	35,86	231,35	0,09	1,22	38,74	128,66	128,31	24,84	1,19
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
306	Какао с молоком	180	3,14	3,21	13,44	96,27	0,04	1,17	18	111,09	95,41	21,95	0,6
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		400	11,31	14,78	64,79	439,27	0,16	2,39	76,74	246,65	244,72	50,69	2,16
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
420	Кефир с сахаром	130/4	3,77	4,16	9,19	92,66	0,04	0,91	26	156,12	123,5	18,2	0,14
176	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	55,46	0,04	0	0	5,43	20,53	7,79	0,47
Итого за 2 завтрак		149	5,63	4,4	20,59	148,12	0,08	0,91	26	161,55	144,03	25,99	0,61
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
112	Овощи свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
63	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,43	4,47	9,16	83,21	0,04	14,42	5	32,98	39,84	18,19	0,84
322	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/20	5,56	9,96	14,93	126,85	0,05	1,28	4,82	18,6	45,98	9,67	0,59
419	Рис отварной	130	3,32	4,09	34,7	188,89	0,04	0	20	11,94	73,13	23,82	0,53
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за обед		675	13,9	19,31	96,99	575,24	0,25	24,3	29,82	95,69	248,91	82,92	4,89
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
351	Котлеты рыбные минтай с соусом томатным	60/20	9,23	2,84	7,17	91,51	0,08	1,14	18,6	29,13	135,7	32,05	0,8
219	Макаронные изделия отварные с м/сл	130	5,14	4,35	32,14	186,84	0,08	0	20	15	42,14	7,59	0,78
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		425	17,2	7,54	66,2	400,5	0,22	1,14	38,6	52,49	208,31	51,2	2,31
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1649	48,04	46,03	248,57	1563,13	0,71	28,74	171,16	556,38	845,97	210,8	9,97
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
273	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	180/5	7,41	8,23	34,69	243,4	0,2	1,37	41	144,85	185,11	46,35	1,2
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
106	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
118,01	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		510	12,82	12,6	72,46	458,4	0,27	11,44	67	255,81	268,88	63,41	3,95
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
419,02	Молоко кипяченое	130	3,77	4,16	6,11	78	0,05	1,69	26	156	117	18,2	0,13
609	Кондитерское изделие	22	1,69	2	15,6	87,12	0,03	0	0	4,84	18,7	7,04	0,35
Итого за 2 завтрак		152	5,46	6,16	21,71	165,12	0,08	1,69	26	160,84	135,7	25,24	0,48
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
82	Винегрет овощной	50	0,62	5,08	3,67	63,35	0,02	4,7	0	14,31	21,08	9,43	0,42
81	Рассольник домашний со сметаной	180/5	7,8	10,15	12,19	161,12	0,11	19,3	6,01	34,72	144,15	31,28	2,3
377	Голубцы ленивые	50	4,48	5,26	3,51	79,54	0,02	13,8	0	21,01	53,18	11,09	0,8
373	Соус сметанный с томатом	20	0,33	0,77	1,38	13,85	0,01	0,38	5	5,42	5	1,13	0,05
339	Картофельное пюре	130	2,85	4,36	19,13	127,59	0,14	22,49	22,1	41,57	85,21	28,71	1,07
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		665	19,54	26,31	81,65	634,43	0,42	60,67	33,11	146,23	396,84	110,2	7,01
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
254	Пудинг из творога с яблоком	150	25,36	7,81	23,17	268,89	0,08	3,98	67,5	145,11	230,84	32,75	1,7
490	Молоко сгущенное	15	2,16	2,55	16,65	98,4	0,02	0,3	12,6	92,1	65,7	10,2	0,06
412	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0	3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		380	30,41	10,72	66,9	491,82	0,15	7,08	80,1	248,37	328,6	55,4	1,90
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1707	68,23	55,79	242,72	1749,77	0,92	80,88	206,21	811,3	1130,02	254,25	13,34
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
423	Пюре из гороха с м/сл	180/5	20,74	5,07	43,36	302,15	0,81	0	20	84,98	205,65	79,42	6,34
106	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		405	25,37	8,89	68,76	457,05	0,84	0,07	46	178,99	275,17	86,83	6,83
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
537	Сок фруктовый	150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Итого за 2 завтрак		150	0,75	0	0	82,5	0	6	0	30	0	0	0,3
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
41	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,94	41,86	0,02	3,48	0	10,6	16,99	12,01	0,66
73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	8,43	10,83	8,39	153,02	0,08	22,95	6,15	43,41	145,5	29	2,36
309	Макаронник с мясом и м/сл	25/130/5	12,64	17,22	28,48	318,19	0,1	1,2	30,75	26,09	125,35	18,79	2,04
394	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,56	0,57
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		625	24,96	31,35	82,58	702,05	0,32	27,63	36,9	109,3	376,06	88,36	7,43
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
261	Каша ячневая вязкая молочная с м/сл	150/4	6	6,1	30,68	202,21	0,13	1,12	33,2	136,82	198,6	29,68	0,77
569	Шанежка наливная	50	3,93	3,79	24,91	147,97	0,06	0,04	23	17,41	37,9	6,26	0,47
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		419	15,37	13,12	86,71	526,33	0,29	2,33	74,2	270,59	347,97	60,1	2,06
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1599	66,45	53,36	238,05	1767,93	1,45	36,03	157,1	588,88	999,2	235,29	16,62
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
101	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,42	5,45	15,33	129,05	0,06	1,64	32,4	156,95	131,04	23,3	0,28
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		395	9,38	12,83	45,03	334,6	0,13	2,81	70,4	272,16	233,06	39,81	0,77
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	24,05	88,97	0	0	0	0,23	0	0	0,02
Итого за 2 завтрак		150	0	0	24,05	88,97	0	0	0	0,23	0	0	0,02
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
21	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	3,04	5,18	51,66	0,01	17,87	0	23,85	15,66	8,37	0,31
136	Свекольник со сметаной	180/5	1,68	4,54	12,37	97,39	0,06	12,35	5	33,5	50,88	22,19	1,1
304	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	50/20	6,98	9,34	7,82	143,11	0,04	1,82	11,6	16,08	79,59	12,63	1,15
339	Картофельное пюре	130	2,85	4,36	19,13	127,59	0,14	22,49	22,1	41,57	85,21	28,71	1,07
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		665	15,47	22,02	81,45	589,04	0,35	58,13	38,7	135,67	300,3	96,14	6,26
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
327	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	60/15	14,16	2,81	22,09	172,04	0,05	0,43	16,5	117,15	147,69	20	0,37
270	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	150/4	5,9	5,81	28,87	191,84	0,13	1,02	31,62	112,84	154,31	30,04	1,52
412	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0	3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		444	22,95	8,98	78,06	488,41	0,24	4,25	48,12	241,15	334,01	62,44	2,66
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1654	47,8	43,83	228,59	1501,02	0,72	65,19	157,22	649,21	867,37	198,39	9,71
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
208	Каша манная молочная жидкая с м/сл	180/5	5,9	7,09	29,83	207,68	0,08	1,29	39,88	133,39	116,95	19,54	0,47
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,02	16,35	104,01	0,04	1,17	18	108,3	81	12,6	0,12
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		400	10,98	14,61	61,67	423,34	0,15	2,46	77,88	248,59	218,95	36,04	0,96
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
419	Молоко кипяченое	130	3,77	4,16	6,11	78	0,05	1,69	26	156	117	18,2	0,13
609	Кондитерское изделие	22	1,69	2	15,6	87,12	0,03	0	0	4,84	18,7	7,04	0,35
Итого за 2 завтрак		155	5,46	6,16	21,71	165,12	0,08	1,69	26	160,84	135,7	25,24	0,48
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
51	Салат из свеклы отварной	50	0,68	2,54	3,99	41,5	0,01	4,53	0	16,76	19,53	9,97	0,63
82	Рассольник ленинградский с перловой крупой со сметаной	180/5	2,45	4,76	12,37	102,85	0,09	12,08	5	27,91	191,21	24,75	0,74
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	30/130	10,33	10,14	16,11	197,85	0,15	17,98	23,6	38,77	140,37	38,58	1,6
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0	0	28,85	106,76	0	0	0	0,27	0	0	0,03
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		625	16,51	18,04	81,27	547,46	0,34	34,59	28,6	98,21	416,11	94,3	4,8
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
272	Расстегай с рыбой	50	5,55	3,23	20,11	130,41	0,06	0,25	6,98	14,36	67,11	14,16	0,52
148	Суп из овощей со сметаной	180/5	1,48	3,74	8,19	72,82	0,06	15,36	5	27,61	41,68	16,44	0,63
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		450	9,86	7,32	55,19	325,38	0,18	15,61	11,98	50,33	139,26	42,16	1,88
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1630	42,81	46,13	219,84	1461,3	0,75	54,35	144,46	557,97	910,02	197,74	8,12
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
307	Омлет натуральный с м/сл	95/4	8,78	14,84	2,25	177,89	0,06	0,49	174,29	81,94	151,51	12,67	1,57
111	Масло сливочное порциями	5	0,04	3,63	0,07	33,05	0	0	20	1,2	1,5	0	0,01
413	Чай с молоком	180	2,67	2,88	14,21	93,9	0,04	1,17	18	108,31	81,02	12,61	0,12
117	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0	0	5,7	19,5	3,9	0,36
118	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	0	19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		434	14,22	22,70	43,71	439,84	0,17	13,66	212,29	216,35	266,73	39,98	4,70
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
420	Кефир с сахаром	130/4	3,77	4,16	9,19	92,66	0,04	0,91	26	156,12	123,5	18,2	0,14
178	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	55,46	0,04	0	0	5,43	20,53	7,79	0,47
Итого за 2 завтрак		149	5,63	4,4	20,59	148,12	0,08	0,91	26	161,55	144,03	25,99	0,61
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
112	Овощи свежие порциями	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	5	0	11,5	21	7	0,3
165	Суп "Любительский"	180	11,18	11,53	20,6	216,94	0,17	10,86	1,3	25,72	210,88	64,74	3,72
308	Картофельная запеканка с мясом и м/сл	25/130/5	10,54	15,01	24,2	274,21	0,2	27,79	20	33,78	162,38	42,74	2,54
304	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,82	90,48	0,03	0	0	14,7	23,22	7,56	0,57
118	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		620	25,58	27,28	87,82	687,13	0,51	43,65	21,3	100,2	482,48	143,04	8,93
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
206	Каша "Дружба" с м/сл.	180/5	4,98	7,17	26,53	191,34	0,09	1,24	39,12	125,49	133,81	29,31	0,58
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		400	7,81	7,52	53,42	313,49	0,15	1,24	39,12	133,85	164,28	40,87	1,31
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1603	53,24	61,9	205,54	1588,58	0,91	59,46	298,71	611,95	1057,52	249,88	15,55
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Рацион: 3-7 лет

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая с м/сл	180/5	6,8	8,96	27,81	219,89	0,17	1,44	42,12	156,45	197,33	53,21	1,23
411	Чай с сахаром	180	0,06	0	9,98	39,9	0	0	0	0,31	0,02	0,01	0,03
117	Батон нарезной	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0	0	6,65	22,75	4,55	0,42
106	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак		410	11,81	12,93	55,78	387,89	0,21	1,51	68,12	251,41	270,1	61,27	1,78
Итого по СанПин 20%		400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00
2 завтрак													
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0	0	24,05	88,97	0	0	0	0,23	0	0	0,02
Итого за 2 завтрак		150	0	0	24,05	88,97	0	0	0	0,23	0	0	0,02
Итого за по СанПин 5%		100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5
Обед													
5	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,32	69,79	0,02	10,67	0	18,47	15,3	9,26	0,47
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	180	3,36	2,2	14,21	89,77	0,08	7,07	15,1	23,66	222,68	20,47	0,62
321	Плов из отварной птицы	30/130	11,27	16,25	36,19	336,64	0,09	3,58	16,32	27,27	150,92	38,96	1,3
526	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17	70,79	0,01	3,6	0	6,17	3,96	3,24	0,83
115	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,09	0	0	14,5	65	21	1,8
Итого за Обед		660	18,39	24,26	92,67	665,49	0,29	24,92	31,42	90,07	457,86	92,93	5,02
Итого по СанПин 35%		600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5
Уплотненный полдник													
101	Суп молочный с пшенной крупой	180	5,32	5,81	16,96	142,49	0,11	1,64	32,4	159,24	148,24	29,81	0,55
441	Ватрушка с творогом	50	7,68	1,85	23,05	138,72	0,06	0,1	12,4	31,52	67,28	9,61	0,5
412	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,01	10,19	42,28	0	2,8	0	3,11	1,56	0,85	0,07
114	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,77	0,35	16,91	82,25	0,06	0	0	8,05	30,45	11,55	0,7
Итого за Уплотненный полдник		445	15,89	8,02	67,11	405,74	0,23	4,54	44,8	201,92	247,53	51,82	1,82
Итого по СанПин 25%		437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5
Итого за день		1665	46,09	45,21	239,61	1548,09	0,73	30,97	144,34	543,63	975,49	206,02	8,64
Итого по СанПин 85%		1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Итого за период 10 дней	4188	131,04	146,67	590,07	4220,66	2,43	49,26	956,26	2117,52	2366,58	475,81	29,76
Итого за период 1 день	418,80	13,10	14,67	59,01	422,07	0,24	4,93	95,63	211,75	236,66	47,58	2,98
Итого по СанПин 20%	400	10,8	12,00	52	360,00	0,18	10,00	100,0	180,00	160,00	40,00	2,00

Итого за период 10 дней	1507,0	29,14	27,28	178,46	1223,51	0,40	18,89	130,00	866,31	695,16	127,70	3,32
Итого за период 1 день	150,70	2,91	2,73	17,85	122,35	0,04	1,89	13,00	86,63	69,52	12,77	0,33
Итого за по СанПин 5%	100	2,7	3	13	90	0,045	2,5	25	45	40	10	0,5

Итого за период 10 дней	6435	197,60	240,64	885,11	6413,82	3,76	364,59	285,91	1062,53	3929,78	1097,30	65,82
Итого за период 1 день	643,5	19,76	24,06	88,51	641,38	0,38	36,46	28,59	106,25	392,98	109,73	6,58
Итого по СанПин 35%	600	18,9	21,00	92,35	630,00	0,30	17,50	175,0	315,00	280,00	70,00	3,5

Итого за период 10 дней	4247	161,43	95,1	722,96	4400,35	2,31	44,3	488,41	1788,6	2597,77	582,08	21,98
Итого за период 1 день	424,7	16,14	9,51	72,30	440,04	0,23	4,43	48,84	178,86	259,78	58,21	2,20
Итого по СанПин 25%	437,5	13,50	15,00	15,25	450	0,23	12,50	125	225,00	200,00	50,00	2,5

Итого за период 10 дней	16417	519,21	509,69	2376,58	16258,3	8,9	477,04	1860,58	5834,96	9589,34	2282,94	120,88
Итого за период 1 день	1641,7	51,92	50,97	237,66	1625,83	0,89	47,70	186,06	583,50	958,93	228,29	12,09
Итого по СанПин 85%	1534,7	45,9	51,0	221,85	1530,00	0,76	42,50	425,0	765,0	680,00	170,0	8,50

Прошнуровано, пропумеровано
и скреплено печатью

12
цифрами

(двенадцать)

листов (стр.)

Умурбаева З.Ф.

« 09 »

