

День: 1  
Сезон: зима 2024-2025  
Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"  
Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская      Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
24	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,856	5,867	17,943	144,002	0,089	0,572	0,021	0,03	124,714	137,581	33,397	0,669
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Всего			10,644	11,641	52,729	358,603	0,148	1,196	3,021	1,08	260,878	265,746	56,114	3,052
2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Обед														
6	1. Бульон из куры	200	6,225	8,092	1,839	105,06	0,06	0,703	0,94		39,742	139,445	15,889	1,665
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095				5,75	16,25	4,25	8,5
41	3. Плов из птицы	200	11,688	18,596	29,985	332,389	0,079	2,472	1,256	0,04	25,368	151,714	37,468	1,301
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
51	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	2,4			19,536	22,446	11,484	0,731
Всего			23,605	29,909	81,471	680,168	0,434	5,855	2,197	0,04	118,204	395,984	93,991	13,864
Полдник														
10	1. Ватрушка с творогом	70	11,306	7,783	36,333	260,69	0,147	0,32	0,06	1,393	85,361	119,329	30,127	1,354
	2. Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,46	106	0,08	2,6	0,04		240	182	28	0,12
Всего			16,906	12,783	45,793	366,69	0,227	2,92	0,1	1,393	325,361	301,329	58,127	1,474
Итого за 1й день			51,554	54,733	189,793	1446,26	0,839	19,971	5,348	3,063	719,443	974,059	217,232	20,59

День: 2

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
38	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	0,169	0,52	0,521	0,03	215,9	462,9	36,18	5,087
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
Всего			19,205	21,775	39,319	418,222	0,355	1,144	0,556	0,08	352,459	583,86	57,596	18,812
2й Завтрак														
47	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4								
Всего			6,749	7,584	30,463	221,382	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
Обед														
55	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г, горох) на курином бульоне	200	7,907	7,314	18,285	173,063	0,257	7,468	1,309	0,025	35,166	107,653	36,671	2,152
33	2. Тефтели	80	16,17	11,069	8,53	195,99	0,139	1,332	0,028	0,381	27,825	185,386	28,376	4,368
12	3. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	0,123		0,035	0,05	7,47	103,667	68,904	2,308
	4. Соус сметанный с луком	40	0,715	2,074	3,151	33,894	0,013	1,125	0,016	0,1	7,129	11,194	3,093	0,152
65	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	6. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
Всего			32,448	26,431	81,552	693,017	0,733	16,205	1,396	0,725	97,697	468,397	161,477	10,537
Полдник														
44	1. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
32	2. Котлета рыбная	80	16,903	5,448	16,913	179,772	0,108	0,403	0,063	0,366	22,83	76,636	12,058	6,035
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
3	4. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	5. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	0,028	4,34	3,068	0,145	21,34	21,604	15,296	0,825
<b>Всего</b>			<b>24,685</b>	<b>12,843</b>	<b>75,163</b>	<b>495,267</b>	<b>0,445</b>	<b>14,755</b>	<b>3,151</b>	<b>0,541</b>	<b>124,425</b>	<b>227,217</b>	<b>65,705</b>	<b>24,883</b>
<b>Итого за 2й день</b>			<b>83,087</b>	<b>68,632</b>	<b>226,497</b>	<b>1827,888</b>	<b>1,551</b>	<b>32,139</b>	<b>5,156</b>	<b>1,346</b>	<b>718,974</b>	<b>1386,504</b>	<b>301,015</b>	<b>54,354</b>

День: 3

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
60	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,889	4,246	22,915	149,424	0,056	0,572	0,014	0,02	119,628	101,668	16,182	0,32
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
Всего			14,562	16,374	56,621	421,367	0,248	1,196	0,092	0,169	397,792	305,973	46,749	15,828
2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
Всего			0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
Обед														
54	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	157,033	0,088	11,996	1,051	0,03	37,484	84,629	28,592	1,403
39	2. Печень по-строгоновски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
44	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
	6. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	0,012	9,072			21,403	18,178	8,081	0,6
Всего			31,26	26,767	76,161	671,886	0,664	43,212	7,226	0,253	175,016	580,27	116,265	11,396
Полдник														
66	1. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
20	2. Капуста тушеная	190	3,802	7,341	10,701	124,095	0,099	40,86	1,088	0,05	93,42	70,205	35,719	1,941
5	3. Булочка домашняя	70	6,724	7,279	39,95	252,51	0,143	0,65	0,048	1,423	74,19	107,35	27,4	1,096
70	4. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25
Всего			13,138	17	56,069	430,435	0,28	44,71	1,261	1,473	198,41	275,315	70,079	4,35
Итого за 3й день			59,864	60,341	196,991	1563,887	1,233	149,419	8,578	1,894	805,388	1184,673	246,158	31,874

День: 4

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
16	1. Запеканка творожная	100	19,943	13,576	15,855	265,439	0,072	0,33	0,146	0,05	173,244	151,632	26,736	1,121
36	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	0,015	0,069	92,1	65,7	10,2	0,06
33	3. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
7	4. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
Всего			28,407	24,025	66,871	585,845	0,277	1,254	0,196	0,169	401,902	338,292	58,352	14,906
2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Обед														
58	1. Суп картофельный с рыбой	200	12,238	7,314	7,911	146,647	0,045	2,953	0,717	0,025	17,778	34,231	13,7	0,486
	2. Гуляш из кури	80/75	15,632	9,413	6,407	163,309	0,036	6,912		0,122	8,047	21,53	9,877	0,477
41	3. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	0,049		0,021	0,03	6,988	30,876	5,568	0,557
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	0,026	2,756			15,844	24,385	5,258	0,656
Всего			36,525	21,725	71,033	615,726	0,356	18,901	0,747	0,346	68,765	171,519	58,835	3,732
Полдник														
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	238,593	0,228	22,378	2,467	0,03	39,843	161,236	51,151	2,066
3	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
30	3. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
Всего			13,532	11,935	65,176	407,653	0,421	22,658	2,467	0,03	67,002	204,516	63,851	19,924
Итого за 4й день			78,864	58,085	212,88	1650,025	1,084	52,813	3,439	1,095	552,669	725,327	190,038	40,763

День: 5

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	0,052	0,572	0,021	0,03	120,045	101,372	16,499	0,283
9	2. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
18	3. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
Всего			14,604	17,197	56,245	427,446	0,244	1,196	0,099	0,179	398,208	305,677	47,066	15,791
2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	1,048	0,035		207,774	158,886	24,444	0,175
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Всего			7,139	7,305	37,161	275,256	0,094	1,048	3,035	1,05	216,474	185,886	30,444	0,805
Обед														
	1. Суп картофельный с вермишелью	200	6,26	6,076	10,894	123,641	0,089	6,353	0,701	0,02	15,568	81,075	18,797	0,896
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,611	10,545	22,852	226,108	0,228	57,038	1,985	0,04	70,345	157,796	53,373	2,437
65	3. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	4. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
Всего			18,924	17,116	65,339	492,659	0,508	63,671	2,686	0,06	113,721	305,002	97,07	5,001
Полдник														
	1. Мясные ёжики	80	13,481	6,628	11,766	158,476	0,037	0,84	0,075		20,292	84,747	12,201	0,966
20	2. Капуста тушеная	140	3,838	7,355	11,077	127,959	0,127	95,86	1,088	0,05	99,86	75,165	38,279	2,101
3	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
66	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
Всего			20,976	15,413	54,621	426,365	0,357	99,9	1,163	0,05	134,952	194,172	59,94	20,129
Итого за 5й день			61,643	57,031	213,366	1621,726	1,203	165,815	6,983	1,339	863,356	990,737	234,52	41,726

День: 6

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
25	1. Каша вязкая пшениная молочная	180	4,94	5,412	20,603	150,881	0,086	0,572	0,021	0,03	120,794	122,853	26,266	0,529
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
	3. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Всего			10,601	11,047	56,049	366,587	0,144	1,196	3,021	1,08	256,353	243,813	46,882	1,284
2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Обед														
	1. суп картофельный с клецками 1	200	6,677	7,403	18,082	165,883	0,128	6,863	1,096	0,478	32,924	124,65	26,979	1,64
34	2. Кура,тушеная в сметанном соусе	100	16,265	8,824	9,764	180,898	0,038	0,528	0,499	0,366	14,311	25,885	9,699	0,371
46	3. Рис отварной	130	2,621	2,823	26,691	142,666	0,023		0,021	0,03	3,088	52,278	17,226	0,345
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
	6. Салат из моркови	60	0,548	1,978	6,909	47,113	0,028	4,34	3,068	0,145	21,34	21,604	15,296	0,825
Всего			29,05	21,727	90,613	670,606	0,419	18,011	4,693	1,188	91,77	284,915	93,632	4,737
Полдник														
	1. Сырники творожные со сгущенным молоком	120	29,45	21,645	40,416	479,56	0,17	0,85	0,191	0,981	295,85	250,2	52,9	1,8
47	2. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
Всего			34,339	28,629	47,749	596,542	0,187	0,885	0,243	0,981	440,244	357,23	69,138	1,922
Итого за 6й день			74,39	61,803	204,212	1674,536	0,78	30,091	7,987	3,799	803,367	896,957	218,651	10,144

День: 7

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
38	1. Омлет натуральный	150	12,901	13,875	4,952	196,216	0,169	0,52	0,521	0,03	215,9	462,9	36,18	5,087
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
Всего			19,332	21,914	38,658	417,117	0,355	1,144	0,556	0,08	353,064	591,065	59,697	20,44
2й Завтрак														
47	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4								
Всего			6,749	7,584	30,463	221,382	0,017	0,035	0,052		144,394	107,03	16,238	0,122
Обед														
67	1. Щи из квашеной капусты	200	5,283	9,322	12,917	156,206	0,111	23,556	1,184	0,03	52,311	96,481	34,466	1,797
61	2. Суфле рыбное	80/22	15,244	5,688	2,407	121,869	0,032	0,143	0,103	0,119	30,724	71,29	6,284	0,813
44	3. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
	4. Соус сметанный с луком	40	0,715	2,074	3,151	33,894	0,013	1,125	0,016	0,1	7,129	11,194	3,093	0,152
65	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	6. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
51	7. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	2,4			19,536	22,446	11,484	0,731
Всего			28,719	23,616	74,436	624,389	0,473	34,316	1,324	0,279	202,963	362,257	109,118	6,121
Полдник														
	1. Оладьи со сгущенным молоком	120	8,418	9,105	43,604	290,614	0,152	1,11	0,035	1,266	160,54	172	35,4	1,166
66	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
Всего			8,49	9,185	48,882	313,044	0,155	4,31	0,035	1,266	163,84	173,76	36,36	1,229
Итого за 7й день			63,289	62,299	192,439	1575,932	1,001	39,804	1,967	1,625	864,261	1234,112	221,413	27,912



День: 8

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
27	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	5,139	7,887	19,913	171,204	0,087	0,572	0,042	0,06	119,996	133,53	44,405	1,149
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
Всего			14,686	19,876	54,28	444,252	0,279	1,196	0,119	0,209	397,555	330,63	72,871	15,03
2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
Всего			0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
Обед														
56	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	177,721	0,173	6,938	1,168	0,02	46,039	155,265	38,343	1,894
41	2. Макароны отварные с маслом	120	3,925	2,862	25,395	143,05	0,049		0,021	0,03	6,988	30,876	5,568	0,557
39	3. Печень по-строгоновски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
Всего			34,812	21,932	85,118	672,249	0,68	28,27	7,352	0,412	96	563,255	94,144	10,773
Полдник														
	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	180	15,616	10,959	26,803	267,13	0,216	22,042	1,441	0,04	96,128	179,834	47,676	2,132
30	2. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
3	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
	4. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	0,012	9,072			21,403	18,178	8,081	0,6
Всего			20,132	14,194	67,388	462,249	0,42	31,394	1,441	0,04	144,69	241,292	68,457	20,59
Итого за 8й день			70,536	56,202	214,926	1618,951	1,42	121,16	8,912	0,661	672,415	1158,292	248,536	46,694

День: 9

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
43	1. Пудинг из творога с яблоками	150/30	22,775	16,333	35,133	379,182	0,111	2,908	0,161	0,351	316,737	252,855	45,005	2,017
18	2. Какао с молоком	180	3,538	2,834	12,466	89,501	0,035	0,624			127,464	101,165	16,717	1,753
7	3. Бутерброд с маслом	45	2,893	5,205	21,24	131,4	0,152		0,035	0,05	9,7	27	6,8	13,6
Всего			29,205	24,371	68,839	600,083	0,297	3,532	0,196	0,401	453,901	381,02	68,522	17,37
2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Всего			0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	10	0,03	0,55	15	11	9	2,2
Обед														
45	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,852	9,403	10,164	145,247	0,09	6,478	0,035	0,025	21,014	76,642	20,139	1,025
12	2. Греча отварная	120	4,715	5,275	22,418	156,024	0,123		0,035	0,05	7,47	103,667	68,904	2,308
	3. Котлета из говядины	70	18,45	13,571	17,744	262,343	0,166	0,802	0,064	0,239	35,312	218,613	29,221	7,126
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
30	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,28			15,659	10,78	4,2	0,858
51	6. Салат из свеклы	60	0,846	2,051	4,805	41,058	0,009	2,4			19,536	22,446	11,484	0,731
Всего			31,916	30,794	86,724	747,583	0,58	9,96	0,134	0,314	111,141	487,498	154,648	12,858
Полдник														
	1. Пирожки печеные с капустой и яйцом	80	7,446	9,863	31,053	243,052	0,156	15,2	0,167	1,25	51,504	151,474	28,024	2,343
66	2. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
Всего			7,518	9,943	36,331	265,482	0,159	18,4	0,167	1,25	54,804	153,234	28,984	2,406
Итого за 9й день			69,04	65,509	201,694	1653,948	1,066	41,892	0,527	2,515	634,846	1032,752	261,154	34,834

День: 10

Сезон: зима 2024-2025

Возрастная категория: Сад 3-7 года (новый СанПиН)

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
22	1. Каша вязкая манная молочная	180	4,931	5,069	22,54	155,503	0,052	0,572	0,021	0,03	120,045	101,372	16,499	0,283
33	2. Кофейный напиток	180	3,411	2,695	13,127	90,606	0,035	0,624			126,859	93,96	14,616	0,125
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158		0,077	0,149	150,7	103,14	13,85	13,755
Всего			14,478	17,058	56,906	428,551	0,244	1,196	0,098	0,179	397,603	298,472	44,965	14,163
2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	1,048	0,035		207,774	158,886	24,444	0,175
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024		3	1,05	8,7	27	6	0,63
Всего			7,139	7,305	37,161	275,256	0,094	1,048	3,035	1,05	216,474	185,886	30,444	0,805
Обед														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	200	5,115	9,424	12,216	152,087	0,083	12,99	0,556	0,02	42,337	81,366	28,277	1,436
44	2. Пюре картофельное	150	3,578	3,987	19,563	128,451	0,115	6,812	0,021	0,03	65,455	94,717	28,891	0,96
63	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	18,446	8,573	22,176	228,418	0,151	6,449	0,086	0,325	55,983	110,099	21,267	8,023
65	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189				12,15	55,35	20,7	0,81
	5. Компот из свежих фруктов	200	0,195	0,203	10,223	42,697	0,012	6,28	0,009	0,169	7,959	5,148	3,732	0,746
11	6. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095				5,75	16,25	4,25	8,5
	7. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	60	1,79	1,438	2,152	28,674	0,026	2,756			15,844	24,385	5,258	0,656
Всего			33,661	24,795	98,524	730,428	0,672	35,287	0,673	0,544	205,477	387,315	112,375	21,131
Полдник														
	1. Капуста тушеная с куриным мясом и рисом	220	11,614	17,533	30,188	325,626	0,18	84,658	2,24	0,08	104,383	178,137	58,944	2,752
3	2. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19				11,5	32,5	8,5	17
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	3,2			3,3	1,76	0,96	0,063
Всего			15,271	18,963	61,966	465,556	0,373	87,858	2,24	0,08	119,183	212,397	68,404	19,815
Итого за 10й день			70,548	68,121	254,557	1899,79	1,382	125,389	6,046	1,853	938,737	1084,07	256,187	55,914

# Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Итого по меню</b>	<b>682,815</b>	<b>612,756</b>	<b>2107,354</b>	<b>16532,942</b>	<b>11,559</b>	<b>778,493</b>	<b>54,943</b>	<b>19,189</b>	<b>7573,456</b>	<b>10667,483</b>	<b>2394,906</b>	<b>364,806</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>16,5</b>	<b>33,4</b>	<b>51</b>									