Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Подписано цифровой подписью: Манухина Наталья Сергеевна
Дата: 2025.03.05 13:20:04 +03'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Собинского муниципального округа детский сад № 5 "8 Марта"

УТВЕРЖДАЮ _____

Заведующий МБДОУ детский сад № 5 "8 Марта"

Согласовано _____

Главный специалист Е.О. Камышнер

Бр. а 18-0 от 07.02.25

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Собинского муниципального округа детский сад № 5 "8 Марта"

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
333	Макароны с сыром	130/6/14	8.44	12.25	30.07	264	80	0.07	0.42		55.190	167.470	6.920	121.010	0.698			
685	Чай с сахаром	180	0.10	0.02	13.64	55			0.02		0.374	2.408	1.901	3.560	0.399			
0001	Печенье	35	2.63	4.13	8.26	81						10.150	7.000	31.500	0.735			
	Всего Завтрак	365	**11.17**	**16.4**	**51.97**	**400**	**80**	**0.07**	**0.44**		**55.564**	**180.028**	**15.821**	**156.070**	**1.832**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего Второй завтрак	85	**0.34**	**0.34**	**8.33**	**38**		**0.03**	**140.25**		**236.300**	**13.600**	**7.650**	**9.350**	**1.870**			
	Обед																	
133	Суп картофельный с мясом	200/20	7.44	6.46	16.09	152	10	0.11	8.48		579.137	21.392	29.935	109.366	1.640			
534	Капуста тушеная с мясом	160/60	16.84	34.31	15.07	436	310	0.14	32.42		569.122	88.231	47.089	199.473	2.648	0.006		0.06
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.374	43.718	20.120	43.448	1.615			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего Обед	672.5	**29.00**	**41.46**	**88.07**	**840**	**320**	**0.38**	**41.55**		**1276.957**	**172.916**	**126.320**	**451.138**	**8.115**	**0.006**		**0.06**
	Полдник																	
65/1	Салат рыбный	115	9.01	22.20	11.02	280		0.12	6.53		409.643	40.583	33.889	127.902	1.366			
337	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	10	0.03			56.000	22.000	4.800	76.800	1.000			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0.41		25.76	104					0.247	0.179			0.027			
003	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.32	7.40	39		0.05			48.600	8.600	15.400	52.800	1.000			
	Всего Полдник	375	**16.22**	**27.12**	**44.48**	**486**	**10**	**0.20**	**6.53**		**514.490**	**71.362**	**54.089**	**257.502**	**3.393**			
	Всего в день		**56.73**	**85.32**	**192.85**	**1764**	**410**	**0.68**	**188.77**		**2083.311**	**437.906**	**203.879**	**874.059**	**15.210**	**0.006**		**0.06**
	Итого		**56.73**	**85.32**	**192.85**	**1764**	**410**	**0.68**	**188.77**		**2083.311**	**437.906**	**203.879**	**874.059**	**15.210**	**0.006**		**0.06**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12.86**	**43.53**	**43.73**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31.000	6.600	9.272	33.760	0.608			
311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	175/5	4.22	6.81	25.87	182	20	0.04	0.48		162.197	102.026	22.944	108.004	0.326			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24		54.979	48.924	5.670	36.450	0.073			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	390	**7.64**	**15.06**	**52.68**	**377**	**70**	**0.12**	**0.72**		**272.476**	**161.850**	**45.586**	**204.614**	**1.507**			
	Второй завтрак																	
007	Апельсины	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего в Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	60	1.86	0.12	3.90	24		0.07	6.00			12.000	12.600	37.200	0.420			
109	Борщ с мясом и сметаной	200/20/10	6.69	8.02	6.18	124	30	0.05	6.73		315.719	38.214	21.103	83.579	1.445			
600/2	Соус сметанный	20	0.54	1.83	0.92	22	10		0.01		12.129	8.050	0.854	5.968	0.030			
478	Запеканка картофельная с печенью	150/50	12.38	19.79	25.09	328		0.15	12.51		1048.087	21.291	41.941	169.410	2.540			
707	Сок абрикосовый	180	0.60		16.95	70		0.02	3.00		186.000	18.000	9.000	16.500	2.250			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Обед	742.5	**25.82**	**30.45**	**71.38**	**662**	**40**	**0.40**	**28.25**		**1690.259**	**117.131**	**114.672**	**411.508**	**8.898**			
	Полдник																	
358	Сырники из творога с джемом	100/20	16.39	11.00	28.60	282	60	0.07	0.25		135.100	155.800	26.000	228.100	0.770			
698/3	Ряженка	180	4.20	4.80	5.70	83	30	0.06	1.20		217.500	180.000	22.500	147.000	0.150			
002	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.32	7.40	39		0.05			48.600	8.600	15.400	52.800	1.000			
	Всего в Полдник	320	**22.29**	**16.12**	**41.70**	**404**	**90**	**0.18**	**1.45**		**401.200**	**344.400**	**63.900**	**427.900**	**1.920**			
	Всего в день		**56.09**	**61.97**	**174.09**	**1481**	**200**	**0.73**	**170.67**		**2600.235**	**636.981**	**231.809**	**1053.371**	**14.195**			
	Итого		**56.09**	**61.97**	**174.09**	**1481**	**200**	**0.73**	**170.67**		**2600.235**	**636.981**	**231.809**	**1053.371**	**14.195**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15.15**	**37.66**	**47.02**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31.000	6.600	9.272	33.760	0.608			
311	Каша жидкая геркулесовая на молоке	175/5	3.25	4.70	20.55	137	20	0.11			61.543	15.686	33.771	87.171	0.943			
693	Какао с молоком	180	3.39	3.51	23.56	140	20	0.04	1.17		192.744	110.340	19.476	104.580	0.639			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	390	**8.57**	**14.80**	**52.33**	**377**	**80**	**0.21**	**1.17**		**309.587**	**136.926**	**70.219**	**251.911**	**2.690**			
	Второй завтрак																	
0005	Груши	85	0.34	0.26	8.08	36		0.02	4.25		131.750	16.500	10.200	13.600	1.955			
	Всего в Второй завтрак	**85**	**0.34**	**0.26**	**8.08**	**36**		**0.02**	**4.25**		**131.750**	**16.500**	**10.200**	**13.600**	**1.955**			
	Обед																	
577	Салат из свеклы	60	0.81	2.25	4.77	43		0.01	2.3		165.888	18.755	11.025	21.548	0.702			
107	Бульон из птицы с гренками и яйцом	200/15	8.68	8.18	10.01	148	10	0.08	0.11		122.685	22.778	25.874	121.077	1.825			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11.85	12.33	12.63	209	50	0.08	0.63		166.500	32.906	19.688	119.812	1.378			
587	Соус томатный	25	0.29	1.05	2.01	19	10	0.01	0.60		31.368	3.970	2.880	5.560	0.120			
508	Рис отварной	130	3.16	4.66	31.79	182	20	0.02			35.165	1.183	14.157	52.819	0.456			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.374	43.718	20.120	43.448	1.615			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
	Всего в Обед	722.5	**28.23**	**28.92**	**112.57**	**824**	**90**	**0.29**	**4.29**		**613.854**	**136.436**	**111.369**	**423.515**	**7.558**			
	Полдник																	
25/1	Салат"Степной"из разных овощей	125	3.20	4.73	15.04	115		0.07	6.40		377.197	22.949	23.431	67.686	1.160			
766	Сдоба обыкновенная	60	5.09	2.19	32.32	169	10	0.06	0.10		88.887	29.965	9.087	53.597	0.553			
685	Чай с сахаром	180	0.10	0.02	13.64	55			0.02		0.374	2.408	1.901	3.560	0.399			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36:450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Полдник	380	**9.67**	**7.18**	**66.55**	**368**	**10**	**0.17**	**6.52**		**502.907**	**61.772**	**45.968**	**164.443**	**2.862**			
	Всего в день		**46.81**	**51.16**	**239.53**	**1605**	**180**	**0.69**	**16.23**		**1558.098**	**351.283**	**237.757**	**853.469**	**15.066**			
	Итого		**46.81**	**51.16**	**239.53**	**1605**	**180**	**0.69**	**16.23**		**1558.098**	**351.283**	**237.757**	**853.469**	**15.066**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11.67**	**28.69**	**59.70**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025- 2026)**

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет. экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31.000	6.600	9.272	33.760	0.608			
160/1	Вермишель молочная	175/5	3.79	3.66	14.31	105	20	0.04	0.47		149.504	98.349	13.011	81.695	0.262			
685/1	Чай с молоком	180	2.40	2.54	10.21	73	10	0.02	0.48		113.353	96.888	11.728	71.906	0.200			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	390	**8.12**	**12.79**	**32.74**	**278**	**70**	**0.12**	**0.95**		**318.158**	**206.137**	**41.711**	**213.761**	**1.570**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего в Второй завтрак	85	**0.34**	**0.34**	**8.33**	**38**		**0.03**	**140.25**		**236.300**	**13.600**	**7.650**	**9.350**	**1.870**			
	Обед																	
142/3	Суп картофельный с рыбой	8.00	6.06	1.92	11.88	89	10	0.1	6.38		450.690	23.451	25.966	99.152	0.872			
486	Голубцы(ленивые)	190	12.23	26.15	12.44	334	30	0.06	18.10		459.856	81.309	33.758	153.962	2.131			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0.6		16.95	70		0.02	3.00		186.000	18.000	9.000	16.500	2.250			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Обед	647.5	**22.64**	**28.76**	**59.61**	**587**	**40**	**0.29**	**27.48**		**1224.872**	**142.335**	**97.899**	**368.463**	**7.465**			
	Полдник																	
77	Икра кабачковая	60	1.22	5.75	4.97	77						26.445	9.675	23.865	0.452			
733/1	Оладьи (с маслом)	95	6.71	10.45	38.14	273	20	0.08	0.26		148.550	65.724	14.187	87.547	0.682			
685	Чай с сахаром	180	0.10	0.02	13.64	55			0.02		0.374	2.408	1.901	3.560	0.399			
0002	Пастила	20	0.10		15.36	62						2.200		1.000				
	Всего в Полдник	355	**8.13**	**16.22**	**72.11**	**467**	**20**	**0.08**	**0.28**		**148.924**	**96.778**	**25.763**	**115.972**	**1.533**			
	Всего в день		**39.23**	**58.11**	**172.79**	**1370**	**130**	**0.52**	**168.96**		**1928.253**	**458.849**	**173.023**	**707.546**	**12.438**			
	Итого		**39.23**	**58.11**	**172.79**	**1370**	**130**	**0.52**	**168.96**		**1928.253**	**458.849**	**173.023**	**707.546**	**12.438**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**11.45**	**38.17**	**50.45**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4.47	6.96	4.8	100	50	0.03	0.36		32.229	141.300	9.917	104.486	0.652			
311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3.92	2.65	34.84	179	10	0.04	0.45		151.462	95.184	21.535	100.224	0.332			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24		54.979	48.924	5.670	36.450	0.073			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	400.5	**10.73**	**11.43**	**61.93**	**394**	**70**	**0.12**	**1.05**		**262.970**	**289.708**	**44.822**	**267.560**	**1.557**			
	Второй завтрак																	
0,008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего в Второй завтрак	85	**0.34**	**0.34**	**8.33**	**38**		**0.03**	**140.25**		**236.300**	**13.600**	**7.650**	**9.350**	**1.870**			
	Обед																	
45/2	Салат из квашеной капусты	55	0.88	2.75	3.91	44		0.02	15.02		96.745	26.939	8.118	15.240	0.336			
155	Суп с клецками на курином бульоне	200	12.93	10.65	14.17	204	10	0.03	0.67	0.01	89.031	47.039	11.310	55.221	0.490	0.004	0.002	0.019
216	Картофель тушенный с цыпленком бройлера	150/50	23.68	24.53	19.62	394	50	0.18	9.93		975.632	37.664	48.812	241.867	2.466			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.374	43.718	20.120	43.448	1.615			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Обед	682.5	**41.78**	**38.54**	**92.76**	**885**	**60**	**0.35**	**26.27**	**0.00**	**1277.957**	**172.785**	**113.686**	**441.427**	**6.869**	0.004	0.002	0.019
	Полдник																	
366	Запеканка из творога с молоком	100/20	17.54	12.05	17.15	247	70	0.05	0.24		124.600	147.300	22.200	210.300	0.690			
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5.04	5.76	7.37	105					262.800	216.000	25.200	171.000	0.180			
002	Хлеб пшеничный	20	1.7	0.32	7.40	39		0.05			48.600	8.600	15.400	52.800	1.000			
	Всего в Полдник	320	**24.28**	**18.13**	**31.92**	**391**	**70**	**0.10**	**0.24**		**173.200**	**155.900**	**37.600**	**263.100**	**1.690**			
	Всего в день		**77.13**	**68.44**	**194.94**	**1708**	**200**	**0.60**	**167.81**	**0.01**	**1950.427**	**631.993**	**203.758**	**981.436**	**11.986**	0.004	0.002	0.019
	Итого		**77.13**	**68.44**	**194.94**	**1708**	**200**	**0.60**	**167.81**	**0.01**	**1950.427**	**631.993**	**203.758**	**981.436**	**11.986**	0.004	0.002	0.019
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**18.06**	**36.06**	**45.65**													

Сезон: **Сезон**

Категория **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
0015	Кукуруза сладкая консервированная	37	1.10	0.20	5.60	29		0.01	2.40			2.500		25.000	0.200			
340	Омлет натуральный	105	9.91	16.01	1.76	191	130	0.05	0.15		149.816	67.954	11.474	151.057	1.690			
685	Чай с сахаром	180	0.10	0.02	13.64	55			0.02		0.374	2.408	1.901	3.560	0.399			
0001	Печенье	35	2.63	4.13	8.26	81						10.150	7.000	31.500	0.735			
	Всего в Завтрак	357	**13.74**	**20.36**	**29.26**	**356**	**130**	**0.06**	**2.57**		**150.190**	**83.012**	**20.374**	**211.117**	**3.024**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего в Второй завтрак	85	**0.34**	**0.34**	**8.33**	**38**		**0.03**	**140.25**		**236.300**	**13.600**	**7.650**	**9.350**	**1.870**			
	Обед																	
132	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/20/5	4.59	6.03	12.40	122	20	0.08	5.37		361.844	22.206	20.081	75.760	1.166			
451/1	Биточки	75	15.66	21.30	8.83	290	90	0.09	0.10		271.850	34.126	28.771	181.047	2.476	0.002		0.017
587	Соус томатный	25	0.29	1.05	2.01	19	10	0.01	0.60		31.368	3.970	2.880	5.560	0.120			
297/2	Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом	125/5	7.30	9.40	35.70	263	10	0.18			225.460	15.224	102.921	154.094	3.480			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0.60		16.95	70		0.02	3.00		186.000	18.000	9.000	16.500	2.250			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Обед	687.5	**32.19**	**38.47**	**94.23**	**858**	**130**	**0.49**	**9.07**		**1204.847**	**113.101**	**192.828**	**531.811**	**11.704**	**0.002**		**0.017**
	Полдник																	
72	Винегрет с сельдью	125/25	6.08	10.65	8.90	156		0.05	6.63		411.358	57.004	34.406	43.554	0.970			
648/2	Кисель из концентрата(плодово-ягодный)	180	0.41		25.76	104					0.247	0.179			0.027			
003	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.32	7.40	39		0.05			48.600	8.600	15.400	52.800	1.000			
	Всего в Полдник	350	**8.19**	**10.97**	**42.06**	**299**		**0.10**	**6.63**		**460.205**	**65.783**	**49.806**	**96.354**	**1.997**			
	Всего в день		**54.46**	**70.14**	**173.88**	**1551**	**260**	**0.68**	**158.52**		**2051.541**	**275.497**	**270.659**	**848.632**	**18.595**	**0.002**		**0.017**
	Итого		**54.46**	**70.14**	**173.88**	**1551**	**260**	**0.68**	**158.52**		**2051.541**	**275.497**	**270.659**	**848.632**	**18.595**	**0.002**		**0.017**
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**14.05**	**40.70**	**44.84**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31.000	6.600	9.272	33.760	0.608			
311/1	Каша жидкая пшенная на молоке	175/5	4.22	6.81	25.87	182	20	0.04	0.48		162.197	102.026	22.944	108.004	0.326			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24		54.979	48.924	5.670	36.450	0.073			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	390	**7.64**	**15.06**	**52.68**	**377**	**70**	**0.12**	**0.72**		**272.476**	**161.850**	**45.586**	**204.614**	**1.507**			
	Второй завтрак																	
007	Апельсины	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего в Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Обед																	
043	Салат из белокочанной капусты	60	0.93	3.05	5.43	53		0.02	23.13		103.334	29.364	8.697	16.254	0.358			
110	Борщ с капустой и картофелем,мясом и сметаной	200/20/10	6.83	8.12	9.25	137	20	0.06	5.93		350.482	31.289	21.506	86.770	1.459			
401/1	Пудинг рыбный	75.00	12.46	5.16	4.57	115	30	0.07	0.51		238.907	46.702	27.083	177.872	1.201			
520/3	Картофельное пюре	150	3.27	5.37	22.06	150	20	0.16	25.96		764.340	45.160	33.020	97.090	1.190			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.374	43.718	20.120	43.448	1.615			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Обед	747.5	**28.21**	**22.39**	**98.22**	**707**	**70**	**0.44**	**56.18**		**1585.761**	**215.808**	**139.602**	**520.284**	**8.035**			
	Полдник																	
17	Салат из соленых огурцов с луком	45	0.39	2.30	1.17	27		0.02	2.51		63.207	10.476	6.048	12.708	0.273			
337	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	10	0.03			56.000	22.000	4.800	76.800	1.000			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
775/1	Булочка российская	60	4.22	4.81	33.31	193		0.07	0.01		63.400	16.400	15.100	43.700	0.740			
686	Чай с лимоном	180/4	0.18	0.05	12.39	50			0.96		8.405	5.412	3.460	6.276	0.577			
	Всего в Полдник	344	**11.17**	**12.00**	**52.72**	**362**	**10**	**0.16**	**3.48**		**227.462**	**60.738**	**40.958**	**179.084**	**3.340**			
	Всего в день		**47.36**	**49.79**	**211.95**	**1484**	**150**	**0.75**	**200.63**		**2321.999**	**451.996**	**233.796**	**913.332**	**14.753**			
	Итого		**47.36**	**49.79**	**211.95**	**1484**	**150**	**0.75**	**200.63**		**2321.999**	**451.996**	**233.796**	**913.332**	**14.753**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**12.77**	**30.20**	**57.13**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4.47	6.96	4.8	100	50	0.03	0.36		32.229	141.300	9.917	104.486	0.652			
160/1	Вермишель молочная	175/5	3.79	3.66	14.31	105	20	0.04	0.47		149.504	98.349	13.011	81.695	0.262			
693	Какао с молоком	180	3.39	3.51	23.56	140	20	0.04	1.17		192.744	110.340	19.476	104.580	0.639			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	400.5	**12.50**	**14.29**	**46.37**	**365**	**90**	**0.14**	**2.00**		**398.777**	**354.289**	**50.104**	**317.161**	**2.052**			
	Второй завтрак																	
386	Бананы	85	1.28	0.43	17.85	81		0.03	8.50		295.800	6.800	35.700	23.800	0.510			
	Всего в Второй завтрак	85	1.28	0.43	17.85	81		0.03	8.50		295.800	6.800	35.700	23.800	0.510			
	Обед																	
45/2	Салат из квашеной капусты	55	0.88	2.75	3.91	44		0.02	15.02		96.745	26.939	8.118	15.240	0.335			
124	Щи из свежей капусты с картофелем,мясом и сметаной	200/20/10	6.94	8.15	6.64	128	20	0.06	9.61		348.225	36.527	20.610	85.309	1.288			
443	Плов	130/55	22.01	20.98	32.00	405		0.08	1.64		410.507	24.699	44.637	247.080	3.213			
707	Сок яблочный	180	0.60		16.95	70		0.02	3.00		186.000	18.000	9.000	16.500	2.250			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Обед	702.5	**34.18**	**32.57**	**77.84**	**741**	**20**	**0.29**	**29.27**		**1169.802**	**125.740**	**111.540**	**462.979**	**9.299**			
	Полдник																	
362	Пудинг из творога (запеченный)	100/20	13.75	11.15	15.39	217	50	0.03	0.17		119.770	123.103	18.061	167.371	0.539			
698/3	Йогурт	180	5.04	5.76	7.37	101	40	0.05	1.27		262.800	216.000	25.200	171.000	0.180			
003	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.32	7.40	39		0.05			48.600	8.600	15.400	52.800	1.000			
	Всего в Полдник	320	**20.49**	**17.23**	**30.16**	**357**	**90**	**0.13**	**1.44**		**431.170**	**347.703**	**58.661**	**391.171**	**1.719**			
	Всего в день		**68.45**	**64.52**	**172.22**	**1544**	**200**	**0.59**	**41.21**		**2295.549**	**834.532**	**256.005**	**1195.111**	**13.580**			
	Итого		**68.45**	**64.52**	**172.22**	**1544**	**200**	**0.59**	**41.21**		**2295.549**	**834.532**	**256.005**	**1195.111**	**13.580**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**17.73**	**37.61**	**44.62**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
1	Бутерброды с маслом	15/5	1.08	6.43	4.52	80	40	0.03			31.000	6.600	9.272	33.760	0.608			
311/3	Каша жидкая манная на молоке	175/5	3.92	2.65	34.84	179	10	0.04	0.45		151.462	95.184	21.535	100.224	0.332			
685/1	Чай с молоком	180	2.40	2.54	10.21	73	10	0.02	0.48		113.353	96.888	11.728	71.906	0.200			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.70	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	390	**8.25**	**11.78**	**53.27**	**352**	**60**	**0.12**	**0.93**		**320.115**	**202.972**	**50.234**	**232.290**	**1.640**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего в Второй завтрак	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Обед																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из цыпленка бройлера	200	5.83	4.92	15.29	129	10	0.09	5.28		430.887	20.216	20.504	73.971	0.964			
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	75	11.85	12.33	12.63	209	50	0.08	0.63		166.500	32.906	19.688	119.812	1.378			
541	Рагу овощное	150	3.08	3.15	16.49	106		0.09	19.25		607.569	56.283	34.974	75.981	1.222			
639	Компот из смеси сухофруктов	180	0.97		38.57	158		0.02	0.65		0.374	43.718	20.120	43.448	1.615			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Обед	657.5	**25.48**	**21.09**	**101.32**	**696**	**60**	**0.39**	**25.81**		**1333.655**	**172.698**	**124.461**	**412.063**	**7.392**			
	Полдник																	
382/1	Рыба,запеченная с яйцом	115	14.0	5.0	0.56	103	40	0.05	0.34		245.544	38.802	22.785	179.934	0.928			
685	Чай с сахаром	180	0.10	0.02	13.64	55			0.02		0.374	2.408	1.901	3.560	0.399			
003	Хлеб пшеничный	20	1.70	0.32	7.40	39		0.05			48.600	8.600	15.400	52.800	1.000			
	Всего в Полдник	315	**15.82**	**5.33**	**21.60**	**197**	**40**	**0.10**	**0.36**		**294.518**	**49.810**	**40.086**	**236.294**	**2.328**			
	Всего в день		**49.89**	**38.54**	**184.52**	**1283**	**160**	**0.64**	**167.35**		**2184.588**	**439.081**	**222.431**	**889.997**	**13.230**			
	Итого		**49.89**	**38.54**	**184.52**	**1283**	**160**	**0.64**	**167.35**		**2184.588**	**439.081**	**222.431**	**889.997**	**13.230**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**15.55**	**27.04**	**57.53**													

Сезон: **Сезон**

Категория: **Дети 3-7 (ДОУ 2025-2026)**

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
3	Бутерброды с сыром	15/5/10,5	4.47	6.96	4.80	100	50	0.03	0.36		32.229	141.300	9.917	104.486	0.652			
311/6	Каша жидкая рисовая на молоке	175/5	3.92	2.65	34.84	179	10	0.04	0.45		151.462	95.184	21.535	100.224	0.332			
692	Кофейный напиток с молоком	180	1.49	1.66	18.59	95	10	0.02	0.24		54.979	48.924	5.670	36.450	0.073			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
	Всего в Завтрак	400.5	**10.73**	**11.43**	**61.93**	**394**	**70**	**0.12**	**1.05**		**262.970**	**289.708**	**44.822**	**267.560**	**1.557**			
	Второй завтрак																	
0008	Яблоки	85	0.34	0.34	8.33	38		0.03	140.25		236.300	13.600	7.650	9.350	1.870			
	Всего в Второй завтрак	85	**0.34**	**0.34**	**8.33**	**38**		**0.03**	**140.25**		**236.300**	**13.600**	**7.650**	**9.350**	**1.870**			
	Обед																	
77	Икра кабачковая	60	1.86	0.12	3.90	24		0.07	6.00			12.000	12.600	37.200	0.420			
123/1	Щи с мясом и сметаной	200/20/10	6.90	8.10	4.88	120	20	0.05	11.17		284.105	41.833	19.536	81.298	1.242			
431	Печень по-строгановски	75/35	16.89	8.40	2.14	152	4790	0.21	12.83		283.428	17.735	16.432	272.674	5.895			
520/3	Картофельное пюре	150	3.27	5.37	22.06	150	20	0.16	25.96		764.340	45.160	33.020	97.090	1.190			
707	Сок фруктово-ягодный	180	0.60		16.95	70		0.02	3.00		186.000	18.000	9.000	16.500	2.250			
004	Хлеб ржаной	37.5	2.47	0.45	12.79	65		0.07			91.875	13.125	17.625	59.250	1.463			
002	Хлеб пшеничный	15	1.28	0.24	5.55	29		0.04			36.450	6.450	11.550	39.600	0.750			
	Всего в Обед	782.5	**33.27**	**22.68**	**68.27**	**610**	**4830**	**0.62**	**58.96**		**1646.198**	**154.304**	**119.762**	**603.612**	**13.209**			
	Полдник																	
337	Яйца вареные	40	5.10	4.60	0.30	63	10	0.03			56.000	22.000	4.800	76.800	1.000			
002	Хлеб пшеничный	10	0.85	0.16	3.7	20		0.03			24.300	4.300	7.700	26.400	0.500			
786	Булочка "Творожная"	60	7.98	2.16	33.36	176	10	0.05	0.05		77.040	21.109	7.736	50.143	0.574			
698/3	Йогурт	180	5.04	5.76	7.37	101	40	0.05	1.27		262.800	216.000	25.200	171.000	0.180			
	Всего в Полдник	290	**18.97**	**12.68**	**44.73**	**360**	**60**	**0.16**	**1.32**		**420.140**	**263.409**	**45.436**	**324.343**	**2.254**			
	Всего в день		**63.31**	**47.13**	**183.26**	**1402**	**4960**	**0.93**	**201.58**		**2565.608**	**721.021**	**217.670**	**1204.865**	**18.890**			
	Итого		**63.31**	**47.13**	**183.26**	**1402**	**4960**	**0.93**	**201.58**		**2565.608**	**721.021**	**217.670**	**1204.865**	**18.890**			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**18.06**	**30.25**	**52.29**													