

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

СОГЛАСОВАНО

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

заведующий
Ильина С. В.



Сезон: **весна-лето**
Категория: **ясли 12ч**

День 1

№ 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	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																	
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	5,8	33	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДПО*03*	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДП*0371	Батон нарезной	20	2,2	1,67	18,15	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
	Всего в Завтрак 1	358	11,38	9,89	56,67	331	70	5,04	0,54			302,1837	90,3562		7,2138			
	2 Второй завтрак																	
ЯУ13080	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	100			10	38						0,24			0,0267			
	Всего в 2 Второй завтрак	100			10	38						0,24			0,0267			
	Обед																	
ШКС0200	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,6	0,85	14,2	53		0,05	3,96			8,025	12,555		0,515			
ДС00132	Котлеты (говядина)	50	8	7	8,4	129		0,04	0,05			20,85	15,79		0,74			
ДКЕ0000	Рагу из овощей	110	2,26	5,23	19,47	107		0,06	5,45			24,4915	23,3805		0,7865			
ДП****0	Компот из смеси сухофр.	150	0,82	0,04	26,25	94		0,01	0,1			18,8475	11,9175		0,39			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	500	16,03	14,87	95,13	519		0,19	9,75			78,369	68,723		2,7635			
	Полдник																	
ДП00152	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
ЯУ12028	Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149		0,04				8,08	5,59		0,45			
	Всего в Полдник	200	8	6,9	33,2	228		0,08	0,78			166,48	23,86		0,58			
	Ужин																	
ДЕ00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	6	11,8	34,55	243		0,06	0,46			105,1256	30,0325		0,4805			
СУ13/05	Чай с сахаром	200			9,1	25						0,26			0,03			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	415	9	12,1	60,45	382		0,06	0,46			106,1656	30,2425		0,5285			

Дата: 18.02.2026

Стр: 1

Всего в день	44,41	43,76	255,45	1 498	70	5,37	11,55			555,7503	215,1017		11,1165				
--------------	-------	-------	--------	-------	----	------	-------	--	--	----------	----------	--	---------	--	--	--	--

Сезон:

Категория: **ясли 12ч**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба"с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6			
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063			
ДП*0371	Батон нарезной	20	2,2	1,67	18,15	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
ДПО*03*	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
Всего в Завтрак 1		362	8,58	8,17	50,25	360	70	4,98	0,8			355,5407	43,881		5,3697			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
Всего в 2 Второй завтрак		100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
ДП00*05	икра морковная	30	0,65	2,15	3,05	34		0,02	1,55			8,36	11,53		0,325			
ЯУ02012	Суп-лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62		0,02	0,36			7,58	4,65		0,27			
ЯУ0501*	Куры отварные (н/к)	50	11,2	7,8	0,2	145		0,05	0,77			17,32	17,92		1,69			
ДП00110	Каша ячневая рассыпчатая	120/4	4,9	3,7	30,9	179		0,15	8,48			89,93	58		1,56			
ЯУ13020	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150			15	57						0,36			0,04			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
Всего в Обед		544	22,8	18	83,86	613		0,27	11,35			129,705	97,18		4,217			
	Полдник																	
ДП00012	Кефир б/с	180	3	0,08	6,4	112		0,05	1,22			211,68	24,696		0,18			
ДН00179	Кекс "Столичный"	40	8,54	6,4	4,26	26	28 000	0,24				11,7334	8	36	6,1334			
Всего в Полдник		220	11,54	6,48	10,66	138	28 000	0,29	1,22			223,4134	32,696	36	6,3134			
	Ужин																	
ДП001**	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	207		0,06				9,31	7,31		0,74			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
Всего в Ужин		355	5,62	1,32	42,13	284		0,06				9,986	7,45		0,764			
Всего в день			48,64	34,12	189,65	1 481	28 070	5,61	14,87			723,8951	184,207	36	17,7141			

Дата: 18.02.2026

Стр: 3

Сезон: весна-лето
Категория: ясли 12ч

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	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 1																	
ДП00080	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	8,2	10,37	17,6	225		0,04	0,41			95,45	13,07		0,24			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
СУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61			
	Всего в Завтрак 1	342	10,7	18,99	36,8	389		0,09	0,41			103,68	22,97		0,86			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ЯУ01030	Икра свекольная	40	0,7	2,9	3,7	43		0,01	1,34			11,8	8,15		0,48			
ДПО*7Б	Рассольник ленинградский со сметаной	156	8,4	8,9	19,8	95		0,05	4,02			9,35	13,51		0,51			
ДП****3	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70	10,32	15,93	12,78	227		0,03	0,45			11,2827	16,9145		0,7255			
ЯУ06003	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109		0,09	8,34			28,5	22,8		0,83			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	576	26,27	33,2	83,79	628		0,21	14,34			67,2177	66,4545		2,8875			
	Полдник																	
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ЯУ12006	Пирожки печеные с яблоками	50	3,1	5,67	17,93	135	30	0,09	8,25		95,31	16,64	23,04	88,09	1,68			
	Всего в Полдник	230	3,22	5,69	23,45	157	30	0,09	8,25		95,31	16,796	23,04	88,09	1,692			
	Ужин																	
ДПО0301	Суп молочный с крупой гречневой	180	3,96	3,72	14,76	108		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	380	6,08	3,94	32,89	185		0,06	0,47			100,996	18,62		0,696			
	Всего в день		46,47	61,82	181,13	1 447	30	0,48	33,47		95,31	304,6897	140,0845	99,09	8,3355			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У		(рет.экв)											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00097	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/4	5,6	6,6	26,4	187		0,13	0,4			96,9	33,7		0,88			
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063			
ДП*0371	Батон нарезной	20	2,2	1,67	18,15	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
ДП00198	Повидло	10			6,1	24												
	Всего в Завтрак 1	364	9,6	9,17	67,75	340	70	5,01	0,63			145,9207	41,381		5,4097			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ЯУ02014	Свекольник со сметаной	150/6	1,2	3,1	8,2	126		0,03	2,92			17,3	14,97		0,73			
ДП00280	Азу с картофелем	30/120	12	14	20	251		0,17	24,36		808,81	22,91	40,86	163,24	2,55			
ДП*0**0	Напиток яблочный	150	0,15	0,07	12,9	51		0,04	9,36			56,5125	38,535		0,81			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	496	17,7	18,92	67,91	564		0,27	36,83		808,81	102,8775	99,445	163,24	4,422			
	Полдник																	
ДП*0016	Блины с маслом	60	4,23	7,14	18,63	200		0,05	0,21			50,9714	8,9086		0,4			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
	Всего в Полдник	240	4,35	7,16	24,15	222		0,05	0,21			51,1274	8,9086		0,412			
	Ужин																	
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	5,8	33	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	350	8,7	6,02	51,13	272		0,16	0,37			90,237	79,8962		2,5191			
	Всего в день		40,55	41,27	215,14	1 486	70	5,52	48,04		808,81	406,1626	238,6308	174,24	14,9628			

Сезон: весна-лето
Категория: ясли 12ч

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	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 1																	
ДП0030*	Суп молочный с крупой Геркулес	180	3,96	3,72	14,76	110		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП*0317	Сыр порционный	8	2,14	3,1		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Завтрак 1	358	8,2	7,04	31,97	234		0,07	0,64			312,17	27,02		0,934			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ЯУ01019	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	0,9	1,5	22		0,01	0,75			13,76	7,47		0,48			
ДП*2766	Суп из овощей со сметаной	160	1,2	2,72	6,88	58		0,05	5,46			14,032	13,12		0,488			
Ясс030*	Кнели рыбные припущенные	50/3	8,5	7,2	2,8	110		0,06	0,56			20,65	10,66		0,3			
ОГ**001	Рис припущенный	120	0,96	2,66	11,1	71	9 600	0,01				3,736	1,6	6,72	0,128			
ДП00**1	Напиток лимонный	150	0,08	0,02	14,18	55			1,75			2,5725	0,825		0,06			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	563	15,59	15,25	63,27	452	9 600	0,16	8,71			60,9055	38,755	6,72	1,788			
	Полдник																	
ЯУ13020	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150			15	57						0,36			0,04			
ДН00180	Кекс "Мишутка"	60	12,81	9,6	6,39	39	42 000	0,36				17,6001	12	54	9,2001			
	Всего в Полдник	210	12,81	9,6	21,39	96	42 000	0,36				17,9601	12	54	9,2401			
	Ужин																	
ДЕ*9009	Омлет натуральный	100	5,67	6,25	6,17	153		0,04	0,14			66,6833	11,2		1,6667			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	310	8,79	6,57	28,49	289		0,04	0,14			67,6193	11,41		1,6967			
	Всего в день		45,59	38,46	149,32	1 159	51 600	0,66	19,49			474,6549	98,185	71,72	15,8588			

Сезон: весна-лето
Категория: ясли 12ч

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	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																	
ДП001**	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	207		0,06				9,31	7,31		0,74			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП00198	Повидло	10			6,1	24												
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502			
Всего в Завтрак 1		345	8,1	3,33	35,9	324	170	11,03				12,2902	12,26		10,8002			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
Всего в 2 Второй завтрак		100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
СУ01028	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34		0,02	2,28			15,9	6,96		0,4			
ДП00277	Суп картофел.с бобовыми	150	2,2	1,3	11,2	84		0,13	2,76			18,66	22,5		1,33			
Д*П0008	Жаркое по-домашнему с филе кур	130	3,32	2,93	1,17	137		0,05	1,14			14,638	15,717		1,3975			
Д*П0012	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,08	12,9	51		0,01	1,2			4,5225	2,3475		0,6			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
Всего в Обед		500	10,42	8,76	54,18	442		0,24	7,57			59,8755	52,6045		4,0595			
	Полдник																	
ДП00152	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
ДЕ01977	Плюшка"Новомосковская"	50	1,6	1,05	25,5	146		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42			
Всего в Полдник		200	5,7	5,25	31,9	225		0,09	0,8			170,245	23,82		0,55			
	Ужин																	
ШМ07011	Каша манная молочная жидкая с маслом	185	3,2	7,2	26,8	194		0,06	0,47			111,3895	16,5818		0,37			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
Всего в Ужин		395	6,32	7,52	49,12	330		0,06	0,47			112,3255	16,7918		0,4			
Всего в день			30,64	25,01	173,85	1 407	170	11,43	10,34			359,9862	108,4763		16,8597			

№ 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	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																	
ДП00093	Каша пшеничная молочная с маслом	154	5,6	6	27,4	181		0,1	0,4			100,69	27,21		1,37			
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063			
СУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61			
	Всего в Завтрак 1	372	9,8	15,5	59,1	393		0,16	0,63			156,544	42,591		2,043			
	2 Второй завтрак																	
ЯУ13080	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	100			10	38						0,24			0,0267			
	Всего в 2 Второй завтрак	100			10	38						0,24			0,0267			
	Обед																	
ЯУ01015	Морковь с сахаром	40	0,5	0,03	4,2	18		0,02	0,77			9,18	12,7		0,24			
ДП0032*	Суп картофел.с крупой гречневой	150	1,2	1,13	12,38	123		0,04	3,15			7,11	10,8		0,4125			
ДС*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	17,1	21,4	28,4	291		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
ДЗ0016*	напиток яблочно-лимонный	150	0,15	0,15	17,1	69		0,01	2,34			7,5225	3,4875		0,7875			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	560	23,3	24,46	88,89	637		0,24	8,54			69,3075	96,6675		5,312			
	Полдник																	
ДПО**03	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23						0,234			0,027			
ДН00176	Печенье овсяное "Колобок"	40	8,53	6,4	4,27	27	28 000	0,24				11,7333	8	36	6,1333			
	Всего в Полдник	220	8,62	6,43	12,46	50	28 000	0,24				11,9673	8	36	6,1603			
	Ужин																	
ДП***45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	82/8	19,12	7,2	17,25	245		0,04	0,32			153,6791	22,0336		0,4418			
ДПО**03	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23						0,234			0,027			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	300	22,21	7,53	42,24	382		0,04	0,32			154,6931	22,2436		0,4868			
	Всего в день		63,93	53,92	212,69	1 500	28 000	0,68	9,49			392,7519	169,5021	36	14,0288			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	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 1																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба"с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП0*03*	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДП*0371	Батон нарезной	20	2,2	1,67	18,15	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
	Всего в Завтрак 1	332	6,88	7,29	37,75	312	70	4,97	0,57			307,9167	38,4		5,3167			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ДП*0028	Винегрет овощной	30	0,4	0,7	2,15	17		0,01	1,56			6,97	4,85		0,205			
ЯУ*3001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,1	1,5	2,5	45		0,03	7,19			19,46	11,42		0,42			
Дк00038	Гуляш из курицы(филе)	55	6,01	6,67	14,3	150		0,07	7,71			25,3733	30,3233		1,8627			
ДП0144А	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157		0,05				7,44	5,85		0,59			
ДП*0**0	Напиток яблочный	150	0,15	0,07	12,9	51		0,04	9,36			56,5125	38,535		0,81			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	554	16,31	14,09	85,36	556		0,23	26,01			121,9108	96,0583		4,2197			
	Полдник																	
ДП00012	Кефир б/с	180	3	0,08	6,4	112		0,05	1,22			211,68	24,696		0,18			
ДН00177	Печенье "Сказка"	15	3,2	2,4	1,6	10	10 500	0,09				4,4	3	13,5	2,3			
	Всего в Полдник	195	6,2	2,48	8	122	10 500	0,14	1,22			216,08	27,696	13,5	2,48			
	Ужин																	
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	5,8	33	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	350	8,7	6,02	51,13	272		0,16	0,37			90,237	79,8962		2,5191			
	Всего в день		38,29	29,88	186,44	1 350	10 570	5,53	38,17			752,1445	251,0505	24,5	16,7355			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	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 1																	
ДП00080	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	8,2	10,37	17,6	225		0,04	0,41			95,45	13,07		0,24			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
СУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61			
	Всего в Завтрак 1	342	10,7	18,99	36,8	389		0,09	0,41			103,68	22,97		0,86			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
ШС0101*	Салат Пестрый	30	1,75	3,25	4,9	45		0,01	1,12			7,665	4,455		0,4			
ДП0048*	Суп картофельный с клецками	150	0,97	1,5	6,6	44		0,03	2,76			6,4725	9,06		0,3525			
Дсс*012	Котлеты рублен.из филе кур	50	5,38	6,13	9,69	198		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48			
ДЕ00201	Пюре гороховое	120	11,3	3,95	25,63	186		0,31				60,5419	55,8968		3,5613			
ДП**015	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,22	20,25	49		0,01	60			8,3175	2,22		0,4275			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	540	24,2	16,8	93,88	658		0,43	64,51			104,3119	92,3918		6,5533			
	Полдник																	
ЯУ12023	Шанежка наливная	60	8	8,7	24,1	232		0,04				8,33	5,25		0,44			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
	Всего в Полдник	210	8,1	8,72	28,7	250		0,04				8,46	5,25		0,45			
	Ужин																	
ДЕ0203А	Рагу из овощей	185	3,69	8,55	31,86	176		0,09	8,91			40,077	38,259		1,287			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	385	5,81	8,77	49,99	253		0,09	8,91			40,753	38,399		1,311			
	Всего в день		48,91	53,43	212,12	1 636		0,66	75,33			262,4549	162,0108		10,2243			

Сезон: весна-лето
Категория: ясли 12ч

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	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 1																	
ДП00107	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
ЯУ13003	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36		0,01	0,19			39,2	4,5		0,05			
ДП*0371	Батон нарезной	20	2,2	1,67	18,15	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
ДП00198	Повидло	10			6,1	24												
	Всего в Завтрак 1	334	8,6	8,17	58,05	307	70	4,98	0,56			150,6567	32,09		5,1867			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ЯУ*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1	1,4	4	48		0,02	4,78			17,7	12,21		0,58			
ЯН00111	Рыба припущенная с овощами (минтай филе)	50	7,44	3,59	0,25	79		0,09	0,13			9,3334	13,5416		0,3			
ДП****0	Компот из смеси сухофр.	150	0,82	0,04	26,25	94		0,01	0,1			18,8475	11,9175		0,39			
ДП*007*	Каша гречневая вязкая с маслом	117/3	5,27	5,27	21,66	156		0,13	0,29			71,6488	63,8049		1,9961			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	515	18,88	12,05	78,97	513		0,28	5,49			123,6847	106,554		3,5981			
	Полдник																	
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДН00178	Печенье сдобное "Непоседы"	35	7,46	5,6	3,74	24	24 500	0,21				10,2666	7	31,5	5,3666			
	Всего в Полдник	215	7,58	5,62	9,26	46	24 500	0,21				10,4226	7	31,5	5,3786			
	Ужин																	
ДЕ00303	Суп молочный с крупой пшенной	180	3,96	3,72	14,76	108		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	380	6,08	3,94	32,89	185		0,06	0,47			100,996	18,62		0,696			
	Всего в день		41,34	29,78	183,37	1 139	24 570	5,56	16,52			401,76	173,264	42,5	17,0594			
	Итого		448,77	411,45	1 959,16	14 103	143 150	41,5	277,25		904,12	4 731,9381	1 738,5927	484,05	142,8914			