

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шибаета

«06» февраля 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

День: 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.10	Каша пшенная вязкая	150	4,55	4,20	21,84	144,20	0,10	0,08	0,29	68,26	0,73
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
13.1	Сыр сычужный	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,00	0,03	0,06	72,00	0,07
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	12,30	10,30	50,34	330,37	0,16	0,24	1,33	240,46	1,24
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57,00	0,03	0,03	6,18	20,70	0,72
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.9	Тефтели из говядины паровые	50	7,12	6,56	4,68	115,20	0,03	0,08	1,25	9,50	1,10
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
9.1	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
1.6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	14,98	12,72	62,60	434,82	0,16	0,16	7,97	81,08	4,71
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,28	4,58	13,42	115,87	0,19	0,31	1,10	206,00	1,55
	УЖИН										
3.3.	Омлет с картофелем	120	8,49	15,75	8,88	211,77	0,07	0,31	4,64	59,30	1,79
5.12	Кнели рыбные припущенные	50	7,02	0,91	3,22	75,67	0,03	0,05	0,20	24,50	0,25
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	17,11	16,82	28,94	380,19	0,12	0,37	5,89	91,55	2,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1433	51,17	44,92	176,30	1357,25	0,67	1,13	26,29	627,09	10,66

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рпц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.18	Каша Фестивальная	150	4,58	6,51	19,01	148,62	0,05	0,16	0,68	3,30	0,44
3.5	Яйца варёные	20	2,55	2,30	0,50	31,50	0,02	0,40	0,00	11,00	0,50
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	11,15	11,64	47,80	329,23	0,13	0,69	1,66	115,25	1,60
	II ЗАВТРАК										
	Напиток (в ассортименте)	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ОБЕД										
4.3	Рассольник домашний	150	1,25	3,12	7,68	63,75	0,06	0,01	7,49	15,75	0,62
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
10.16	Суфле из печени с рисом	70	4,28	5,10	7,18	91,88	0,06		3,22	16,58	1,43
8.5	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
11.1	Зелёный горошек отварной	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,01	2,00	4,00	0,14
1.4	Компот из сушеных фруктов (груша)	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	390	9,75	10,80	52,38	347,23	0,24	0,11	9,60	86,15	3,58
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,06	0,23	1,95	180,00	0,15
15.2	Гренки из батона мелкопористого	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,10	0,00	0,00	3,02	0,17
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,48	3,86	14,17	112,92	0,16	0,23	1,95	183,02	0,32
	УЖИН										
5.3	Фрикадельки из кур	50	8,56	7,44	4,56	119,20	0,03	0,10	0,48	24,80	0,72
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
7.4	Капша ячневая рассыпчатая	100	3,29	4,56	20,51	136,20	0,06	0,02	0,00	26,70	0,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	13,92	13,76	43,64	370,62	0,12	0,15	0,62	70,43	1,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1330	40,31	40,09	166,96	1195,00	0,65	1,18	40,53	459,81	7,60

День: 3 (СРЕДА) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.13	Суп молочный с вермишелью	150	4,00	3,69	13,29	102,20	0,06	0,14	0,64	115,08	0,25
15.3	Гренки с сыром	25	4,02	3,85	13,55	108,80	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	8,10	7,54	33,84	256,00	0,07	0,17	0,71	204,46	0,74
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.16	Уха рыбацкая	150	3,99	1,47	6,41	54,45	0,07	0,04	6,85	18,90	0,62
5.1	Котлеты рубленные из кур, запеченные с молочным соусом	80	10,11	14,27	8,51	203,00	0,05	0,10	0,32	70,70	1,03
7.1	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,70	0,14	0,08	0,00	9,50	3,03
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	4625	142,72	138,83	585,39	555,60	2,33	2,91	86,74	1704,97	29,66
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка Яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6,15	5,05	18,80	145,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
	УЖИН										
5.4	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины	150	12,75	12,45	6,00	196,50	0,06	0,11	18,60	51,00	2,25
12.8	Соус сметанный с томатом	20	0,67	4,25	1,27	46,06	0,01	0,02	0,29	18,02	0,09
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	15,02	16,86	24,11	334,56	0,09	0,14	18,89	76,77	2,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	5560	173,49	168,78	683,14	1387,16	2,59	3,52	117,44	2174,20	34,01

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.6	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,01	6,58	20,16	169,88	0,12	0,14	1,08	109,76	0,87
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	11,01	11,05	48,98	377,36	0,18	0,27	2,06	208,46	1,83
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.19	Щи из квашенной капусты с картофелем (и мясом)	150	0,93	2,97	3,53	44,55	0,03	0,02	7,31	19,65	0,44
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.13	Котлета рыбная	60	7,14	2,23	5,08	78,08	0,04	0,06	0,20	17,50	0,30
12.6	Соус молочный	20	0,4	1,00	1,33	15,80	0,01	0,01	0,07	12,12	0,02
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	515	13,20	11,34	56,81	391,58	0,15	0,12	8,19	74,87	2,73
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,08	0,00	28,73	115,50	0,00	0,00	0,08	6,00	0,38
16.5/16.6	Булочка Российская/Булочка Улитка	40	3,8	2,77	26,85	151,60	0,05	0,02	0,00	8,00	0,46
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	3,88	2,77	55,58	267,10	0,05	0,02	0,08	14,00	0,84
	УЖИН										
10.9	Запеканка из творога	150	24	25,20	23,90	425,00	0,07	0,51	0,60	297,00	1,00
12.1	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	27,04	27,06	51,84	582,60	0,10	0,60	0,80	366,15	1,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	56,63	52,72	234,21	1714,64	0,52	1,06	21,13	671,48	7,56

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.4	Каша "Дружба"	150	3,70	8,17	17,55	158,34	0,06	0,09	0,93	88,62	0,39
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	9,50	12,18	60,37	374,75	0,12	0,22	2,39	191,22	0,91
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.11	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,50	0,03	0,02	5,97	15,75	0,44
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.1	Азу	150	12,23	13,11	15,60	229,38	0,12	0,14	6,65	22,15	2,54
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.8	Компот из яблок и груш	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,02	0,02	3,23	16,50	0,83
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	350	16,55	17,79	52,79	438,18	0,22	0,20	15,86	69,30	4,99
	ПОЛДНИК										
1.2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,28	4,58	13,42	115,87	0,19	0,31	1,10	206,00	1,55
	УЖИН										
16.9	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (фарш в ассортименте)	40	2,33	4,47	14,00	105,31	0,03	0,02	0,00	4,67	0,27
8.1	Капуста тушеная	130	2,8	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	6,73	9,63	38,74	285,21	0,05	0,03	26,90	82,62	2,39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1290	39,56	44,68	186,32	1310,01	0,62	0,81	56,25	557,14	10,44

Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	48,37	47,54	187,58	1407,18	0,62	1,01	38,41	584,55	9,60

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.1	Каша из двух круп (гречнево-овсяная)	150	4,05	4,45	22,61	146,66	0,11	0,03	0,00	22,54	1,29
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	10,15	8,92	65,75	411,82	0,17	0,16	1,46	123,64	2,33
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.20	Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,74	45,45	0,02	0,02	11,03	24,15	0,38
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
10.5	Картофельная запеканка с мясом	150	17,48	17,63	14,18	285,00	0,16	0,19	3,00	18,75	2,63
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.10	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	21,80	23,58	45,86	483,72	0,24	0,25	14,78	76,48	4,70
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
БК	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,28	4,58	14,62	120,37	0,20	0,29	1,95	206,00	1,55
	УЖИН										
5.13	Биточки рыбные	60	7,02	0,91	3,22	75,67	0,03	0,05	0,20	24,50	0,25
12.6	Соус молочный	20	0,40	1,00	1,33	15,80	0,01	0,01	0,07	12,12	0,02
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	11,38	6,10	42,99	316,32	0,08	0,08	1,32	47,57	1,13
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1475	50,11	43,68	190,22	1428,23	0,73	0,83	29,51	461,69	10,31

День: 7 (ВТОРНИК) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
9.2	Макароны, запечённые с яйцом	140	4,9	5,58	25,17	212,49	0,05	0,08	0,00	31,39	0,68
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	10,6	9,59	53,67	371,22	0,11	0,21	0,98	131,59	1,12
	II ЗАВТРАК										
	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ОБЕД										
4.17	Уха с крупой	150	3,9	1,49	8,63	63,45	0,06	0,04	5,31	20,10	0,60
5.7	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,16	9,00	7,53	161,30	0,05	0,08	0,00	19,50	1,40
8.1	Капуста тушеная	130	2,8	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.13	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,50	0,01	0,05	52,50	9,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	18,39	16,08	51,16	437,35	0,17	0,19	84,71	129,30	5,90
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
БК	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6,15	5,05	18,80	145,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
	УЖИН										
8.4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,29	7,54	11,70	146,47	0,10	0,09	3,55	40,73	0,69
11.5	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	26,40	1,02
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	6,33	11,96	34,78	307,47	0,14	0,12	8,29	74,88	2,23
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1450	41,48	42,71	167,38	1296,04	0,48	0,77	121,78	520,73	9,60

День: 8 (СРЕДА) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.12	Каша ячневая вязкая	150	4,48	7,98	25,03	189,84	0,08	0,08	0,00	116,90	0,64
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
13.1	Сыр сычужный твердый порциями	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,00	0,03	0,06	72,00	0,07
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	8,86	10,94	47,45	340,88	0,11	0,12	0,06	198,35	1,37
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.33	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,83	3,84	15,48	100,81			3,50	14,50	1,10
5.2	Котлеты, биточки, шницели (курица)	50	7,5	5,36	4,64	100,91	0,05	0,08	0,43	18,58	0,57
7.5	Пюре из гороха с маслом	105	9,74	0,96	19,30	116,40	0,21	0,06	0,00	55,80	3,30
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	485	23,30	10,52	64,50	431,07	0,31	0,16	4,53	106,88	6,59
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,28	4,58	13,42	115,87	0,19	0,31	1,10	206,00	1,55
	УЖИН										
6.6	Печень говяжья по - строгановски	60	9,81	7,53	2,35	116,18	0,16	1,12	4,64	12,55	3,65
8.5	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	290	13,93	12,97	32,27	318,58	0,29	1,21	8,72	51,50	5,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1363	52,87	39,51	178,64	1302,40	0,94	1,85	24,41	570,73	15,12

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3.4	Омлет с сыром	140	19	28,60	3,00	346,00	0,08	0,58	0,40	400,00	2,40
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	23,02	31,43	31,29	495,11	0,14	0,71	1,38	500,95	3,06
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,00	3,82	8,95	88,56	0,07	0,06	6,73	11,81	1,66
5.15	Тефтели рыбные 50/20	70	6,25	3,86	6,72	84,94	0,05	0,08	0,49	20,30	0,49
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
11.1	Зелёный горошек отварной	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,01	2,00	4,00	0,14
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	15,56	12,13	69,39	450,55	0,21	0,18	9,52	73,68	3,80
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
16.7	Ватрушка с творогом или яблочным фаршем	40	2,40	1,13	14,80	78,67	0,03	0,02	0,00	4,67	0,27
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	6,75	4,88	20,80	153,67	0,09	0,27	1,10	184,67	0,42
	УЖИН										
8.7	Мясо тушеное с капустой (Бигус)	160	14,4	10,64	4,16	170,40	0,06	0,00	12,40	67,20	2,67
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	16,00	10,80	21,00	263,15	0,08	0,01	13,45	74,95	3,19
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1450	62,83	59,74	163,48	1458,48	0,56	1,22	35,45	842,25	11,07

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.5	Каша жидкая (греча/пшено)	150	3,07	3,26	20,85	124,67	0,10	0,01	0,00	8,74	0,73
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	8,77	7,27	49,35	283,40	0,16	0,14	0,98	108,94	1,17
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.34	Борщ на курином бульоне	150	2,54	6,00	6,46	89,40	0,03	0,03	6,36	26,70	0,83
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.4	Курица с томатом	60	6,8	6,75	2,05	96,00	0,01	0,04	1,15	17,00	0,50
7.2	Каша перловая рассыпчатая	100	3,29	4,56	20,51	136,20	0,06	0,02	0,00	26,70	0,60
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	15,00	18,57	58,04	459,15	0,16	0,12	10,00	93,55	4,01
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
16.2/16.4	Булочка домашняя/Булочка пермская	40	2,56	5,01	20,80	163,27	0,04	0,03	0,00	6,93	0,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	40	6,91	8,76	26,80	238,27	0,10	0,28	1,10	186,93	0,55
	УЖИН										
10.10	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,50	28,20	387,00	0,07	0,34	0,30	175,00	1,00
12.6	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	61,40	0,04
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	23,84	22,36	56,14	544,60	0,10	0,43	0,50	244,15	1,56
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1315	56,02	57,46	211,33	1621,42	0,56	1,02	22,58	641,57	7,89

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	52,66	48,62	182,21	1421,31	0,65	1,14	46,75	607,39	10,80

День: 11 (ПОНЕДЕЛЬНИК) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
2.9	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,15	6,10	25,26	170,97	0,11	0,13	1,04	107,70	1,79
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	11,25	10,57	68,40	436,13	0,17	0,26	2,50	208,80	2,83
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.5	Свекольник	150	1,31	2,67	7,22	58,20	0,04	0,04	5,51	22,65	0,92
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.13	Котлеты или биточки рыбные	60	7,14	2,23	5,08	78,08	0,04	0,06	0,20	17,50	0,30
12.8	Соус сметанный с томатом	20	0,67	4,25	1,27	46,06	0,01	0,02	0,29	18,02	0,09
7.9	Рис припущенный	100	2,36	4,03	21,60	132,10	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	515	14,00	14,29	65,61	457,24	0,16	0,15	6,39	97,27	3,96
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
16.1/16.3	Булочка Веснушка/Булочка молочная	40	3,13	2,47	22,80	143,98	0,04	0,03	0,00	6,67	0,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	7,48	6,22	28,80	218,98	0,10	0,28	1,10	186,67	0,55
	УЖИН										
8.6	Рагу овощное с мясом	180	13,18	15,55	13,34	246,28	0,09	0,11	9,79	32,78	2,43
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА УЖИН	230	14,78	15,71	30,18	338,28	0,11	0,12	9,79	40,53	2,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1375	49,01	47,29	213,99	1546,63	0,58	0,86	29,78	541,27	10,89

День: 12 (ВТОРНИК) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рпц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.3	Каша гречневая вязкая	150	6,41	9,02	22,82	198,10	0,13	0,16	0,95	95,06	2,41
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
131	Сыр сычужный твёрдый порциями	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,00	0,03	0,06	72,00	0,07
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	14,16	15,12	51,32	384,27	0,19	0,32	1,99	267,26	2,92
	II ЗАВТРАК										
	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ОБЕД										
4.13	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	0,09	0,11	5,78	70,65	0,66
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,01	0,00	0,00	3,02	0,17
6.2	Гуляш говяжий с подливом	70	8,79	9,09	2,81	127,58			3,55	21,36	1,70
9.1	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	19,36	96,60	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
1.8	Компот из яблок и груш	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,02	0,02	3,23	16,50	0,83
15.5	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	18,98	14,03	71,32	487,55	0,21	0,16	12,57	125,83	5,05
	ПОЛДНИК										
1.3	Напиток кисломолочный кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6,15	5,05	18,80	145,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
	УЖИН										
10.13/10.11	Вареники ленивые/ пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
12.3	Соус из кураги (2-й вариант)	20	0,10	0,01	5,37	21,96	0,00	0,00	0,06	3,62	0,07
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	340,00	22,40	19,87	53,91	501,71	0,12	0,35	1,41	240,37	1,99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1468,00	61,70	54,10	204,32	1553,53	0,58	1,08	43,77	818,42	10,31

День: 13 (СРЕДА) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3.1	Омлет натуральный	140	12,07	18,73	3,23	228,30	0,08	0,48	0,43	114,16	2,16
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	16,09	21,56	31,52	377,41	0,14	0,61	1,41	215,11	2,82
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.4	Рассольник "Ленинградский"	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,05	0,03	4,61	9,30	0,56
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.17	Котлета полтавская запеченная	50	7,33	4,22	3,39	80,40	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
8.8	Овощи тушеные в сметанном соусе	120	3,12	9,48	21,84	190,56	0,12	0,00	9,60	24,60	1,08
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	14,05	18,11	64,00	481,26	0,23	0,06	16,75	57,05	3,72
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
15.2	Гренки из батона мелкопористого	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,10	0,00	0,00	3,02	0,17
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,48	3,86	14,17	112,92	0,17	0,23	1,95	183,02	0,32
	УЖИН										
10.4	Суфле куриное с рисом	100	17,41	16,56	5,23	239,66	0,21	0,11	0,00	50,80	0,00
11.5	Икра морковная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	0,02	0,02	4,74	26,40	1,02
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	20,45	20,98	28,31	400,66	0,25	0,14	4,74	84,95	1,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1405	57,57	65,01	159,00	1468,25	0,83	1,09	34,85	548,13	9,00

День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.8	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,11	5,46	24,86	161,17	0,02	0,08	0,35	79,07	0,08
15.1	Батон парезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	9,81	9,47	53,36	319,90	0,08	0,21	1,33	179,27	0,52
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.7	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) С ФАСОЛЮ	150	2,94	3,21	12,09	88,95	0,09	0,04	3,50	24,90	1,08
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
5.14	Рыбные хлебцы (паровые)	50	7,21	2,30	3,19	89,47	0,04	0,04	0,15	19,50	0,30
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
8.5	Картофельное пюре	100	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	15,51	13,50	55,36	433,09	0,30	0,20	8,48	109,18	3,91
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6,15	5,05	18,80	145,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
	УЖИН										
6.5	Мясо тушеное	60	9,12	10,44	1,32	136,20	0,02	0,07	0,42	6,60	1,32
7.3	Каша пшеничная рассычатая	100	4,33	4,64	25,68	161,80	0,08	0,03	0,00	16,30	1,79
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	15,05	15,24	43,84	390,00	0,12	0,11	0,42	30,65	3,63
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1425	48,02	43,76	192,36	1383,99	0,60	0,82	21,33	507,10	8,81

День: 15 (ПЯТНИЦА) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.11	Каша рисовая вязкая	150	4,40	8,28	27,75	195,58	0,05	0,11	1,00	91,70	0,39
15.3	Гренки с сыром	25	4,02	3,85	13,55	108,80	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.16	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	8,50	12,13	48,30	350,13	0,06	0,14	2,12	181,08	0,88
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.10	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	150	5,91	2,90	9,09	86,10	0,11	0,08	7,28	28,95	0,95
6.10	Птица тушеная	100	10,60	9,70	2,64	153,55	0,19	0,07	0,01	27,95	0,82
7.1	Греча рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,08	0,00	9,50	3,03
11.1	Зелёный горошек отварной	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,01	2,00	4,00	0,14
1.4	Компот из груш сушеных	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	25,16	18,25	68,57	553,30	0,51	0,26	9,59	104,77	6,11
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья/ напиток кисломолочный "Снежок"	150	0,08	0,00	28,73	115,50	0,00	0,00	0,08	6,00	0,38
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	1,01	0,83	36,15	156,37	0,13	0,06	0,08	32,00	1,78
	УЖИН										
5.10	Котлеты картофельные	75	2,50	3,70	8,60	97,36	0,08	0,06	2,00	9,00	0,60
8.1	Капуста тушеная	130	2,80	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	6,90	8,86	33,34	277,26	0,10	0,07	28,90	86,95	2,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1510	43,07	40,57	207,36	1433,06	0,84	0,58	50,69	412,80	12,09

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	51,87	50,15	195,41	1477,09	0,69	0,89	36,08	565,54	10,22

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
9.4	Макаронные изделия запечённые с сыром	140	6,30	4,92	26,63	176,20	0,04	0,02	0,00	44,39	0,75
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	12,00	8,93	55,13	334,93	0,10	0,15	0,98	144,59	1,19
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.15	Суп-харчо	150	4,77	5,64	7,32	99,15	0,02	0,00	0,39	9,45	0,53
10.12	Картофельная запеканка с рыбой	150	10,70	7,90	24,52	212,40			2,14		
12.5	Соус молочный с морковью	20	0,47	1,60	1,73	23,22	0,01	0,02	0,14	11,18	0,06
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	18,17	15,50	58,65	447,72	0,08	0,04	3,27	38,63	2,21
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья или напиток кисломолочный "Кефир"	150	0,08	0,00	28,73	115,50	0,00	0,00	0,08	6,00	0,38
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	1,01	0,83	36,15	156,37	0,13	0,06	0,08	32,00	1,78
	УЖИН										
10.3	Пудинг из говядины с овощами	150	18,53	15,15	11,50	256,50	0,08	0,18	4,50	62,25	2,63
12.8	Соус сметанный с томатом	20	0,67	4,25	1,27	46,06	0,01	0,02	0,29	18,02	0,09
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.14	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	7,00	45,75	0,00	0,00	1,05	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	21,32	19,92	30,55	404,31	0,11	0,21	5,84	88,02	3,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1430	54,00	45,68	201,48	1439,33	0,46	0,51	20,17	311,24	9,02

День: 17 (ВТОРНИК) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.14	Суп молочный с крупой (греча)	150	3,38	3,61	11,56	92,26	0,05	0,14	0,90	108,92	0,19
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
12.13	Джем	20	0,10	0,00	14,32	57,68	0,00	0,00	0,48	2,40	0,08
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	340	5,81	4,48	48,30	273,54	0,08	0,15	1,38	120,77	0,93
	II ЗАВТРАК										
	Напиток	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,01	0,03	8,97	35,00	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ОБЕД										
4.2	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,22	3,06	8,30	69,60	0,05	0,03	4,05	25,50	1,02
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.7	Печень, тушенная в соусе 40/40	80	10,65	6,16	4,40	115,20	0,15	1,13	8,00	20,00	3,84
8.5	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,40	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	17,76	15,61	51,05	416,25	0,36	1,26	16,74	99,10	7,33
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
15.2	Гренки из батона мелкопористого	10	1,13	0,11	6,97	33,42	0,10	0,00	0,00	3,02	0,17
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,48	3,86	14,17	112,92	0,17	0,23	1,95	183,02	0,32
	УЖИН										
7.10	Плов вегетарианский	150	4,20	3,68	53,85	265,50	0,01	0,53	0,53	30,00	1,20
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	5,80	3,84	70,69	357,50	0,03	0,54	0,53	37,75	1,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	950	34,86	27,82	193,18	1195,21	0,64	2,18	47,30	445,60	10,50

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3.1	Омлет натуральный	140	12,07	18,73	3,23	228,30	0,08	0,48	0,43	114,16	2,16
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.11	Кофейный напиток с молоком	150	3,45	3,14	13,08	80,13	0,03	0,12	0,98	94,50	0,08
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	17,77	22,74	31,73	387,03	0,14	0,61	1,41	214,36	2,60
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.8	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	0,06	0,03	4,95	9,15	0,57
5.2	Котлеты биточки, шницели припущенные (КУРА)	50	7,50	5,36	4,64	100,91	0,05	0,08	0,43	18,58	0,57
7.6	Пюре из гороха с пассерованным луком	100	9,16	3,00	20,35	166,72	0,20	0,06	0,00	55,67	3,16
1.13	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,50	0,01	0,05	52,50	9,00	1,13
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	480	20,81	10,66	63,39	459,08	0,37	0,24	57,88	102,90	6,60
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6,15	5,05	18,80	145,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
	УЖИН										
10.14/10.11	Сырники/пудинг творожный запеченный	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
12.12/12.15	Соус яблочный из свежих яблок/ соус сметанный сладкий	20	0,28	1,00	6,87	37,60	0,01	0,01	0,01	5,63	0,06
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	22,58	20,86	55,41	516,60	0,13	0,36	0,31	242,38	1,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	68,81	59,81	190,33	1603,71	0,74	1,51	70,70	747,64	11,93

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.2	Каша вязкая молочная "Рябчик"	150	4,82	5,52	20,38	149,96			1,40		
15.3	Гренки с сыром	25	4,02	3,85	13,55	108,80	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.1	Какао с молоком	150	3,75	3,60	13,40	128,88	0,03	0,12	0,98	93,00	0,60
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	12,59	12,97	47,33	387,64	0,04	0,15	2,45	178,63	0,79
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.12	Суп "Снежок" с мясом птицы	150	4,77	6,48	16,38	147,54	0,15	0,21	8,92	27,55	0,64
5.16	Шницель рыбный натуральный	50	7,15	3,30	4,80	86,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8.2	Картофель и овощи тушеные в соусе	100	3,12	9,48	21,84	190,56	0,12	0,00	9,60	24,60	1,08
1.9	Компот из яблок с лимоном	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0,01	0,01	2,48	8,25	0,90
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	330	17,27	19,77	71,85	553,84	0,33	0,24	21,00	70,90	3,79
	ПОЛДНИК										
1.27/1.2	Напиток молочный с джемом / молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,20	79,50	0,07	0,23	1,95	180,00	0,15
16.8	Манник	40	2,21	2,06	12,43	77,23	0,02	0,02	0,06	22,27	0,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	6,56	5,81	19,63	156,73	0,09	0,25	2,01	202,27	0,15
	УЖИН										
5.6	Котлеты из говядины с овощами	50	7,85	9,30	1,75	122,00	0,04	0,08	4,85	18,50	1,25
8.1	Капуста тушеная	130	2,80	5,00	7,90	87,90	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	12,25	14,46	26,49	301,90	0,06	0,09	31,75	96,45	3,37
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1295	50,17	53,51	186,30	1496,11	0,56	0,78	67,21	556,25	8,70

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Основное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.7	Каша манная вязкая	150	5,42	8,28	24,88	195,58	0,06	0,10	1,00	98,42	0,27
3.5	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,40	0,00	11,00	0,50
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.15	Чай с молоком	150	1,77	1,96	12,87	70,51	0,03	0,12	0,98	95,25	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	320	11,99	13,41	53,32	376,19	0,14	0,63	1,98	210,37	1,43
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА ОБЕД	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.21	Щи по-уральски (с геркулесом)	150	1,28	3,08	3,98	94,86	0,03	0,03	4,50	20,79	0,39
12.2	Сметана	5	0,14	0,75	0,19	8,10	0,00	0,00	0,01	4,40	0,01
6.8	Плов из отварной птицы	150	12,19	12,11	28,88	273,52	0,02	0,06	1,00	25,14	1,00
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.7	Компот из яблок сушеных	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
15.15	Хлеб ржаной	30	2,00	0,36	10,00	52,20	0,05	0,02	0,00	10,50	1,17
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	16,46	16,68	64,81	522,43	0,10	0,11	5,81	84,70	2,57
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,06	0,25	1,10	180,00	0,15
Б/К	Печенье затяжное	10	0,93	0,83	7,42	40,87	0,13	0,06	0,00	26,00	1,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,28	4,58	13,42	115,87	0,19	0,31	1,10	206,00	1,55
	УЖИН										
16.11/16.9	Шанежка с картофелем 60/ пирожки печённые из сдобного теста с фаршем 40	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,10	0,10	4,00	45,00	0,90
11.5	Икра свекольная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	7,00	45,00	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА УЖИН	310	9,82	12,04	58,36	398,00	0,14	0,13	10,32	87,95	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1395	45,05	47,21	210,91	1508,49	0,61	1,23	29,21	597,02	6,15

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день (четвёртой недели) планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	50,58	46,81	196,44	1448,57	0,60	1,24	46,92	531,55	9,26

Итого за период двадцать дней

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
20 дней	1017,43	965,57	3808,16	28770,79	12,79	21,38	840,79	11136,99	199,38

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	50,87	48,28	190,41	1438,54	0,64	1,07	42,04	556,85	9,97

Средние значения за период в %

Химический состав за плановый период		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20 дней		121,12	102,72	93,80	102,75

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128593760405429612695382320908471150083380202398

Владелец Гордиевских Светлана Альбертовна

Действителен с 12.07.2023 по 11.07.2024