УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»

_____Т.Ю. Шибаева

«_6_» февраля_____2024г.

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

День: I (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.10А	Каша пшенная с маслом растительным	150	5,4	4,90	34,80	204,90					
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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**328**	**9,78**	**7,86**	**52,22**	**319,26**	**0,03**	**0,04**	**0,06**	**81,45**	**0,73**
	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										
4.20А	Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,74	45,45	0,02	0,02	11,03	24,15	0,38
5.9А/5.3А	Тефтели из говядины паровые или фрикадельки из кур	50	6,92	8,82	4,36	124,49	0,03	0,08	1,25	9,50	1,10
12.18	Соус белый основной (на воде)	20	0,12	0,74	0,32	8,32					
9.1А	Макаронные изделия отварные	100	3,77	1,64	19,36	107,27	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,25	54,52	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	**500**	**14,15**	**14,44**	**51,03**	**392,25**	**0,14**	**0,13**	**12,67**	**68,95**	**4,30**
	ПОЛДНИК										
1.10 А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
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**	**1,16**	**0,83**	**17,50**	**82,11**	**0,13**	**0,06**	**0,60**	**33,50**	**1,85**
	УЖИН										
3.3 А	Омлет с картофелем	120	8,49	16,65	8,88	219,33	0,07	0,31	4,65	59,30	1,79
5.12 А	Кнели рыбные припущенные	50	6,82	3,56	3,04	71,47	0,03	0,05	0,20	24,50	0,25
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**16,91**	**20,37**	**23,76**	**346,12**	**0,12**	**0,37**	**4,85**	**91,55**	**2,56**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1428**	**43,50**	**44,00**	**165,51**	**1235,74**	**0,46**	**0,65**	**28,18**	**283,45**	**10,04**

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.18А	Каша Фестивальная	150	2,47	2,53	16,43	98,37					
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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**340**	**7,35**	**5,70**	**34,35**	**216,79**	**0,05**	**0,41**	**0,00**	**20,45**	**1,16**
	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										
4.3	Рассольник домашний	150	1,25	3,12	7,68	63,75	0,06	0,01	7,49	15,75	0,62
10.16А/10.4А	Суфле из печени с рисом или суфле куриное с рисом	70	4,28	5,64	7,18	96,62	0,06		3,22	16,58	1,43
8.5 А	Картофельное пюре	120	2,52	6,71	13,08	122,80	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 А	Компот из сушеных фруктов (груша)	150	0,33	0,02	15,82	64,78	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**	**11,00**	**15,89**	**55,06**	**408,15**	**0,30**	**0,12**	**17,09**	**101,90**	**4,20**
	ПОЛДНИК										
1.13 А	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	0,01	0,05	52,50	9,00	1,13
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**	**1,66**	**0,34**	**24,07**	**106,17**	**0,11**	**0,05**	**52,50**	**12,02**	**1,30**
	УЖИН										
5.3А/5.9А	Фрикадельки из кур или тефтели из говядины	50	8,56	7,44	4,56	119,20	0,03	0,10	0,48	24,80	0,72
12.18	Соус белый основной (на воде)	20	0,12	0,74	0,32	8,32					
7.4 А	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,29	5,87	20,51	148,03	0,00	0,02	0,00	26,70	0,60
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**13,57**	**14,21**	**37,23**	**330,87**	**0,05**	**0,13**	**0,48**	**59,25**	**1,84**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1330**	**33,59**	**36,17**	**159,68**	**1096,98**	**0,51**	**0,71**	**96,77**	**198,58**	**8,70**

День: 3 (СРЕДА) I неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
9.1 А	Макаронные изделия отварные	100	3,77	1,64	19,36	107,27	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
15.3 А	Гренки с сыром	25	4,02	4,80	13,55	113,54	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**275**	**7,87**	**6,44**	**34,91**	**229,13**	**0,05**	**0,04**	**0,08**	**93,18**	**1,01**
	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										
4.16А/4.37А	Уха рыбацкая или Суп перловый с овощами	150	2,45	2,92	9,06	72,28					
5.1 А/5.8А	Котлеты рубленые из кур, запеченые с белым соусом или Тефтели из говядины в соусе Бешамель	80	10,11	14,27	8,51	203,00	0,03	0,10	0,32	70,70	1,03
7.1 А	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	6,41	24,72	179,37	0,14	0,08	0,00	9,50	3,03
1.18	Компот из яблок	150	0,12	0,00	11,30	45,50					
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	**4520**	**20,38**	**23,96**	**63,59**	**552,35**	**0,22**	**0,20**	**0,32**	**90,70**	**5,23**
	ПОЛДНИК										
1.5 А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	10,08	41,24					51,55
Б/К	Баранка Яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					85,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**170**	**2,03**	**1,30**	**22,88**	**111,24**					**137,45**
	УЖИН										
5.4 А/5.18 А	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины или голубцы ленивые с курой	150	7,5	5,36	4,64	100,91	0,05	0,08	0,43	18,58	0,57
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	20	0,24	0,66	0,41	8,54					
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**9,34**	**6,18**	**16,89**	**164,77**	**0,07**	**0,09**	**0,43**	**26,33**	**1,09**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**5405**	**41,12**	**38,38**	**159,27**	**1153,49**	**0,38**	**0,38**	**10,83**	**218,21**	**145,38**

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.6 А	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	6	3,80	26,90	165,88					
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**8,33**	**4,67**	**44,32**	**252,80**	**0,03**	**0,01**	**0,00**	**9,45**	**0,66**
	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										
4.19А	Щи из квашенной капусты с картофелем (и мясом или курой)	150	0,93	2,97	3,53	44,55	0,03	0,02	7,31	19,65	0,44
5.13 А	Котлета рыбная	60	7,14	5,50	5,08	98,38	0,04	0,06	0,20	17,50	0,30
12.18	Соус белый основной (на воде)	20	0,12	0,74	0,32	8,32					
7.3А	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,33	5,96	25,68	173,68	0,08	0,03	0,00	16,30	1,79
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	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	**510**	**14,75**	**15,53**	**54,69**	**418,37**	**0,20**	**0,13**	**8,11**	**71,45**	**4,15**
	ПОЛДНИК										
1.18А	Компот из яблок	150	0,12	0,00	11,30	45,50					
16.5/16.6	Булочка Российская/Булочка Улитка	40	2,87	3,33	23,53	135,33	0,03	0,03	0,00	2,67	0,33
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**190**	**2,99**	**3,33**	**34,83**	**180,83**	**0,03**	**0,03**	**0,00**	**2,67**	**0,33**
	УЖИН										
7.10А	Плов вегетарианский	150	4,2	4,75	53,85	274,95	0,01	0,53	0,53	30,00	1,20
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**4,91**	**65,69**	**330,27**	**0,03**	**0,54**	**0,53**	**37,75**	**1,72**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1440**	**33,37**	**28,94**	**220,53**	**1278,27**	**0,33**	**0,76**	**18,64**	**129,32**	**7,46**

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.4А	Каша "Дружба"	150	3,69	8,17	17,55	158,34					
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**6,02**	**9,04**	**34,97**	**245,26**	**0,03**	**0,01**	**0,00**	**9,45**	**0,66**
	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
6.5А/6.10А	Мясо тушеное/птица тушеная	60	9,12	10,44	1,32	136,20	0,02	0,07	0,42	6,60	1,32
8.3А	Картофель отварной	100	1,90	6,03	12,70	112,67	0,10	0,06	13,96	11,00	0,80
11.2	Кукуруза отварная	20									
1.8А	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,15	12,33	52,19	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	**360**	**14,68**	**20,04**	**45,08**	**420,76**	**0,22**	**0,19**	**23,58**	**60,35**	**4,56**
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,25	54,52	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
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**	**1,31**	**0,83**	**20,67**	**95,39**	**0,13**	**0,06**	**0,38**	**47,00**	**2,53**
	УЖИН										
16.9	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (фарш в ассортим.)	40	2,33	4,47	14,00	105,31	0,03	0,02	0,00	4,67	0,27
8.1А	Капуста тушеная	130	2,8	5,00	7,90	92,64	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**33,74**	**253,27**	**0,05**	**0,03**	**26,90**	**82,62**	**2,39**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1280**	**30,24**	**40,04**	**155,46**	**1110,68**	**0,47**	**0,34**	**60,86**	**207,42**	**10,74**

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	36,36	37,51	172,09	1175,03	0,43	0,57	43,06	207,40	36,46

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.1А	Каша из двух круп (гречнево-овсяная)	150	1,75	1,85	16,81	90,89					
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**4,08**	**2,72**	**34,23**	**177,81**	**0,03**	**0,01**	**0,00**	**9,45**	**0,66**
	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										
4.20А	Щи из свежей капусты	150	0,96	2,88	3,74	45,45	0,02	0,02	11,03	24,15	0,38
10.5А	Картофельная запеканка с мясом (или с курой)	150	17,48	18,65	14,18	294,49	0,16	0,19	3,00	18,75	2,63
12.18	Соус белый основной (на воде)	20	0,12	0,74	0,32	8,32					
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.10А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	150	0,33	0,02	15,82	64,78	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**	**21,08**	**23,01**	**45,00**	**474,24**	**0,23**	**0,23**	**14,33**	**77,27**	**4,18**
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,25	54,52	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
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**	**1,31**	**0,83**	**20,67**	**95,39**	**0,13**	**0,06**	**0,38**	**47,00**	**2,53**
	УЖИН										
5.13 А	Биточки рыбные	60	7,14	5,50	5,08	98,38	0,04	0,06	0,20	17,50	0,30
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	20	0,24	0,66	0,41	8,54					
7.9	Рис припущенный	100	2,36	5,21	21,60	142,73	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**350**	**11,34**	**11,53**	**38,93**	**304,97**	**0,08**	**0,08**	**0,20**	**28,45**	**1,16**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1450**	**39,31**	**38,59**	**159,83**	**1148,41**	**0,51**	**0,43**	**24,91**	**170,17**	**9,13**

День: 7 (ВТОРНИК) II неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
9.2А/9.1А	Макароны, запечённые с яйцом/ Макароны отварные	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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**310**	**7,23**	**6,45**	**42,59**	**299,41**	**0,08**	**0,09**	**0,00**	**40,84**	**1,34**
	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										
4.17А/4.37А	Уха с крупой/Суп перловый с овощами	150	3,9	1,88	8,63	67,01	0,06	0,04	5,31	20,10	0,60
5.7А/5.2А	Котлеты, биточки, шницели (говядина)/(курица)	50	7,5	5,36	4,64	100,91	0,05	0,08	0,43	18,58	0,57
8.1 А	Капуста тушеная	130	2,8	5,00	7,90	92,64	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.13А	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	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**	**16,73**	**12,83**	**48,27**	**385,51**	**0,17**	**0,19**	**85,14**	**128,38**	**5,07**
	ПОЛДНИК										
1.8А	Компот из свежих плодов (яблоко и груша)	150	0,38	0,15	12,33	52,19	0,02	0,02	3,23	16,50	0,83
БК	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**170**	**2,18**	**1,45**	**25,13**	**122,19**	**0,02**	**0,02**	**3,23**	**16,50**	**0,83**
	УЖИН										
8.4 А	Картофель, запеченный в белом соусе	130	3,29	10,27	11,70	152,40	0,10	0,09	3,55	40,73	0,69
11.3	Морковь отварная	60	3,75	3,63	6,28	62,50	0,03	0,01	1,65	15,00	0,16
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**8,64**	**14,06**	**29,82**	**270,22**	**0,15**	**0,11**	**5,20**	**63,48**	**1,37**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1450**	**34,79**	**34,82**	**154,78**	**1112,33**	**0,42**	**0,41**	**120,27**	**254,16**	**8,81**

День: 8 (СРЕДА) II неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.12А	Каша ячневая вязкая	150	3,9	3,45	23,40	140,25					
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 тв. порциями	8	2,05	2,09	0,00	27,44	0,00	0,03	0,06	72,00	0,07
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**328**	**8,28**	**6,41**	**40,82**	**254,61**	**0,03**	**0,04**	**0,06**	**81,45**	**0,73**
	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										
4.33А	Суп с клёцками на курином бульоне	150	3,83	3,15	15,48	105,55			3,50	14,50	1,10
6.5А/6.10А	Мясо тушеное/птица тушеная	60	10,6	9,70	2,64	153,55	0,19	0,07	0,01	27,95	0,82
7.5А	Пюре из гороха с маслом	105	9,74	1,34	19,30	128,22	0,21	0,06	0,00	55,80	3,30
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	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	**495**	**26,40**	**14,55**	**57,50**	**480,76**	**0,45**	**0,15**	**4,11**	**116,25**	**6,84**
	ПОЛДНИК										
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (ИЗЮМ)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
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**	**1,16**	**0,83**	**17,50**	**82,11**	**0,13**	**0,06**	**0,60**	**33,50**	**1,85**
	УЖИН										
6.6 А/6.10А	Печень говяжья по - строгановски 60 или Птица тушеная (в соусе)50/40	90	10,6	9,7	2,64	153,55	0,19	0,07	0,01	27,95	0,82
8.5А	Картофельное пюре	120	2,52	6,71	13,08	122,80	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**14,72**	**16,57**	**27,56**	**331,67**	**0,32**	**0,16**	**4,09**	**66,90**	**2,18**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1373**	**52,06**	**38,86**	**164,38**	**1245,15**	**0,97**	**0,46**	**18,86**	**306,10**	**12,20**

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
3.4А	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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**310**	**21,33**	**29,47**	**20,42**	**432,92**	**0,11**	**0,59**	**0,40**	**409,45**	**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										
4.9А	Суп картофельный с мясными или куриными фрикадельками	150	4,00	3,82	8,95	88,56	0,07	0,06	6,73	11,81	1,66
5.15А	Тефтели рыбные 50/20	70	6,1	3,70	6,48	83,62	0,05	0,08	0,49	20,30	0,49
7.9А	Рис припущенный	100	2,36	5,21	21,60	142,73	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
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	150	0.33	0,02	15,82	64,78	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**	**15,08**	**13,15**	**64,15**	**439,89**	**0,21**	**0,18**	**9,52**	**73,68**	**3,80**
	ПОЛДНИК										
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
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**	**2,63**	**1,13**	**24,88**	**119,91**	**0,03**	**0,02**	**0,60**	**12,17**	**0,72**
	УЖИН										
8.7А/6.3А	Мясо тушеное с капустой (Бигус)/ Куриное филе, тушеное с капустой	180	29,1	8,67	15,60	256,83	0,00	0,00	15,12	34,85	2,31
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**350**	**30,70**	**8,83**	**27,44**	**312,15**	**0,02**	**0,01**	**15,12**	**42,60**	**2,83**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1470**	**71,24**	**53,08**	**157,89**	**1400,87**	**0,41**	**0,85**	**35,64**	**545,90**	**11,01**

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.5А	Каша жидкая (греча/пшено)	150	2,12	3,68	11,82	88,90					
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**4,45**	**4,55**	**29,24**	**175,82**	**0,03**	**0,01**	**0,00**	**9,45**	**0,66**
	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										
4.38	Бабушкин суп с мясом (с курой)	150	1,28	3,08	3,98	94,86	0,03	0,03	4,50	20,79	0,39
6.5А/6.10А	Мясо тушеное или птица тушеная (в соусе)	60	9,12	10,44	1,32	136,20	0,02	0,07	0,42	6,60	1,32
7.2А	Каша перловая рассыпчатая	100	3,29	5,87	20,51	148,05	0,06	0,02	0,00	26,70	0,60
1.18А	Компот из яблок	150	0,12	0,00	11,30	45,50					
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**	**15,81**	**19,75**	**47,11**	**476,81**	**0,16**	**0,14**	**4,92**	**64,59**	**3,48**
	ПОЛДНИК										
1.4А	Компот из груш сушеных	150	0.33	0,02	15,82	64,78	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
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**	**2,56**	**5,03**	**36,62**	**228,05**	**0,04**	**0,03**	**0,30**	**30,80**	**0,40**
	УЖИН										
10.19	Суфле рисовое с морковью	150	4,77	11,72	25,25	225,58					
12.3А	Соус из кураги	20	0,10	0,01	5,37	21,96	0,00	0,00	0,06	3,62	0,07
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**350**	**6,47**	**11,89**	**42,46**	**302,86**	**0,02**	**0,01**	**0,06**	**11,37**	**0,59**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1335**	**30,79**	**41,72**	**176,43**	**1279,54**	**0,29**	**0,24**	**15,28**	**124,21**	**5,73**

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	45,64	41,41	162,66	1237,26	0,52	0,48	42,99	280,11	9,38

День: 11 (ПОНЕДЕЛЬНИК) III неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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 А	Каша пшеничная вязкая	150	3,00	3,60	18,80	119,97					
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**5,33**	**4,47**	**36,22**	**206,89**	**0,03**	**0,01**	**0,00**	**9,45**	**0,66**
	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										
5.35	Суп "Питательный" с мясом (курой)	150	2,63	3,68	6,23	68,25	0,00	0,00	1,23	0,00	0,00
5.13А	Котлеты или биточки рыбные	60	7,14	5,50	5,08	98,38	0,04	0,06	0,20	17,50	0,30
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	20	0,24	0,66	0,41	8,54					
7.9А	Рис припущенный	100	2,36	5,21	21,60	142,73	0,02	0,01	0,00	3,20	0,34
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,25	54,52	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	**510**	**14,75**	**15,41**	**56,57**	**424,62**	**0,11**	**0,09**	**1,81**	**52,20**	**2,94**
	ПОЛДНИК										
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоко, груша,изюм)	150	0.33	0,02	15,82	64,78	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
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**	**3,13**	**2,49**	**38,62**	**208,76**	**0,04**	**0,03**	**0,30**	**30,54**	**0,40**
	УЖИН										
8.6	Рагу овощное с мясом или	180	13,18	15,55	13,34	246,28	0,09	0,11	9,79	32,78	2,43
8.9А	Рагу овощное	180	2,75	4,45	16,20	116,41	0,09	0,09	14,02	56,52	1,33
6.11А	Мясо кур отварное	20	4,72	4,48	0,04	59,20	0,02	0,03	0,22	5,34	0,40
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**220**	**9,07**	**9,09**	**28,08**	**301,60**	**0,13**	**0,13**	**14,24**	**69,61**	**2,25**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1340**	**33,78**	**31,96**	**180,49**	**1237,87**	**0,35**	**0,31**	**26,35**	**169,80**	**6,85**

День: 12 (ВТОРНИК) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.3А	Каша гречневая вязкая	150	3,81	6,12	18,62	151,91					
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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**328**	**8,19**	**9,08**	**36,04**	**266,27**	**0,03**	**0,04**	**0,06**	**81,45**	**0,73**
	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										
4.13А	Суп-пюре из картофеля	150	1,39	2,98	7,85	63,78	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
6.2А/6.10А	Гуляш говяжий с подливом или птица тушеная 90/120	70	10,60	9,70	2,64	153,55	0,19	0,07	0,01	27,95	0,82
9.1А	Макаронные изделия отварные	100	3,77	1,64	19,36	107,27	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
1.8А	Компот из яблок и груш	150	0,38	0,15	12,33	52,19	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	**530**	**19,27**	**14,94**	**59,15**	**462,41**	**0,40**	**0,23**	**9,03**	**132,42**	**4,17**
	ПОЛДНИК										
1.3А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	0,00	0,00	0,60	7,50	0,45
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**170**	**2,03**	**1,30**	**22,88**	**111,24**	**0,00**	**0,00**	**0,60**	**7,50**	**0,45**
	УЖИН										
5.21	Мясной хлебец "Деликатесный	60	4,13	5,96	0,09	70,55					
7.12	Каша вязкая кукурузная на воде с маслом растительным	140	3,15	6,58	27,00	179,80	0,07	0,00	0,00	9,80	0,70
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**370,00**	**8,88**	**12,70**	**38,93**	**305,67**	**0,09**	**0,01**	**0,00**	**17,55**	**1,22**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1498,00**	**38,38**	**38,05**	**165,97**	**1180,59**	**0,52**	**0,28**	**36,39**	**243,88**	**6,77**

День: 13 (СРЕДА) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы

№ 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										
3.1А	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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**310**	**14,40**	**19,60**	**20,65**	**315,22**	**0,11**	**0,49**	**0,43**	**123,61**	**2,82**
	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										
4.4	Рассольник "Ленинградский"	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,05	0,03	4,61	9,30	0,56
5.17А/5.1А	Котлета полтавская запечённая или Котлеты рубленые из кур, запечённые с соусом белым.	80	10,11	14,27	8,51	203,00	0,05	0,10	0,32	70,70	1,03
8.8 А	Овощи тушеные в белом соусе	120	3,12	10,87	21,84	197,67	0,12	0,00	9,60	24,60	1,08
1.18А	Компот из яблок	150	0,12	0,00	11,30	45,50					
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	**530**	**16,58**	**28,65**	**61,40**	**571,12**	**0,27**	**0,15**	**14,53**	**115,10**	**3,84**
	ПОЛДНИК										
1.13А	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	0,01	0,05	52,50	9,00	1,13
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**	**1,66**	**0,34**	**24,07**	**106,17**	**0,11**	**0,05**	**52,50**	**12,02**	**1,30**
	УЖИН										
10.4А/	Суфле куриное с рисом или суфле из говядины с рисом	100	17,41	18,14	5,23	253,88	0,21	0,11	0,00	50,80	0,00
11.3	Морковь отварная	50	3,75	3,63	6,28	62,50	0,03	0,01	1,65	15,00	0,16
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**22,76**	**21,93**	**23,35**	**371,70**	**0,26**	**0,13**	**1,65**	**73,55**	**0,68**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1420**	**56,90**	**71,02**	**150,47**	**1460,21**	**0,79**	**0,87**	**79,11**	**332,28**	**9,24**

День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.8А	Каша кукурузная жидкая	150	4,35	4,10	37,35	203,70					
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**6,68**	**4,97**	**54,77**	**290,62**	**0,03**	**0,01**	**0,00**	**9,45**	**0,66**
	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 ФАСОЛЬЮ	150	2,94	3,21	12,09	88,95	0,09	0,04	3,50	24,90	1,08
5.14 А	Рыбные хлебцы (паровые)	50	7,21	2,30	3,19	89,47	0,04	0,04	0,15	19,50	0,30
12.18	Соус белый основной (на воде)	20	0,12	0,74	0,32	8,32					
8.5А	Картофельное пюре	100	2,52	6,71	13,08	122,80	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	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**	**15,02**	**13,32**	**48,76**	**402,98**	**0,29**	**0,18**	**8,33**	**93,60**	**3,84**
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,25	54,52	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					85,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**170**	**2,18**	**1,30**	**26,05**	**124,52**					**154,05**
	УЖИН										
6.5А/6.10А	Мясо тушеное или птица тушеная	60	10,60	9,70	2,64	153,55	0,19	0,07	0,01	27,95	0,82
7.3А	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,33	5,96	25,68	173,68	0,08	0,03	0,00	16,30	1,79
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**16,53**	**15,82**	**40,16**	**382,55**	**0,29**	**0,11**	**0,01**	**52,00**	**3,13**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1420**	**41,91**	**35,91**	**190,74**	**1296,67**	**0,65**	**0,35**	**18,34**	**163,05**	**162,28**

День: 15 (ПЯТНИЦА) III неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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 А	Каша рисовая вязкая	150	2,25	3,15	26,65	143,97					
15.3 А	Гренки с сыром	25	4,02	4,80	13,55	113,54	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**325**	**6,35**	**7,95**	**42,20**	**265,83**	**0,01**	**0,03**	**0,07**	**89,38**	**0,49**
	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										
4.10А	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	150	5,91	3,69	9,09	93,21	0,11	0,08	7,28	25,95	0,95
5.5А/5.3А	Кнели из говядины или фрикадельки из кур	90	8,56	7,44	4,56	119,20	0,03	0,10	0,48	24,80	0,72
7.1А	Греча рассыпчатая	100	5,70	6,41	24,72	179,37	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 А	Компот из груш сушеных	150	0,33	0,02	15,82	64,78	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	**540**	**23,12**	**17,96**	**65,49**	**516,76**	**0,35**	**0,29**	**10,06**	**98,62**	**6,01**
	ПОЛДНИК										
1.18А	Компот из яблок	150	0,12	0,00	11,30	45,50					
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**	**1,05**	**0,83**	**18,72**	**86,37**	**0,13**	**0,06**	**0,00**	**26,00**	**1,40**
	УЖИН										
5.10А	Котлеты картофельные	75	2,50	7,20	8,60	109,21	0,08	0,06	2,00	9,00	0,60
8.1А	Капуста тушеная	130	2,80	5,00	7,90	92,64	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**12,36**	**28,34**	**257,17**	**0,10**	**0,07**	**28,90**	**86,95**	**2,72**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1500**	**38,92**	**39,60**	**175,75**	**1222,13**	**0,63**	**0,50**	**49,03**	**308,95**	**11,22**

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
	41,98	43,31	172,68	1279,49	0,59	0,46	41,84	243,59	39,27

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы

№ 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										
9.4А	Макароные изделия запечённые с сыром	140	6,30	6,26	26,63	188,05	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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**310**	**8,63**	**7,13**	**44,05**	**274,97**	**0,07**	**0,03**	**0,00**	**53,84**	**1,41**
	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 А	Суп-харчо	150	4,77	5,64	7,32	99,15	0,02	0,00	0,39	9,45	0,53
10.12А	Картофельная запеканка с рыбой	150	10,70	7,90	24,52	212,40			2,14		
12.17	Соус Бешамель без молока и масла сливочного	20	0,24	0,66	0,41	8,54					
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	150	0,33	0,02	15,82	64,78	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	**500**	**18,04**	**14,58**	**58,07**	**437,07**	**0,07**	**0,02**	**2,83**	**43,82**	**1,70**
	ПОЛДНИК										
1.6А	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,25	54,52	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
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**	**1,31**	**0,83**	**20,67**	**95,39**	**0,13**	**0,06**	**0,38**	**47,00**	**2,53**
	УЖИН										
10.3 А/10.18	Пудинг из говядины с овощами или пудинг из филе грудки куриной с овощами	150	18,53	17,26	11,50	275,46	0,08	0,18	4,50	62,25	2,63
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**20,65**	**17,78**	**24,28**	**339,78**	**0,10**	**0,19**	**4,50**	**70,00**	**3,15**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1410**	**50,13**	**40,82**	**168,07**	**1243,21**	**0,41**	**0,35**	**17,71**	**222,66**	**9,39**

День: 17 (ВТОРНИК) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.3А	Каша гречневая вязкая	150	3,81	6,12	18,62	151,91					
15.1	Батон нарезной	20	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**6,14**	**6,99**	**36,04**	**238,83**	**0,03**	**0,01**	**0,00**	**9,45**	**0,66**
	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										
4.4/4.29	Бульон "Чебурашка" или бульон мясной детский	150	9,70	7,27	5,27	125,56	0,05	0,13	0,44	29,73	1,40
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
6.7А/6.10А	Печень, тушеная в соусе 40/40 или птица тушеная(в соусе) 50/40	80	10,6	9,70	2,64	153,55	0,19	0,07	0,01	27,95	0,82
8.5А	Картофельное пюре	120	2,52	6,71	13,08	122,80	0,11	0,08	4,08	31,20	0,84
1.5А	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	150	0,23	0,00	10,08	41,24	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	**540**	**26,18**	**24,15**	**48,04**	**528,77**	**0,41**	**0,30**	**5,13**	**109,90**	**4,85**
	ПОЛДНИК										
1.4А	Компот из сушеных фруктов (груша)	150	0,33	0,02	15,82	64,78	0,00	0,00	0,30	23,87	0,00
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**	**1,13**	**0,13**	**22,79**	**98,20**	**0,10**	**0,00**	**0,30**	**26,89**	**0,17**
	УЖИН										
7.10А	Плов вегетарианский	150	4,20	4,75	53,85	274,95	0,01	0,53	0,53	30,00	1,20
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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**	**4,91**	**65,69**	**330,27**	**0,03**	**0,54**	**0,53**	**37,75**	**1,72**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**930**	**39,26**	**36,21**	**181,53**	**1231,07**	**0,57**	**0,85**	**32,66**	**188,95**	**7,60**

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы

№ 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										
3.1А	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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**	**14,40**	**19,60**	**20,65**	**315,22**	**0,11**	**0,49**	**0,43**	**123,61**	**2,82**
	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
5.2А/5.7А	Биточки припущенные (КУРА) или биточки (говядина)	50	7,50	5,36	4,64	100,91	0,05	0,08	0,43	18,58	0,57
7.6 А	Пюре из гороха с пассерованным луком	100	9,16	6,46	20,35	176,20	0,20	0,06	0,00	55,67	3,16
1.13 А	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	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**	**14,12**	**63,39**	**468,81**	**0,37**	**0,24**	**57,88**	**102,90**	**6,60**
	ПОЛДНИК										
1.18А	Компот из яблок	150	0,12	0,00	11,30	45,50					56,92
Б/К	Баранка яичная	20	1,80	1,30	12,80	70,00					85,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**170**	**1,92**	**1,30**	**24,10**	**115,50**					**142,82**
	УЖИН										
10.11А/5.20А	Пудинг творожный запеченный или кулеш с мясом (или с курой)	150	20,70	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
12.12А	Соус яблочный из свежих яблок (к пудингу)	20	0,02	0,02	3,22	13,10	0,00	0,00	0,36	0,88	0,10
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**370**	**22,32**	**19,88**	**46,76**	**455,42**	**0,12**	**0,35**	**0,66**	**237,63**	**2,02**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1440**	**60,95**	**55,40**	**175,90**	**1450,95**	**0,64**	**1,13**	**68,97**	**472,14**	**154,86**

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя **ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы**

№ 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										
2.2А	Каша вязкая молочная "Рябчик"	150	1,82	2,12	13,48	83,70					
15.3	Гренки с сыром	25	4,02	4,80	13,55	113,54	0,01	0,03	0,07	85,63	0,19
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**325**	**5,92**	**6,92**	**29,03**	**205,56**	**0,01**	**0,03**	**0,07**	**89,38**	**0,49**
	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 А	Суп "Снежок" с мясом птицы	150	4,77	7,65	16,38	153,47	0,15	0,21	8,92	27,55	0,64
5.16 А	Шницель рыбный натуральный	50	7,15	4,28	4,80	86,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8.2А	Картофель и овощи тушеные в соусе	100	3,12	10,87	21,84	197,67	0,12	0,00	9,60	24,60	1,08
1.10А	Компот из сушеных фруктов (яблоко чернослив)	150	0,33	0,02	15,82	64,78	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	**330**	**17,37**	**23,18**	**68,84**	**554,44**	**0,32**	**0,23**	**18,82**	**86,52**	**2,89**
	ПОЛДНИК										
1.6 А	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,25	54,52	0,00	0,00	0,38	21,00	1,13
16.8/БК	Манник или печенье затяжное	40	2,21	2,06	12,43	77,23	0,02	0,02	0,06	22,27	0,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**190**	**2,59**	**2,06**	**25,68**	**131,75**	**0,02**	**0,02**	**0,44**	**43,27**	**1,13**
	УЖИН										
5.6А5.2А	Котлеты из говядины с овощами или биточки припущенные (кура)	50	7,76	8,75	1,62	116,33	0,04	0,08	4,85	18,50	1,25
8.1А	Капуста тушеная	130	2,80	5,00	7,90	92,64	0,00	0,00	26,90	70,20	1,60
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**350**	**12,16**	**13,91**	**21,36**	**264,29**	**0,06**	**0,09**	**31,75**	**96,45**	**3,37**
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1295**	**39,54**	**46,57**	**165,91**	**1252,04**	**0,45**	**0,42**	**61,08**	**323,62**	**8,48**

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы

№ 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										
2.7А	Каша манная вязкая	150	5,42	8,28	24,88	195,58					
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
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	0,00	0,00	0,00	3,75	0,30
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**320**									
	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 ОБЕД	**100**	**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,04**	**0,05**	**10,00**	**8,00**	**0,60**
	ОБЕД										
4.21а	Щи по-уральски (с геркулесом)	150	1,28	3,08	3,98	94,86	0,03	0,03	4,50	20,79	0,39
6.8А/6.14А	Плов из отварной птицы или плов из отварной говядины	150	12,19	12,93	28,88	280,65	0,02	0,06	1,00	25,14	1,00
11.2	Кукуруза отварная	20	0,52	0,36	0,94	9,00					
1.7А	Компот из сушеных фруктов (яблоки, груши и изюм)	150	0,33	0,02	15,82	64,78	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	**500**	**16,32**	**16,75**	**59,62**	**501,49**	**0,10**	**0,11**	**5,80**	**80,30**	**2,56**
	ПОЛДНИК										
1.13	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	72,75	0,01	0,05	52,50	9,00	1,13
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**	**1,46**	**1,06**	**24,52**	**113,62**	**0,14**	**0,11**	**52,50**	**35,00**	**2,53**
	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
11.3	Морковь отварная	80	3,75	3,63	6,28	62,50	0,03	0,01	1,65	15,00	0,16
1.16А	Чай без сахара	150	0,08	0,00	2,00	8,32	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	**310**	**11,65**	**9,99**	**51,32**	**331,82**	**0,15**	**0,12**	**5,65**	**67,75**	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1390**	**30,93**	**28,30**	**156,46**	**1042,93**	**0,43**	**0,39**	**73,95**	**191,05**	**5,69**

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
	44,16	41,46	169,57	1244,04	0,50	0,63	50,87	279,68	37,20

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	840,71	818,44	3385,05	24679,13	10,19	10,68	893,83	4831,24	611,58

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
	42,04	40,92	169,25	1233,96	0,51	0,53	44,69	241,56	30,58

Средние значения за период в %

Химический состав за плановый период		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
20 дней		100,08	87,07	83,38	88,14

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибаева Татьяна Юрьевна

Действителен С 19.04.2024 по 19.04.2025