

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»



Т.Ю.Шибаета

2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3-х лет
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С АЛЛЕРГОДЕРМАТОЗОМ**

День: 1 (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		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.10А	Каша пшенная с маслом растительным	150	5,4	4,90	34,80	204,90					
15.1	Багон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	323	8,67	7,11	44,18	275,91	0,02	0,03	0,06	78,75	0,54
	II ЗАВТРАК										
1.20А	Напиток морковно-яблочный	100	0,30	0,05	4,70	20,45	0,01	0,00	0,55	6,50	0,25
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,30	0,05	4,70	20,45	0,01	0,00	0,55	6,50	0,25
	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	14,91	14,52	55,95	415,75	0,15	0,14	12,67	70,95	4,41
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	16,15	20,29	18,84	322,62	0,11	0,37	4,85	89,55	2,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1423	41,19	42,80	141,17	1116,84	0,42	0,60	18,73	279,25	9,50

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		В1	В2	С	Са	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	335	6,24	4,95	26,31	173,44	0,04	0,40	0,00	17,75	0,97
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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
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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	400	11,74	16,00	62,05	440,65	0,30	0,15	14,21	97,45	4,25
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	12,81	14,13	32,31	307,37	0,04	0,13	0,48	57,25	1,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1325	33,95	35,92	165,74	1123,63	0,53	0,78	77,19	192,47	8,85

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		В1	В2	С	Са	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
11.3	Морковь отварная	50	3,75	3,63	6,28	62,50	0,03	0,01	1,65	15,00	0,16
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	11,62	10,07	41,19	291,63	0,08	0,05	1,73	108,18	1,17
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ГРУША)	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 перловый с овощами Суп	150	2,45	2,92	9,06	72,28					
5.1 А/5.8А	Котлеты рубленные из кур, запеченные 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					
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	21,14	24,04	68,51	575,85	0,23	0,21	0,32	92,70	5,34
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	8,58	6,10	11,97	141,27	0,06	0,09	0,43	24,33	0,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	5550	44,87	42,01	165,55	1215,99	0,41	0,40	12,48	233,21	145,54

4

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		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.6 А	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	6	3,80	26,90	165,88					
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	7,22	3,92	36,28	209,45	0,02	0,00	0,00	6,75	0,47
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие (ЯБЛОКО)	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	15,51	15,61	59,61	441,87	0,21	0,14	8,11	73,45	4,26
	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										
10.11А/10.19А	Пудинг творожный запеченный ИЛИ Суфле рисовое с морковью	150	20,7	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	310	21,54	19,78	38,62	418,82	0,11	0,35	0,30	234,75	1,81
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1435	48,76	43,14	190,34	1346,97	0,41	0,57	18,41	325,62	7,47

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		В1	В2	С	Са	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	305	13,29	18,85	12,61	271,87	0,10	0,48	0,43	120,91	2,63
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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										
4.6А	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (горох)	150	1,38	2,55	9,08	65,51	0,12	0,04	5,21	11,40	0,56
6.5А/6.10А	Мясо тушеное ИЛИ 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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	370	15,54	19,61	50,35	442,27	0,32	0,22	22,82	58,00	4,79
	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 слоеного теста с фаршем (фарш в ассортимент.)	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	5,97	9,55	28,82	229,77	0,04	0,03	26,90	80,62	2,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1265	37,61	49,34	133,45	1135,30	0,63	0,84	60,53	314,53	12,83

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
		41,28	42,64	159,25	1187,75	0,48	0,64	37,47	269,02

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		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.1А	Каша из двух круп (гречнево-овсяная)	150	1,75	1,85	16,81	90,89					
15.1	Багон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	2,97	1,97	26,19	134,46	0,02	0,00	0,00	6,75	0,47
	II ЗАВТРАК										
1.23а	Компот из СЗМ фруктово-ягодной смеси	100	0,01	0,03	5,97	24,19	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,01	0,03	5,97	24,19	0,00	0,00	26,70	4,96	0,20
	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	21,84	23,09	49,92	497,74	0,24	0,24	14,33	79,27	4,29
	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					
9.1А	Макаронные изделия отварные	100	3,77	1,64	19,36	107,27	0,04	0,01	0,01	3,80	0,52
1.16А	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	11,99	7,88	31,77	246,01	0,09	0,08	0,21	27,05	1,23
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1445	38,12	33,80	134,52	997,79	0,48	0,38	41,62	165,03	8,72

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		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.4А	Каша Дружба	150	3,69	8,17	17,55	158,34					
15.1	Багон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	4,91	8,29	26,93	201,91	0,02	0,00	0,00	6,75	0,47
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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										
4.17А/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) ИЛИ (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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	17,49	12,91	53,19	409,01	0,18	0,20	85,14	130,38	5,18
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	7,88	13,98	24,90	246,72	0,14	0,11	5,20	61,48	1,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1455	33,96	37,13	151,15	1075,83	0,40	0,38	103,57	223,11	8,34

День: 8 (СРЕДА) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет Аллергогруппы

№ рсч.	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	323	7,17	5,66	32,78	211,26	0,02	0,03	0,06	78,75	0,54
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ГРУША)	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 ИЛИ 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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	27,16	14,63	62,42	504,26	0,46	0,16	4,11	118,25	6,95
	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 60/80 ИЛИ Птица тушеная (в соусе)50/40, 60/60	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	280	13,96	16,49	22,64	308,17	0,31	0,16	4,09	64,90	2,07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1368	50,95	38,11	156,34	1201,80	0,96	0,46	18,86	303,40	12,01

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		В1	В2	С	Са	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	Багон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	305	20,22	28,72	12,38	389,57	0,10	0,58	0,40	406,75	2,87
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ЯБЛОКО)	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	15,84	13,23	69,07	463,39	0,22	0,19	9,52	75,68	3,91
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	29,94	8,75	22,52	288,65	0,01	0,01	15,12	40,60	2,72
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1465	70,13	52,33	149,85	1357,52	0,40	0,85	35,64	543,20	10,82

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.5А	Каша жидкая (греча/пшено)	150	2,12	3,68	11,82	88,90					
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	3,34	3,80	21,20	132,47	0,02	0,00	0,00	6,75	0,47
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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					
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	16,57	19,83	52,03	500,31	0,17	0,15	4,92	66,59	3,59
	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										
10.11А/10.19А	Пудинг творожный запеченный ИЛИ Суфле рисовое с морковью	150	20,7	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	21,64	19,79	43,99	440,78	0,11	0,35	0,36	238,37	1,88
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1320	45,61	48,95	174,84	1397,61	0,38	0,58	15,58	350,51	6,94

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	Са	Fe
	47,75	42,06	153,34	1206,11	0,52	0,53	43,05	317,05	9,37

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		В1	В2	С	Са	Fe
2.9 А	Каша пшеничная вязкая	150	3,00	3,60	18,80	119,97					
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	4,22	3,72	28,18	163,54	0,02	0,00	0,00	6,75	0,47
	II ЗАВТРАК										
1.24А	Напиток из вишни сушеной	100	0,20	0,10	11,80	48,90					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,20	0,10	11,80	48,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	15,51	15,49	61,49	448,12	0,12	0,10	1,81	54,20	3,05
	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 (к рагу овощн)	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	210	8,31	9,01	23,16	278,10	0,12	0,13	14,24	67,61	2,14
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1335	31,37	30,81	163,25	1147,42	0,30	0,26	16,35	159,10	6,06

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		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.3А	Каша гречневая вязкая	150	3,81	6,12	18,62	151,91					
15.1	Багон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
131	Сыр сычужный твердый 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	323	7,08	8,33	28,00	222,92	0,02	0,03	0,06	78,75	0,54
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (БАНАН)	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										
4.13А	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	20,03	15,02	64,07	485,91	0,41	0,24	9,03	134,42	4,28
	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										
10.11А	Пудинг из творога запеченный ИЛИ	150	20,7	19,70	31,70	387,00	0,10	0,34	0,30	229,00	1,40
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	360,00	8,12	12,62	34,01	418,82	0,08	0,01	0,00	15,55	1,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1483,00	38,76	37,77	169,96	1334,89	0,55	0,33	19,69	244,22	6,98

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		В1	В2	С	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	305	13,29	18,85	12,61	271,87	0,10	0,48	0,43	120,91	2,63
	II ЗАВТРАК										
14.2	Фрукты свежие (ГРУША)	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										
4.3	Рассольник домашний	150	1,25	3,12	7,68	63,75	0,06	0,01	7,49	15,75	0,62
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					
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	17,36	28,70	64,25	585,62	0,29	0,14	17,41	123,55	4,01
	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										
10.16А/10.18А	Суфле из печени с рисом ИЛИ Пудинг из грудки куриной с овощами	100	18,53	17,26	11,50	275,46	0,08	0,18	4,50	62,25	2,63
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	310	23,12	20,97	24,70	369,78	0,12	0,20	6,15	83,00	3,20
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1415	56,93	69,36	146,63	1429,44	0,66	0,92	86,49	347,48	11,74

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.11А	Каша рисовая вязкая	150	2,25	3,15	26,65	143,97					
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	3,47	3,27	36,03	187,54	0,02	0,00	0,00	6,75	0,47
	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										
4.7	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
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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	15,78	13,40	53,68	426,48	0,30	0,19	8,33	95,60	3,95
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	15,77	15,74	35,24	359,05	0,28	0,11	0,01	50,00	3,02
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1415	38,70	34,21	172,00	1193,59	0,64	0,35	18,34	160,35	162,09

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
2.8А	Каша кукурузная жидкая	150	4,35	4,10	37,35	203,70					
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	8,45	8,90	52,90	325,56	0,01	0,03	0,07	89,38	0,49
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие ГРУША	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
10.4А/10.3А	Суфле куриное с рисом ИЛИ Пудинг из говядины с овощами	100	17,41	18,14	5,23	253,88	0,21	0,11	0,00	50,80	0,00
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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	460	27,03	22,33	46,36	495,57	0,40	0,23	9,58	117,12	2,37
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	365	6,14	12,28	23,42	233,67	0,09	0,07	28,90	84,95	2,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	44,17	44,84	162,40	1237,17	0,67	0,44	48,55	325,45	7,47

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
	41,99	43,40	162,85	1268,50	0,56	0,46	37,88	247,32	38,87

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
9.4А/9.1А	Макаронные изделия запечённые с сыром ИЛИ Макаронные изделия отварные	140	6,30	6,26	26,63	188,05	0,04	0,02	0,00	44,39	0,75
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	305	7,52	6,38	36,01	231,62	0,06	0,02	0,00	51,14	1,22
	II ЗАВТРАК										
1.28А	Напиток тыквенный с курагой	100	1,00	0,00	10,70	46,80					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,00	0,00	10,70	46,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
10.3 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
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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	490	26,39	23,36	49,56	515,09	0,16	0,21	5,19	108,07	4,44
	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										
10.12А	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					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	1500	62,93	51,74	165,93	1383,57	0,57	0,55	12,89	306,44	13,82
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2555	99,15	82,31	282,87	2272,47	0,92	0,84	18,46	512,65	22,01

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		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
2.3А	Каша гречневая вязкая	150	3,81	6,12	18,62	151,91					
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	5,03	6,24	28,00	195,48	0,02	0,00	0,00	6,75	0,47
	II ЗАВТРАК										
14.2	Флоды свежие (ГРУША)	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										
4.4/4.29	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, тушенная в соусе 40/40 ИЛИ Птица тушенная(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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	26,94	24,23	52,96	552,27	0,42	0,31	5,13	111,90	4,96
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	310	5,04	4,83	60,77	306,77	0,02	0,54	0,53	35,75	1,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	915	39,64	35,93	185,52	1248,72	0,60	0,90	15,96	189,29	7,81

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		В1	В2	С	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	13,29	18,85	12,61	271,87	0,10	0,48	0,43	120,91	2,63
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие (ЯБЛОКО)	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	490	21,57	14,20	68,31	492,31	0,38	0,25	57,88	104,90	6,71
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	21,56	19,80	41,84	431,92	0,11	0,35	0,66	235,63	1,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1435	59,84	54,65	167,86	1407,60	0,63	1,13	68,97	469,44	154,67

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		В1	В2	С	Са	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	Фрукты свежие (БАНАН)	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 тушен. 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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	340	18,13	23,26	73,76	577,94	0,33	0,24	18,82	88,52	3,00
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	11,40	13,83	16,44	240,79	0,05	0,09	31,75	94,45	3,26
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1295	39,54	46,57	165,91	1252,04	0,45	0,43	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		В1	В2	С	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315									
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие (ГРУША)	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	17,08	16,83	64,54	524,99	0,11	0,12	5,80	82,30	2,67
	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 слобного 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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	300	10,89	9,91	46,40	308,32	0,14	0,12	5,65	65,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1385	30,93	28,30	156,46	1042,93	0,43	0,40	73,95	191,05	5,80

24

Средние значения за период (5 ДНЕЙ)

Средний химический состав за 1 день (четвёртой недели) планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Са	Fe
		53,82	49,55	191,72	1444,75	0,61	0,74	47,68	337,21

Итого за период (20 ДНЕЙ)

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
20 дней	924,18	888,28	3335,81	25535,55	10,87	11,84	830,45	5340,33	624,13

Средние значения за период (20 ДНЕЙ)

Средний химический состав за 1 день планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1	В2	С	Ca	Fe
	46,21	44,41	166,79	1276,78	0,54	0,59	41,52	267,02	31,21

СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД (20 ДНЕЙ) В % ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ

Химический состав за плановый период	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	С	Ca	Fe
20 дней	110,02	94,50	82,16	91,20	0,04	0,04	2,97	19,07	2,23

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибеева Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025