

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 ТУБЕРКУЛЁЗНОЙ ИНТОКСИКАЦИЕЙ**

День: 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
2.19/2.10	Каша пшениная вязкая с тыквой ИЛИ Каша пшениная вязкая	150	4,55	4,20	21,84	144,20	0,10	0,08	0,29	68,26	0,73
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	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	323	11,19	9,55	42,30	287,02	0,15	0,23	1,33	237,76	1,05
	II ЗАВТРАК										
1.2	Напиток морковно-яблочный	100	0,30	0,05	7,00	29,54					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,30	0,05	7,00	29,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
15.4	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	515	15,74	12,80	67,52	458,32	0,17	0,17	7,97	83,08	4,82
	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
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	300	12,53	17,30	20,80	307,02	0,09	0,34	5,69	79,12	2,40
	II УЖИН										
4.24	Суп-пюре из крупы перловой	150	2,00	3,29	12,78	88,32					
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
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 II УЖИН	150	3,21	3,40	26,75	166,74	0,01	0,00	0,00	6,77	0,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1548	48,25	47,68	177,79	1364,51	0,61	1,05	16,09	612,73	10,29

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ реп.	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	335	10,04	10,89	39,76	285,88	0,12	0,68	1,66	112,55	1,41
	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
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
15.4	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	10,51	10,88	57,30	370,73	0,25	0,12	9,60	88,15	3,69
	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	Каша 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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	13,16	13,68	38,72	347,12	0,11	0,15	0,62	68,43	1,79
	II УЖИН										
4.25	Суп-пюре из птицы	150	7,20	10,20	5,40	142,50					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	8,04	10,28	17,32	211,00	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1635	48,73	50,09	188,27	1423,65	0,69	1,24	23,83	465,9	8,22

День: 3 (СРЕДА) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
2.13	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 (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										
4.16	Уха рыбацкая	150	3,99	1,47	6,41	54,45	0,07	0,04	6,85	18,90	0,62
5.1	Котлеты рубленые 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
15.4	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	5560	22,79	21,56	73,39	579,10	0,33	0,26	9,65	119,85	6,86
	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										
5.4/5.18	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины ИЛИ курой	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	14,26	16,78	19,19	311,06	0,08	0,14	18,89	74,77	2,75
	II УЖИН										
4.29	Бульон мясной детский	150	9,42	8,06	0,39	111,48					
4.30	Клѐцки мучные	20	1,00	1,00	5,16	33,64					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	330	11,26	9,14	17,47	213,62	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	6815	64,06	60,57	183,69	1600,78	0,59	0,88	40,35	592,83	11,51

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I недели

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рецеп.	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
14.3	Сухофрукты порциями	20	0,32	0,06	8,94	37,60	0,02	0,00	0,00	10,80	0,41
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	335	10,22	10,36	49,88	371,61	0,19	0,26	2,06	216,56	2,05
	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										
4.19	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
15.4	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	13,96	11,42	61,73	415,08	0,16	0,13	8,19	76,87	2,84
	ПОЛДНИК										
1.3/1.2	Кисель из повидла, джема, варенья ИЛИ Напиток кислом-й "Снежок"	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										
10.17/10.9	Запеканка из творога ИЛИ пшенная с творогом Запеканка	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	26,28	26,98	46,92	559,10	0,09	0,60	0,80	364,15	1,45
	II УЖИН										
2.15	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	150	8,06	8,72	24,22	207,62	0,15	0,20	0,94	124,60	2,59
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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 II УЖИН	25743	8,90	8,80	36,14	276,12	0,16	0,21	0,94	130,35	3,00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	27223	64,74	60,83	271,25	1985,01	0,69	1,27	22,07	809,93	10,78

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рсц.	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										
3.1	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	325	16,76	21,99	38,01	401,36	0,13	0,60	1,89	214,06	2,49
	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										
4.6	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (горох)	150	1,38	2,55	9,08	64,80	0,12	0,04	5,21	11,40	0,56
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
15.4	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	360	17,27	16,61	57,87	450,88	0,32	0,23	15,09	62,55	5,21
	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										
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	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	33,82	261,71	0,04	0,03	26,90	80,62	2,28
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1275	46,78	53,23	164,12	1325,82	0,72	1,22	54,98	571,23	12,13

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	Са	Fe
		54,51	54,48	197,02	1539,95	0,66	1,13	31,46	610,52

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
2.1	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	335	9,04	8,17	57,71	368,47	0,16	0,15	1,46	120,94	2,14
	II ЗАВТРАК										
1.23	Компот из СЗМ фруктово-ягодной смеси	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										
4.20	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					
1.5	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
15.4	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	535	22,56	23,66	50,78	507,22	0,25	0,26	14,78	78,48	4,81
	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
9.3	Макароны отварные с овощами	100	2,00	5,20	15,35	116,00	0,08	0,02	1,15	7,00	0,06
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	10,26	7,19	31,82	276,72	0,13	0,09	2,47	49,37	0,74
	II УЖИН										
4.23	Суп-пюре из риса с мясом	150	3,27	4,28	3,33	64,80	0,00	0,00	0,00	4,95	0,39
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	4,11	4,36	15,25	133,30	0,01	0,01	0,00	10,70	0,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1780	47,15	43,63	163,90	1307,78	0,74	0,79	47,36	459,75	9,44

День: 7 (ВТОРНИК) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
2.4	Каша "Дружба"	150	3,69	8,17	17,55	158,34	0,06	0,09	0,93	88,62	0,39
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	8,28	11,43	38,01	273,72	0,11	0,21	1,91	186,12	0,64
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды 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										
4.17	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
15.4	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	19,15	16,16	56,08	460,85	0,18	0,20	84,71	131,30	6,01
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	5,57	11,88	29,86	283,97	0,13	0,12	8,29	72,88	2,12
	II УЖИН										
2.16	Суп манный с яично-молочной смесью	150	4,32	5,79	12,36	116,40					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	5,16	5,87	24,28	184,90	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1765	45,81	50,89	188,03	1444,44	0,53	0,84	106,01	584,05	9,93

День: 8 (СРЕДА) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	323	7,75	10,19	39,41	297,53	0,10	0,11	0,06	195,65	1,18
	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										
4.33	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
15.4	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	495	24,06	10,60	69,42	454,57	0,32	0,17	4,53	108,88	6,70
	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	280	13,17	12,89	27,35	295,08	0,28	1,21	8,72	49,50	4,90
	II УЖИН										
4.26	Бульон с протёртым мясом	150	5,70	0,87	1,19	35,40	0,03	0,06	3,00	14,93	0,47
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
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 II УЖИН	310	6,91	0,98	15,16	113,82	0,04	0,06	3,00	21,70	0,94
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1668	58,67	39,74	185,76	1372,87	0,97	1,91	27,41	589,73	15,87

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
3.4	Омлет с сыром	140	19	28,60	3,00	346,00	0,08	0,58	0,40	400,00	2,40
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	325	25,11	32,15	23,25	477,76	0,14	0,72	1,38	512,32	3,07
	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										
4.9	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
15.4	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	16,32	12,21	74,31	474,05	0,22	0,19	9,52	75,68	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
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	15,24	10,72	16,08	239,65	0,07	0,01	13,45	72,95	3,08
	II УЖИН										
2.17	Суп слизистый с овсяными хлопьями "Геркулес" с яично-молочной смесью	150	3,66	5,91	9,00	99,66					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	4,50	5,99	20,92	168,16	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1775	69,42	66,45	176,36	1609,29	0,57	1,25	35,45	859,37	11,49

11

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
14.3	Сухофрукты порциями	20	0,32	0,06	8,94	37,60	0,02	0,00	0,00	10,80	0,41
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	335	7,98	6,58	50,25	277,65	0,17	0,13	0,98	117,04	1,39
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды 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										
4.34	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
15.4	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	15,76	18,65	62,96	482,65	0,17	0,13	10,00	95,55	4,12
	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 ИЛИ 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
12.1	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	23,08	22,28	51,22	521,10	0,09	0,43	0,50	242,15	1,45
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1320	55,23	56,77	212,23	1615,67	0,57	1,02	22,58	649,67	8,11

12

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
		55,26	51,50	185,26	1470,01	0,68	1,16	47,76	628,51

День: 11 (ПОНЕДЕЛЬНИК) III недели

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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	Канна 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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	335	10,14	9,82	60,36	392,78	0,16	0,25	2,50	206,10	2,64
	II ЗАВТРАК										
1.24	Компот из вишни сушеной	100	0,20	0,10	13,80	56,90					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,20	0,10	13,80	56,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
15.4	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	14,76	14,37	70,53	480,74	0,17	0,16	6,39	99,27	4,07
	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 ИЛИ 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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	220	14,02	15,63	25,26	314,78	0,10	0,12	9,79	38,53	2,84
	II УЖИН										
2.16	Суп манный с ячно-молочной смесью	150	4,32	5,79	12,36	116,40					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	5,16	5,87	24,28	184,90	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1680	51,76	52,01	223,03	1649,08	0,54	0,82	19,78	536,32	10,51

День: 12 (ВТОРНИК) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
2.3	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	323	13,05	14,37	43,28	340,92	0,18	0,31	1,99	264,56	2,73
	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										
4.13	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
15.4	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	19,74	14,11	76,24	511,05	0,22	0,17	12,57	127,83	5,16
	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	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										
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
12.3/12.14	Соус из кураги (2-й вариант) молочный сладкий	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	21,64	19,79	48,99	478,21	0,11	0,35	1,41	238,37	1,88
	II УЖИН										
4.25	Суп-пюре из птицы	150	7,20	10,20	5,40	142,50					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	8,04	10,28	17,32	211,00	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1753	69,25	63,63	220,25	1753,05	0,75	1,20	27,07	850,51	12,33

День: 13 (СРЕДА) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
3.1	Омлет натуральный	140	12,07	18,73	3,23	228,30	0,08	0,48	0,43	114,16	2,16
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	325	18,18	22,28	23,48	360,06	0,14	0,62	1,41	226,48	2,83
	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
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 запечённая	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
15.4	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	515	14,83	18,16	66,85	495,76	0,25	0,05	19,63	65,50	3,89
	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										
10.16	Суфле из печени с рисом	70	4,28	5,10	7,18	91,88	0,06		3,22	16,58	1,43
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	290	6,56	9,44	25,34	229,38	0,09	0,03	7,96	48,73	2,86
	II УЖИН										
4.29	Бульон мясной детский	150	9,42	8,06	0,39	111,48					
4.30	Клещки мучные	20	1,00	1,00	5,16	33,64					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	330	11,26	9,14	17,47	213,62	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1720	57,81	63,38	168,31	1507,74	0,70	0,99	40,95	537,48	10,91

День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
2.11	Каша рисовая вязкая	150	4,40	8,28	27,75	195,58	0,05	0,11	1,00	91,70	0,39
15.1	Батон нарезной	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	8,99	11,54	48,21	310,96	0,10	0,23	1,98	189,20	0,64
	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
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
15.4	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	515	16,27	13,58	60,28	456,59	0,31	0,21	8,48	111,18	4,02
	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 рассыпчатая	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	320	14,29	15,16	38,92	366,50	0,11	0,11	0,42	28,65	3,52
	II УЖИН										
4.22	Суп кудрявый	150	7,19	7,98	16,60	162,73	0,50	1,20	3,10	0,20	0,80
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	8,03	8,06	28,52	231,23	0,51	1,21	3,10	5,95	1,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1730	55,23	53,89	215,73	1606,28	1,13	2,06	25,08	522,98	10,14

День: 15 (ПЯТНИЦА) III неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рпс.	Прим 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										
2.8	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,11	5,46	24,86	161,17	0,02	0,08	0,35	79,07	0,08
15.3	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	8,21	9,31	45,41	315,72	0,03	0,11	1,47	168,45	0,57
	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										
4.10	Суп картофельный с рыбой (МИНТАЙ)	150	5,91	2,90	9,09	86,10	0,11	0,08	7,28	28,95	0,95
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
11.1	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
15.4	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	19,96	51,36	494,21	0,40	0,23	9,58	120,12	2,37
	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	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	8,78	28,42	253,76	0,09	0,07	28,90	84,95	2,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	43,89	39,38	182,34	1316,06	0,69	0,52	50,03	413,52	7,93

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
		55,59	54,46	201,93	1566,44	0,76	1,12	32,58	572,16

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV недели

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ рсц.	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										
9.4	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	305	10,89	8,18	47,09	291,58	0,09	0,14	0,98	141,89	1,00
	II ЗАВТРАК										
1.28	Напиток тыквенный с курагой	100	1,00	0,00	13,00	56,00					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,00	0,00	13,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
4.15	Суп-харчо	150	4,77	5,64	7,32	99,15	0,02	0,00	0,39	9,45	0,53
10.3	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
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
15.4	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	26,96	25,48	50,09	538,16	0,17	0,23	5,78	109,72	4,98
	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										
10.12	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
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	1540	63,70	56,92	204,27	1603,78	0,60	0,61	14,66	290,92	13,46
	II УЖИН										
4.26	Бульон с протёртым мясом	150	5,70	0,87	1,19	35,40	0,03	0,06	3,00	14,93	0,47
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
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 II УЖИН	310	6,91	0,98	15,16	113,82	0,04	0,06	3,00	21,70	0,94
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2925	110,97	92,89	373,76	2799,71	1,07	1,15	34,50	604,23	22,76

День: 17 (ВТОРНИК) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
2.14	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	335	4,70	3,73	40,26	230,19	0,07	0,14	1,38	118,07	0,74
	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										
4.2	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
15.4	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	545	18,52	15,69	55,97	439,75	0,37	1,27	16,74	101,10	7,44
	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										
7.10/10.19	Плов вегетарианский ИЛИ Суфле рисовое с морковью	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	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	3,76	65,77	334,00	0,02	0,54	0,53	35,75	1,61
	II УЖИН										
2.17	Суп слизистый с овсяными хлопьями "Геркулес" с яично-молочной смесью	150	3,66	5,91	9,00	99,66					
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	4,50	5,99	20,92	168,16	0,01	0,01	0,00	5,75	0,41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1245	22,72	17,70	164,12	1341,02	0,32	0,94	3,86	353,09	4,25

21

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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										
3.1	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	16,66	21,99	23,69	343,68	0,13	0,60	1,41	211,66	2,41
	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										
4.8	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, шинцели 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
15.4	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	10,74	68,31	482,58	0,38	0,25	57,88	104,90	6,71
	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 ИЛИ 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 ИЛИ 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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	21,82	20,78	50,49	493,10	0,12	0,36	0,31	240,38	1,87
	II УЖИН										
4.22	Суп кудрявый	150	7,19	7,98	16,60	162,73	0,50	1,20	3,10	0,20	0,80
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
	ИТОГО ЗА II УЖИН	310	8,03	8,06	28,52	231,23	0,51	1,21	3,10	5,95	1,21
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1715	75,73	67,12	210,81	1791,59	1,24	2,72	73,80	750,89	12,95

22

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ 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	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	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
15.4	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	18,03	19,85	76,77	577,34	0,34	0,25	21,00	72,90	3,90
	ПОЛДНИК										
1.27/1.2	Напиток молочный с джемом ИЛИ Молоко кипяченое	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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	340	11,49	14,38	21,57	278,40	0,05	0,09	31,75	94,45	3,26
	II УЖИН										
4.24	Суп-шоре из крупы перловой	150	2,00	3,29	12,78	88,32					
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
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 II УЖИН	310	3,21	3,40	26,75	166,74	0,01	0,00	0,00	6,77	0,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1605	53,38	56,91	213,05	1662,85	0,57	0,79	67,21	563,02	9,17

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV неделя

ЯСЛИ от 1,5-3 лет РЯБИНКА

№ реп.	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	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	3,00	0,17
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	315	10,88	12,66	45,28	332,84	0,13	0,62	1,98	207,67	1,24
	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										
4.21	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					
1.10	Компот из сушеных фруктов (яблоки/чернослив)	150	0,33	0,02	20,82	84,75	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	515	17,22	16,76	69,73	545,93	0,11	0,12	5,81	86,70	2,68
	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
18.1	Сельдь филе	20	3,20	1,47	0,00	26,00	0,01	0,02	0,00	14,07	0,20
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	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,01	0,01	0,00	2,00	0,11
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	320	12,26	13,43	53,44	400,50	0,14	0,15	10,32	100,02	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1410	47,14	47,93	202,87	1491,14	0,61	1,25	29,21	608,39	6,07

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	Ca	Fe
		61,99	56,51	232,92	1817,26	0,76	1,37	41,72	575,92

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	1136,72	1084,72	4085,67	31968,34	14,28	23,91	767,62	11935,62	214,79

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
	56,84	54,24	204,28	1598,42	0,71	1,20	38,38	596,78	10,74

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	135,32	115,40	100,63	114,17	0,05	0,09	2,74	42,63	0,77

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибаета Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025