

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБ ДОУ ГО Заречный «Детство»

«Детский сад

комбинированного

вида

«Детство»

№ 22

Т.Ю.Шибаетва

2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3-х ДО 7-ми лет
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ТУБЕРКУЛЁЗНОЙ ИНТОКСИКАЦИЕЙ**

День: 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК) I неделя

САД от 3-7 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 пшеничная вязкая с тыквой ИЛИ Каша пшеничная вязкая	180	6,84	6,77	33,59	222,66	0,16	0,83	2,95	98,10	1,39
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
13.1	Сыр сычужный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	15,11	13,29	66,58	410,65	0,21	0,95	3,38	309,20	2,48
	II ЗАВТРАК										
1.2	Напиток морковно-яблочный	130	1,30	0,00	16,90	72,80					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	130	1,30	0,00	16,90	72,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
4.1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,31	3,60	7,67	68,40	0,03	0,03	7,42	24,84	0,86
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.9	Тефтели из говядины паровые	70	9,98	9,19	6,56	166,80	0,03	0,08	1,75	13,30	1,54
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
9.1	Макаронные изделия отварные	130	4,9	0,59	25,17	125,58	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	24,30	99,00	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	666	21,28	17,42	89,74	622,01	0,21	0,19	9,87	108,92	6,31
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	151,31	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
3.3	Омлет с картофелем	140	9,9	18,37	10,36	247,06	0,08	0,36	5,42	69,18	2,09
18.1	Сельдь филе	30	4,80	2,20	0,00	39,00	0,01	0,03	0,00	21,11	0,30
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	365	16,33	20,73	28,60	387,96	0,11	0,40	6,68	98,79	2,97
	II УЖИН										
4.24	Суп-поре из крупы перловой	200	2,39	3,94	15,34	105,98					
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА II УЖИН	150	4,18	4,11	34,20	210,11	0,02	0,00	0,00	9,03	0,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1901	64,82	61,3	254,35	1854,84	0,82	1,93	21,25	780,94	14,65

День: 2 (ВТОРНИК) I неделя

САД от 3-7 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										
2.18	Каша Фестивальная	180	5,50	7,81	22,81	178,34	0,06	0,19	0,82	3,96	0,53
3.5	Яйца варёные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,40	0,00	11,00	0,50
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	12,26	12,38	50,98	356,13	0,15	0,74	1,99	134,26	1,67
	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										
4.4	Рассольник "Ленинградский"	200	1,48	3,78	11,70	87,30	0,06	0,04	5,53	11,16	0,67
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
10.16	Суфле из печени с рисом	100	6,12	7,29	10,26	131,25	0,09		4,61	23,69	2,05
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.4	Компот из сушеных фруктов (груша)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	16,62	19,85	89,77	606,65	0,41	0,22	18,96	134,96	5,84
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,91	4,67	19,10	145,53	0,09	0,28	2,34	220,53	0,44
	УЖИН										
5.3	Фрикадельки из кур	70	10,00	8,68	5,32	139,07	0,04				
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,10	0,02	0,21	16,77	0,08
7.4	Каша ячневая рассыпчатая	120	3,95	5,47	24,61	163,44				32,04	0,72
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	385	16,29	16,71	50,77	438,34	0,16	0,03	0,21	57,31	1,38
	II УЖИН										
4.25	Суп-пюре из птицы	200	8,64	12,24	6,48	190,00					
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	365	10,27	12,40	24,72	291,00	0,02	0,01	0,00	8,50	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1970	63,85	66,51	256,34	1933,65	0,87	1,33	33,5	563,56	10,51

День: 3 (СРЕДА) 1 неделя

САД от 3-7 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	180	4,57	4,21	15,19	116,80	0,06	0,16	0,65	31,52	0,29
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	357	9,01	8,37	38,22	288,30	0,07	0,21	0,72	128,50	0,85
	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										
4.16	Уха рыбацкая	200	4,43	1,76	7,69	65,34	0,08	0,05	8,23	22,68	0,74
5.1	Котлеты рубленые из кур, запеченные с молочным соусом	100	12,64	17,84	10,64	253,75	0,06	0,12	0,40	88,38	1,29
7.1	Каша гречневая рассыпчатая	120	4,58	6,28	29,66	202,44	0,17	0,10	0,00	11,40	3,64
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	6670	26,10	26,70	93,79	730,83	0,41	0,32	11,61	150,36	8,53
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка Яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
5.4	Голубцы "Ленивые" с мясом говядины	180	15,3	14,94	7,20	243,00	0,07	0,13	22,32	61,20	2,70
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	17,96	21,48	27,34	413,09	0,10	0,17	22,76	96,73	3,42
	II УЖИН										
4.29	Бульон мясной детский	200	11,31	9,66	0,47	133,77					
4.30	Клещки мучные	30	1,50	1,44	7,74	49,92					
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	425	14,44	11,26	26,45	284,69	0,02	0,01	0,00	8,50	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	8177	77,83	75,41	239,60	2042,91	0,71	1,06	46,41	608,09	14,16

День: 4 (ЧЕТВЕРГ) I недели

САД от 3-7 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										
2.6	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	5,73	7,52	23,04	182,72	0,14	0,16	1,24	125,44	1,00
14.3	Сухофрукты порциями	30	0,48	0,09	13,41	56,40	0,03	0,00	0,00	16,20	0,61
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12,55	12,07	64,73	451,31	0,38	0,66	2,42	258,24	2,61
	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)	200	1,12	3,56	4,23	53,46	0,03	0,03	8,77	23,58	0,52
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.13	Котлета рыбная	70	9,95	4,68	7,05	110,27	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.6	Соус молочный	30	0,6	1,50	2,00	23,70	0,02	0,02	0,11	18,18	0,03
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	656	19,11	16,22	80,74	546,25	0,21	0,19	9,90	102,97	3,71
	ПОЛДНИК										
1.3/1.2	Кисель из повидла, джема, варенья ИЛИ Напиток кислом-й "Снежок"	180	0,09	0,00	34,47	138,60	0,00	0,00	0,09	7,20	0,45
16.5/16.6	Булочка Российская ИЛИ Булочка Улитка	60	7,42	4,16	40,28	227,40	0,08	0,03	0,00	12,00	0,70
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	7,51	4,16	74,75	366,00	0,08	0,03	0,09	19,20	1,15
	УЖИН										
10.17/10.9	Запеканка из творога ИЛИ пшеничная с творогом	180	14,04	15,00	30,48	313,20	0,16	0,17	0,12	78,00	1,44
12.1	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,12	0,30	92,10	0,06
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	17,83	17,71	65,37	512,60	0,20	0,30	0,42	178,60	2,08
	II УЖИН										
2.15	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцами	180	9,22	9,97	27,68	237,28	0,17	0,23	1,07	142,40	2,96
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА II УЖИН	30870	10,75	10,13	37,52	284,28	0,19	0,24	1,07	146,40	3,18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	32686	69,25	60,79	344,11	2256,44	1,10	1,47	23,90	713,41	13,33

День: 5 (ПЯТНИЦА) I неделя

САД от 3-7 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	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	19,64	25,33	58,16	501,13	0,15	0,63	1,57	255,16	3,58
	II ЗАВТРАК										
14.2	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,00	8,00	0,60
	ОБЕД										
4.6	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) (горох)	200	1,66	3,06	10,89	77,76	0,14	0,04	6,24	13,68	0,67
6.1	Азу	180	14,68	15,73	18,72	275,26	0,15	0,17	7,97	26,58	3,05
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.8	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,80	86,40	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	440	21,74	20,15	75,02	569,52	0,40	0,27	18,08	78,06	6,50
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Кефир"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	151,31	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
16.9	Пирожки печеные из слоеного теста с фаршем (фарш в ассортименте)	60	3,5	6,70	21,00	157,97	0,04	0,03	0,00	7,00	0,40
8.1	Капуста тушеная	150	3,2	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	8,33	13,86	48,04	369,17	0,06	0,04	30,20	93,40	2,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1505	57,83	65,59	220,55	1687,13	0,92	1,38	61,17	689,62	15,54

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
		66,72	65,92	262,99	1954,99	0,88	1,43	37,25	671,12

День: 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК) II неделя

САД от 3-7 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)	180	4,62	5,09	25,84	167,62	0,13	0,03	0,00	25,76	1,47
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	11,11	9,55	75,60	466,33	0,34	0,54	1,90	145,96	2,59
	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										
4.20	Щи из свежей капусты	200	1,15	3,46	4,48	54,54	0,03	0,03	28,98	32,20	0,45
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
10.5	Картофельная запеканка с мясом	180	20,97	21,15	17,01	342,00	0,19	0,23	3,60	22,50	3,15
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.5	Компот из сушеных фруктов (яблоко/чернослив)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	676	28,22	29,19	67,04	645,17	0,32	0,33	33,53	104,34	6,01
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
БК	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	19,77	156,71	0,27	0,37	2,34	255,00	2,29
	УЖИН										
5.13	Биточки рыбные	70	9,84	1,28	4,32	104,26	0,04	0,07	0,28	34,30	0,35
12.6	Соус молочный	30	0,60	1,50	2,00	23,70	0,02	0,02	0,11	18,18	0,03
9.3	Макароны отварные с овощами	120	2,40	6,24	18,42	139,20	0,10	0,05	1,38	11,67	1,00
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	14,47	9,18	42,98	369,06	0,18	0,15	3,03	72,65	1,96
	II УЖИН										
4.23	Суп-пюре из риса с мясом	200	3,92	5,13	4,00	77,76	0,00	0,00	0,00	5,94	0,47
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	365	5,55	5,29	22,24	178,76	0,02	0,01	0,00	14,44	1,05
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2166	67,47	59,46	248,63	1912,03	1,17	1,45	50,80	600,39	14,50

День: 7 (ВТОРНИК) II неделя

САД от 3-7 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"	180	4,21	9,33	20,05	180,96	0,06	0,11	1,07	101,28	0,45
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	385	9,92	13,24	53,04	334,65	0,11	0,19	1,43	222,38	1,45
	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										
4.17	Уха с крупой	200	4,68	1,78	10,35	76,14	0,07	0,05	6,37	24,12	0,72
5.7	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	70	12,72	12,25	10,39	223,00	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
8.1	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.13	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,30	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	25,41	21,95	73,26	613,24	0,23	0,26	99,57	158,12	7,42
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
БК	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
8.4	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3,8	8,70	13,50	169,00	0,11	0,10	4,10	47,00	0,80
11.5	Икра морковная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	395	7,35	14,54	40,06	362,00	0,15	0,13	10,42	90,70	2,74
	II УЖИН										
2.16	Суп манный с яично-молочной смесью	180	5,18	6,95	14,83	139,68					
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	375	6,81	7,11	33,07	240,68	0,02	0,01	0,00	8,50	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2125	59,81	64,44	253,23	1876,57	0,62	0,94	122,74	703,70	12,97

День: 8 (СРЕДА) II неделя

САД от 3-7 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	180	5,12	9,12	28,61	216,96	0,10	0,10	0,14	133,60	0,74
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
13.1	Сыр сычужный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	9,68	11,93	49,31	364,01	0,13	0,15	0,21	233,10	1,47
	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										
4.33	Суп с клецками на курином бульоне	200	4,6	4,61	18,58	120,97			4,20	1,98	1,32
5.2	Котлеты, биточки, шницели (курица)	70	10,5	7,50	6,50	148,55	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
7.5	Пюре из гороха с маслом	125	11,67	1,15	23,24	146,32	0,25	0,07	0,00	67,00	3,96
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	625	31,22	13,90	89,62	605,34	0,41	0,22	5,52	121,98	8,40
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	151,31	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
6.6	Печень говяжья по - строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	0,21	1,49	6,48	16,73	4,87
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	325	18,08	17,26	38,81	402,91	0,37	1,61	11,92	66,83	6,57
	II УЖИН										
4.26	Бульон с протёртым мясом	200	7,60	1,16	1,60	47,20	0,04	0,08	4,00	19,90	0,63
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА II УЖИН	365	9,39	1,33	20,46	151,33	0,06	0,08	4,00	28,93	1,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2005	76,49	50,67	237,53	1770,90	1,28	2,50	32,97	713,84	20,56

День: 9 (ЧЕТВЕРГ) II неделя

САД от 3-7 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	160	21,71	32,69	3,43	395,43	0,09	0,46	0,46	457,14	2,74
18.1	Сельдь филе	30	4,8	2,20	0,00	39,00	0,01	0,03	0,00	21,11	0,30
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	30,72	37,16	31,45	580,72	0,17	0,64	1,63	597,55	3,68
	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										
4.9	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,20	4,71	10,73	106,27	0,09	0,07	8,06	14,17	1,27
5.15	Тефтели рыбные 70/30	100	8,92	5,51	9,93	125,20	0,07	0,11	0,70	29,00	0,70
7.9	Рис припущенный	120	2,83	4,84	25,92	158,52	0,02	0,01	0,00	3,84	0,41
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,4	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	22,45	15,78	96,71	620,29	0,30	0,25	12,12	99,65	4,37
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.7	Ватрушка с творогом или яблочным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	118,00	0,05	0,03	0,00	7,00	0,40
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	8,82	6,20	29,40	208,00	0,12	0,33	1,32	223,00	0,58
	УЖИН										
8.7	Мясо тушеное с капустой (Бигус)	190	17,1	12,64	4,94	202,35	0,08	0,00	14,73	79,80	3,17
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	385	18,73	12,80	23,18	304,25	0,10	0,01	15,99	88,30	3,75
	II УЖИН										
2.17	Суп слизистый с овсяными хлопьями "Геркулес" с яично-молочной смесью	180	4,39	7,09	10,80	119,59					
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	345	6,02	7,25	29,04	220,59	0,02	0,01	0,00	8,50	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2145	88,24	79,69	230,78	2029,85	0,75	1,29	41,06	1025	13,56

11

День: 10 (ПЯТНИЦА) II неделя

САД от 3-7 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)	180	3,50	3,73	23,82	142,48	0,11	0,02	0,00	9,98	0,83
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
14.3	Сухофрукты порциями	30	0,48	0,09	13,41	56,40	0,03	0,00	0,00	16,20	0,61
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	9,69	7,73	70,22	352,57	0,19	0,10	0,36	147,28	2,44
	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	200	3,23	7,60	7,77	111,60	0,03	0,03	7,66	33,84	1,00
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.4	Курица с томатом	80	9,07	9,00	2,73	128,00	0,01	0,05	1,53	22,67	0,67
7.2	Каша перловая рассыпчатая	120	3,95	5,47	24,61	163,44	0,07	0,02	0,00	32,04	0,72
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	20,86	23,89	81,15	623,14	0,21	0,16	12,19	122,32	5,26
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.2/16.4	Булочка домашняя ИЛИ Булочка пермская	60	3,84	7,52	31,20	241,59	0,06	0,04	0,00	10,40	0,60
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	60	9,06	12,02	38,40	331,59	0,13	0,34	1,32	226,40	0,78
	УЖИН										
10.10	Пудинг из творога с рисом	180	24,96	24,60	33,84	464,40	0,08	0,41	0,36	210,00	1,20
12.1	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,12	0,30	92,10	0,06
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	385	28,75	27,31	68,73	663,80	0,12	0,54	0,66	310,60	1,84
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1485	69,86	71,45	279,50	2067,10	0,69	1,19	24,53	814,60	10,92

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
		72,37	65,14	249,93	1931,29	0,90	1,47	54,42	771,51

День: П (ПОНЕДЕЛЬНИК) III неделя

САД от 3-7 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	Каша пшеничная молочная вязкая	180	5,89	6,98	28,86	195,39	0,13	0,16	1,24	129,24	2,14
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	12,38	11,44	78,62	494,10	0,34	0,67	3,14	249,44	3,26
	II ЗАВТРАК										
1.24	Компот из вишни сушеной	100	0,26	0,13	17,94	74,05					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	100	0,26	0,13	17,94	74,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
4.5	Свекольник	200	1,57	3,20	8,66	69,84	0,05	0,05	6,61	27,18	1,10
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.13	Котлеты или биточки рыбные	70	9,95	4,68	7,05	110,27	0,05	0,08	0,28	24,50	0,42
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,09	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
7.9	Рис припущенный	120	3,08	4,85	26,88	163,44	0,02	0,02	1,16	5,16	0,53
1.6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	24,30	99,00	0,00	0,00	0,46	25,20	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	656	20,01	20,75	91,42	639,04	0,22	0,23	8,97	132,94	5,34
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Ряженка"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
16.1/16.3	Булочка Веснушка ИЛИ Булочка молочная	60	4,7	3,70	34,20	215,97	0,06	0,04	0,00	10,00	0,60
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	9,92	8,20	41,40	305,97	0,13	0,34	1,32	226,00	0,78
	УЖИН										
8.6	Рагу овощное с мясом	200	14,64	17,28	14,82	273,64	0,10	0,12	10,88	36,42	2,70
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА УЖИН	245	16,27	17,44	33,06	374,64	0,12	0,13	10,88	44,92	3,28
	II УЖИН										
2.16	Суп манный с яично-молочной смесью	200	5,18	6,95	14,83	139,68					
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	365	6,81	7,11	33,07	240,68	0,02	0,01	0,00	8,50	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2021	65,65	65,07	295,51	2128,48	0,83	1,38	24,31	661,80	13,24

День: 12 (ВТОРНИК) III недели

САД от 3-7 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	180	7,33	10,30	26,08	226,40	0,15	0,18	1,09	108,64	2,75
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
13.1	Сыр сычужный	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	15,60	16,82	59,07	414,39	0,20	0,30	1,52	319,74	3,84
	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	200	3,49	4,64	17,82	126,50	0,10	0,13	6,93	84,78	0,79
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
6.2	Гуляш говяжий с подливом	90	11,30	11,69	3,61	164,03			4,56	27,46	1,89
9.1	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,59	25,17	125,58	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
1.8	Компот из яблок и груш	180	0,45	0,18	20,80	86,40	0,02	0,02	3,87	19,80	1,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.5	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	26,00	17,91	101,06	669,24	0,28	0,20	15,37	159,51	6,39
	ПОЛДНИК										
1.3	Напиток кисломолочный кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	151,31	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
10.13/10.11	Вареники ленивые ИЛИ Пудинг творожный запеченный	180	24,80	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
12.3/12.14	Соус из кураги (2-й вариант) ИЛИ Соус молочный сладкий	30	0,16	0,01	7,06	28,94	0,00	0,00	0,09	5,43	0,25
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	26,59	23,77	70,54	595,24	0,14	0,42	1,71	288,73	2,51
	II УЖИН										
4.25	Суп-пюре из птицы	200	8,64	12,24	6,48	190,00					
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	365	10,27	12,40	24,72	291,00	0,02	0,01	0,00	8,50	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1990	86,58	77,15	294,72	2217,18	0,95	1,37	29,92	1039,48	16,20

День: 13 (СРЕДА) III неделя

САД от 3-7 лет РЯБИНКА

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
3.1	Омлет натуральный	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
18.1	Сельдь филе	30	4,80	2,20	0,00	39,00	0,01	0,03	0,00	21,11	0,30
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	22,79	25,89	31,71	446,21	0,18	0,72	1,66	270,87	3,40
	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										
4.3	Рассольник домашний	200	1,31	3,60	7,67	68,40	0,03	0,03	7,42	24,84	0,86
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.17	Котлета полтавская запечённая	70	10,27	5,92	4,76	112,80	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
8.8	Овощи тушеные в сметанном соусе	150	3,90	11,85	27,30	238,20	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	656	20,09	23,19	85,77	639,50	0,28	0,09	22,49	89,36	5,08
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,91	4,67	19,10	145,53	0,09	0,28	2,34	220,53	0,44
	УЖИН										
10.4	Суфле куриное с рисом	120	20,85	19,84	7,31	287,00	0,25	0,13	0,00	60,96	0,00
11.5	Икра морковная	80	1,92	5,68	8,32	92,00	0,02	0,02	6,32	35,20	1,36
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	365	24,40	25,68	33,87	480,00	0,29	0,16	6,32	104,66	1,94
	II УЖИН										
4.29	Бульон мясной детский	200	11,31	9,66	0,47	133,77					
4.30	Клѐцки мучные	30	1,50	1,44	7,74	49,92					
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	395	14,44	11,26	26,45	284,69	0,02	0,01	0,00	8,50	0,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2106	90,13	91,19	217,90	2091,93	0,90	1,31	42,81	701,92	12,04

День: 14 (ЧЕТВЕРГ) III неделя

САД от 3-7 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	180	5,02	9,46	29,60	223,52	0,05	0,13	1,14	104,80	0,45
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	385	10,73	13,37	62,59	377,21	0,10	0,21	1,50	225,90	1,45
	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										
4.7	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант) С ФАСОЛЬЮ	200	3,53	3,85	14,51	106,74	0,11	0,05	4,19	29,88	1,30
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
5.14	Рыбные хлебцы (паровые)	70	10,09	3,22	4,46	123,46	0,05	0,06	0,21	27,30	0,42
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	696	22,30	18,17	80,55	612,33	0,40	0,29	10,79	148,42	5,25
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
6.5	Мясо тушеное	60	12,16	13,92	1,76	181,60	0,03	0,09	0,56	8,80	1,76
7.3	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,20	5,57	30,82	194,16	0,02	0,04	0,00	19,56	2,14
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	18,99	19,65	50,82	476,76	0,07	0,14	0,56	36,86	4,48
	II УЖИН										
4.22	Суп кудрявый	200	8,63	9,58	19,92	195,28	0,60	1,44	3,72	0,24	0,96
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	395	10,26	9,74	38,16	296,28	0,62	1,45	3,72	8,74	1,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2171	72,60	68,53	285,92	2088,58	1,30	2,44	27,89	643,92	13,50

День: 15 (ПЯТНИЦА) III недели

САД от 3-7 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										
2.8	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,70	6,24	28,42	184,19	0,03	0,10	0,41	90,37	0,10
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	387	9,14	10,40	51,45	356,59	0,04	0,15	1,74	187,35	0,66
	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)	200	7,09	3,47	10,91	103,32	0,13	0,10	8,73	3,14	1,13
10.4	Суфле куриное с рисом	120	20,85	19,84	7,31	287,00	0,25	0,13	0,00	60,96	0,00
11.1	Зелёный горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	0,02	3,00	6,00	0,21
1.4	Компот из сушеных фруктов (ГРУША)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	33,44	24,03	68,35	620,62	0,50	0,29	12,09	116,74	3,12
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья ИЛИ Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	151,31	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
5.10	Котлеты картофельные	90	3,00	4,44	10,32	119,79	0,10	0,65	2,40	10,80	0,72
8.1	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	7,83	11,60	37,36	330,99	0,12	0,66	32,60	97,20	2,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1667	58,53	52,28	196,49	1555,51	0,97	1,54	57,75	664,29	9,56

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
	74,70	70,84	258,11	2016,34	0,99	1,61	36,54	742,28	12,91

День: 16 (ПОНЕДЕЛЬНИК) IV недели

САД от 3-7 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										
9.4	Макаронные изделия запечённые с сыром	160	4,90	0,59	25,17	125,58	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	10,61	4,50	58,16	279,27	0,10	0,09	0,37	126,04	1,68
	II ЗАВТРАК										
1.28	Напиток тыквенный с курагой	130	1,30	0,00	16,90	72,80					
	ИТОГО ЗА II ЗАВТРАК	130	1,30	0,00	16,90	72,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД										
4.15	Суп-харчо	200	5,72	6,77	8,78	118,98	0,02	0,00	0,47	11,34	0,63
10.3	Пудинг из говядины с овощами	180	22,23	18,18	13,86	307,80	0,09	0,22	5,40	74,70	3,15
12.8	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,90	69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
1.7	Компот из сушеных фруктов (яблоко/груша/изюм)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	33,43	31,97	65,84	685,37	0,21	0,29	7,03	140,07	6,24
	ПОЛДНИК										
1.3	Кисель из повидла, джема, варенья ИЛИ напиток кисломолочный "Кефир"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье затяжное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	151,31	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
10.12	Картофельная запеканка с рыбой	180	13,22	10,36	28,04	258,55			4,15		
12.5	Соус молочный с морковью	30	0,71	2,40	2,60	34,83	0,01	0,02	0,21	16,77	0,08
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.14	Чай с лимоном	180	0,1	0,00	8,40	54,90	0,00	0,00	1,26	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	435	16,34	13,46	50,29	408,78	0,03	0,03	5,62	25,27	0,66
	II УЖИН										
4.26	Бульон с протёртым мясом	200	7,60	1,16	1,60	47,20	0,04	0,08	4,00	19,90	0,63
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА II УЖИН	395	9,39	1,33	20,46	151,33	0,06	0,08	4,00	28,93	1,24
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2130	77,89	57,51	234,08	1772,06	0,71	0,93	28,34	583,31	12,70

День: 17 (ВТОРНИК) IV неделя

САД от 3-7 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										
2.14	Суп молочный с крупой (греча)	180	3,86	4,13	13,22	105,44	0,05	0,16	1,02	124,48	0,21
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
12.13	Джем	30	0,15	0,00	21,48	86,52	0,00	0,01	0,72	3,60	0,12
1.16	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	415	6,01	4,33	55,40	304,71	0,08	0,18	1,74	137,58	0,97
	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										
4.2	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,66	3,67	9,95	82,52	0,06	0,04	4,86	30,60	1,22
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.7	Печень, тушенная в соусе 60/60	120	13,3	7,70	5,50	144,00	0,19	1,41	10,00	25,00	4,80
8.5	Картофельное пюре	160	3,36	7,06	17,44	147,00	0,14	0,11	5,44	41,60	1,12
1.5	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	180	0,28	0,00	18,10	72,90	0,00	0,00	0,72	9,00	0,54
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	716	23,93	20,07	74,43	573,82	0,48	1,61	21,04	130,07	9,47
	ПОЛДНИК										
1.12	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,07	0,28	2,34	216,00	0,19
15.2	Гренки из батона мелкопористого	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,91	4,67	19,10	145,53	0,09	0,28	2,34	220,53	0,44
	УЖИН										
7.10/10.19	Плов вегетарианский ИЛИ рисовое с морковью Суфле	180	5,04	4,41	62,62	318,60	0,05	0,06	0,63	36,00	1,44
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА УЖИН	345	6,67	4,57	80,86	419,60	0,07	0,07	0,63	44,50	2,02
	II УЖИН										
2.17	Суп слизистый с овсяными хлопьями "Геркулес" с яично-молочной смесью	200	4,39	7,09	10,80	119,59					
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА II УЖИН	380	7,54	7,41	38,88	267,59	0,04	0,02	0,00	12,50	0,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2086	53,70	41,53	282,03	1780,85	0,83	2,19	25,75	559,18	15,26

27

День: 18 (СРЕДА) IV неделя

САД от 3-7 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	160	13,78	21,42	3,69	260,92	0,10	0,54	0,49	130,46	2,46
15.1	Батон нарезной	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.11	Кофейный напиток с молоком	180	3,81	3,71	20,69	94,94	0,02	0,07	0,36	116,10	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	385	19,49	25,33	36,68	414,61	0,15	0,62	0,85	251,56	3,46
	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										
4.8	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,94	2,05	13,55	80,10	0,08	0,04	5,94	10,98	0,68
5.2	Котлеты биточки, шинцели припущенные (КУРА)	70	10,50	7,50	6,50	148,55	0,07	0,11	0,60	26,00	0,80
7.6	Пюре из гороха с пассерованным луком	120									
1.13	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	87,30	0,01	0,06	63,00	10,80	1,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	17,25	10,47	63,77	432,55	0,25	0,25	69,54	65,78	4,62
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Баранка яичная	40	3,60	2,60	25,60	140,00					
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8,82	7,10	32,80	230,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
	УЖИН										
10.14/10.11	Сырники ИЛИ Пудинг творожный запеченный	180	24,80	23,60	45,24	464,40	0,12	0,41	0,36	274,80	1,68
12.12/12.15	Соус яблочный из свежих яблок ИЛИ сметанный сладкий Соус	30	0,42	1,50	10,31	56,42	0,01	0,01	0,01	8,44	0,09
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	30	3,05	0,32	19,68	94,00	0,04	0,02	0,00	8,00	0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	28,37	25,42	83,63	668,82	0,17	0,44	0,37	295,74	2,57
	II УЖИН										
4.22	Суп кудрявый	200	8,63	9,58	19,92	195,28	0,60	1,44	3,72	0,24	0,96
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
	ИТОГО ЗА II УЖИН	365	10,26	9,74	38,16	296,28	0,62	1,45	3,72	8,74	1,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	2095	85,69	78,56	276,04	2138,26	1,30	3,11	85,80	845,82	12,97

День: 19 (ЧЕТВЕРГ) IV неделя

САД от 3-7 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"	180	5,32	6,08	22,52	165,28			1,52		
15.3	Гренки с сыром	27	4,34	4,16	14,63	117,50	0,01	0,05	0,07	92,48	0,20
1.1	Какао с молоком	180	4,44	4,26	15,98	153,44	0,18	0,49	1,18	111,60	0,72
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	387	14,10	14,50	53,13	436,22	0,19	0,54	2,77	204,08	0,92
	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	200	5,77	6,49	12,33	182,07	0,20	0,27	11,48	35,46	0,81
5.16	Шницель рыбный натуральный	70	10,01	4,62	6,72	119,01					
8.2	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,90	11,85	27,30	238,20	0,15	0,00	12,00	30,75	1,35
1.9	Компот из яблок с лимоном	180	0,28	0,18	22,60	92,70	0,01	0,01	2,98	9,90	1,08
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	450	24,13	23,78	92,15	748,58	0,45	0,32	26,46	94,11	5,02
	ПОЛДНИК										
1.27/1.2	Напиток молочный с джемом ИЛИ Молоко кипячёное	180	2,92	2,40	20,08	113,46	0,04	0,14	1,76	117,79	0,18
16.8	Манник	60	3,32	3,09	18,65	115,85	0,03	0,00	0,09	33,41	0,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	6,24	5,49	38,73	229,31	0,07	0,14	1,85	151,20	0,18
	УЖИН										
5.6	Котлеты из говядины с овощами	70	11,00	13,02	2,45	170,80	0,05	0,11	6,79	25,90	1,75
8.1	Капуста тушеная	150	3,20	7,00	8,80	110,20	0,00	0,00	30,20	77,90	1,60
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА УЖИН	385	15,83	20,18	29,49	382,00	0,07	0,12	36,99	112,30	3,93
	II УЖИН										
4.24	Суп-пюре из крупы перловой	200	2,39	3,94	15,34	105,98					
15.2	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,69	0,17	10,46	50,13	0,02	0,00	0,00	4,53	0,25
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА II УЖИН	365	4,18	4,11	34,20	210,11	0,02	0,00	0,00	9,03	0,61
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1927	65,98	68,56	268,70	2102,22	0,84	1,17	78,07	578,72	11,26

День: 20 (ПЯТНИЦА) IV недели

САД от 3-7 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										
2.7	Каша манная вязкая	180	6,20	9,46	28,44	223,52	0,06	0,12	1,14	112,48	0,31
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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,01	0,00	5,00	0,28
1.15	Чай с молоком	180	2,31	2,07	15,72	87,54	0,04	0,14	1,17	114,30	0,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	385	12,96	14,03	56,61	401,31	0,15	0,67	2,31	242,78	1,45
	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										
4.21	Щи по-уральски (с геркулесом)	200	1,53	3,69	4,77	113,76	0,04	0,04	5,40	24,95	0,47
12.2	Сметана	6	0,16	1,00	0,24	10,80	0,00	0,01	0,02	5,87	0,01
6.8	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,03	0,07	1,11	28,29	1,11
11.2	Кукуруза отварная	30	0,78	0,54	1,41	13,50					
1.10	Компот из сушеных фруктов (яблоки/чернослив)	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,00	0,00	0,36	28,64	0,00
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
15.15	Хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,03	0,00	14,00	1,56
	ИТОГО ЗА ОБЕД	646	20,75	19,52	87,09	664,07	0,16	0,16	6,89	105,75	3,37
	ПОЛДНИК										
1.2	Напиток кисломолочный "Йогурт"	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	0,30	1,32	216,00	0,18
Б/К	Печенье заглажное	15	1,4	1,25	11,13	61,31	0,20	0,09	0,00	39,00	2,10
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	195	6,62	5,75	18,33	151,31	0,27	0,39	1,32	255,00	2,28
	УЖИН										
16.11/16.9	Шанежка с картофелем 60/ пирожки печённые из сдобного теста с фаршем 40	80	8,40	8,27	44,27	285,33	0,13	0,13	5,33	60,00	1,20
18.1	Сельдь филе	30	4,80	2,20	0,00	39,00	0,01	0,03	0,00	21,11	0,30
11.5	Икра свекольная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,25	0,03	7,90	44,00	1,70
15.4	Хлеб пшеничный	15	1,53	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
1.16	Чай с сахаром	150	0,10	0,00	8,40	54,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,36
	ИТОГО ЗА УЖИН	375	17,23	17,73	72,91	540,33	0,41	0,20	13,23	133,61	3,78
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1701	59,06	57,53	255,94	1853,02	1,03	1,47	33,75	745,14	11,48

2/2

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
		68,46	60,74	263,36	1929,28	0,94	1,77	50,34	662,43

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	1411,26	1313,22	5171,95	39159,51	18,59	31,45	892,72	14236,73	268,91

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
	70,56	65,66	258,60	1957,98	0,93	1,57	44,64	711,84	13,45

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		168,01	139,70	127,39	108,78	0,05	0,09	2,48	39,55	0,75

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430461

Владелец Шибеева Татьяна Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025