Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюд	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества , г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюд
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы			
	День 1								***День 1***							
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Каша молочная (манная)	150	5,13	5,66	19,29	151,4		45	Каша молочная (манная)	200	6,81	7,79	25,2	202,03		45
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	какао с молоком	150	3,2	3,42	8,16	77,02		87	какао с молоком	200	4,25	4,54	10,34	100,45		87
	сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	80	сок фруктовый	188	0,81		21,73	92,44	3,75	80
	Суп "Золотая рыбка"	150	3,77	2,7	8,81	74,01	7,87	7	Суп "Золотая рыбка"	200	5,35	3,53	12,35	101,69	10,59	7
	Каша рассыпчатая (гречневая)	103	5,68	3,53	30,62	180,9		40	Каша рассыпчатая (гречневая)	103	5,68	3,53	30,62	180,87		40
	гуляш мясной	50	7,17	6,06	3,52	97,74	2,55	37	гуляш мясной	50	7,17	6,44	3,52	101,16	2,55	37
	Салат "Кукурузка"	50	1,1		5,6	29	20	169	Салат "Кукурузка"	50	1,1		5,6	29	20	169
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	Плюшка с сахаром	50	3,51	3,91	25,56	157,3		168	Плюшка с сахаром	60	3,84	4,35	28,92	176,68		168
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		34,4	30,34	162,19	1073	33,12				40,5	37,17	197,14	1301,8	37,14	
	День 2								***День 2***							
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Каша молочная (геркулесовая)	150	5,67	6,48	18,59	156		51	Каша молочная (геркулесовая)	200	7,53	8,88	24,27	208,15		51
	сыр	5	1,02	1,12	0,16	15,21	0,04	105	сыр	11	2,28	2,51	0,36	34,21	0,08	105
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	Кофейный напиток на молоке	150	2,45	2,64	6,88	61,76		81	Кофейный напиток на молоке	180	2,95	3,18	8,25	74,11		81
	сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	80								
									Витаминизированный напиток	200	0,08		2,17	9,24	0,13	188
	Щи из свежей капусты с курой	150	4,94	3,42	7,93	81,7	22,9	6	Щи из свежей капусты с курой	200	5,97	3,99	9,57	97,39	29,1	6
	Сметанная подлива	14	0,28	2,7	0,41	27,54		22	Сметанная подлива	17	0,35	3,3	0,5	33,66		22
	рис с маслом	103	1,9	2,63	21,35	119,8		31	рис с маслом	133	2,78	2,76	31,3	165,46		31
	Печень по-строгоновски	50	4,58	5,94	2,38	82,63	8,25	200	Печень по-строгоновски	80	8,7	7,64	2,47	114,94	16,5	200
	Салат "Кабачковая икорка"	25	0,25	1,75	1,75	24,25	1,75	67	Салат "Кабачковая икорка"	50	0,5	3,5	3,5	48,5	3,5	67
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	пудинг творожный со сгущённым молоком	120	10,3	11,89	24,28	248	0,9	57	пудинг творожный со сгущённым молоком	135	12,8	15,12	26,42	295,51	1,1	57
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		36,2	43,63	144,36	1123	36,54				49,5	57,87	167,67	1398,6	50,66	
	День 3								***День 3***							
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	омлет	50	4,03	5,5	2,53	78,25		143	омлет	100	7,42	9,52	4,2	136,32		143
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	Кофейный напиток на молоке	150	2,45	2,64	6,88	61,76		81	Кофейный напиток на молоке	180	2,95	3,18	8,25	74,11		81
	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76
	Суп "Харчо" с мясом курицы	150	4,77	3,46	9,15	86,84	9,18	3	Суп "Харчо" с мясом курицы	200	5,87	4,04	12,52	109,91	11,93	3
	капуста тушёная	120	2,17	3,59	9,53	78,97	58,53	142	капуста тушёная	150	2,77	5,39	12,13	107,93	73,43	142
	Котлеты рубленные мясные	70	11,4	8,95	9,12	164,6	0,4	34	Котлеты рубленные мясные	70	11,4	9,33	9,12	167,98	0,4	34
	Салат "Домашний"	50	0,82	1,68	6,5	43,32	9,28	171	Салат "Домашний"	60	0,86	2,06	6,6	47,32	9,5	171
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		4,22	17,21	6,03	146	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		4,98	20,02	6,04	146
	Ватрушка с творогом	50	6,51	6,16	24,89	186,9	0,33	158	Ватрушка с творогом	60	6,84	6,6	28,25	206,32	0,33	158
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		36,5	37,04	124,92	986,1	98,78				43,7	47,11	148,93	1203,1	116,7	
	День 4								***День 4***							
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Каша молочная (пшеничная)	150	6,35	5,88	27,03	186,5		53	Каша молочная (пшеничная)	200	8,09	8,03	33,09	237,45		53
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	сыр	5	1,02	1,12	0,16	15,21	0,04	105	сыр	11	2,28	2,51	0,36	34,21	0,08	105
	Кофейный напиток на молоке	150	2,45	2,64	6,88	61,76		81	Кофейный напиток на молоке	180	2,95	3,18	8,25	74,11		81
	сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	80	сок фруктовый	188	0,81		21,73	92,44	3,75	80
	Суп картофельный с вермишелью и курой	150	4,58	4,02	7,07	81,89	8,25	138	Суп картофельный с вермишелью и курой	200	5,51	4,9	8,6	99,2	9,5	138
	Запеканка картофельная с мясом	130	14,1	14,96	10,9	233,9	15,1	134	Запеканка картофельная с мясом	150	16,7	17,54	18,75	297,77	26,38	134
	"Помидорка" порц.	25	0,08		0,73	3,18	6,25	115	"Помидорка" порц.	40	0,12		1,16	5,08	10	115
	Салат "Свеколка"	45	0,7	1,68	1,05	32,19	4,68	65	Салат "Свеколка"	60	0,94	2,06	1,4	41,31	6,24	65
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	Плюшка с сахаром	50	3,51	3,91	25,56	157,3		168	Плюшка с сахаром	60	3,84	4,35	28,92	176,68		168
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		37,6	39,27	140,01	1078	37,02				46,8	49,56	181,12	1375,7	56,2	

	День 5								*День 5*							
	пудинг творожный со сгущённым молоком	120	10,3	11,89	24,28	248	0,9	57	пудинг творожный со сгущённым молоком	135	12,8	15,12	26,42	295,51	1,1	57
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	какао с молоком	150	3,2	3,42	8,16	77,02		87	какао с молоком	200	4,25	4,54	10,34	100,45		87
	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76
	Борщ "Сибирский" с курой	150	5,17	3,42	8,22	89,42	23,78	147	Борщ "Сибирский" с курой	200	6,28	3,99	9,72	107,02	30,38	147
	Сметанная подлива	14	0,28	2,7	0,41	27,54		22	Сметанная подлива	17	0,35	3,3	0,5	33,66		22
Завтрак,	Картофельное пюре с маслом	120	2,01	2,99	14,75	92,26	20,2	29	Картофельное пюре с маслом	150	2,5	3,15	18,4	109,68	25,2	29
Завтрак 2,	Рыба, припущенная с овощами	90	12,9	5,88	1,8	111,7	2,53	110	Рыба, припущенная с овощами	100	15	6,96	1,8	129,82	2,58	110
Обед,	Винегрет овощной	45	0,94	1,68	4,63	42,35	8,05	114	Винегрет овощной	60	0,98	2,06	5,1	47,74	8,76	114
Полдник	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	Гренки	40	4,41	4,66	23,17	153,4		52	Гренки	53	5,2	5,34	29,95	189,95		52
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	Пряники	25	1,85	2,5	19,43	101,5		198	Пряники	20	1,85	2,5	19,43	101,5		198
	ИТОГО за 1 день:		45,8	44,2	166,29	1250	70,66				55,2	53,95	195,82	1494,9	83,27	
	День 6								*День 6*							
	Каша молочная (манная)	150	5,13	5,66	19,29	151,4		45	Каша молочная (манная)	200	6,81	7,79	25,2	202,03		45
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	какао с молоком	150	3,2	3,42	8,16	77,02		87	какао с молоком	200	4,25	4,54	10,34	100,45		87
	сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	80	сок фруктовый	188	0,81		21,73	92,44	3,75	80
	Лапша молочная	150	5,47	10,29	16,95	179,6		119	Лапша молочная	200	6,13	11,38	18,34	197,96		119
	рис с маслом	103	1,9	2,63	21,35	119,8		31	рис с маслом	133	2,78	2,76	31,3	165,46		31
Завтрак,	гуляш мясной	50	7,17	6,06	3,52	97,74	2,55	37	гуляш мясной	50	7,17	6,44	3,52	101,16	2,55	37
Завтрак 2,	Зеленый горошек консерв.	45	0,9		2,07	11,97	4,5	175	Зеленый горошек консерв.	60	1,2		2,76	15,96	6	175
Обед,	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	Плюшка с сахаром	50	3,51	3,91	25,56	157,3		168	Плюшка с сахаром	60	3,84	4,35	28,92	176,68		168
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		32,1	37,03	157,53	1101	9,75				38,5	44,25	200,97	1369,6	12,55	

	День 7								*День 7*							
	Каша молочная (геркулесовая)	150	5,67	6,48	18,59	156		51	Каша молочная (геркулесовая)	200	7,53	8,88	24,27	208,15		51
	сыр	5	1,02	1,12	0,16	15,21	0,04	105	сыр	11	2,28	2,51	0,36	34,21	0,08	105
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	Кофейный напиток на молоке	150	2,45	2,64	6,88	61,76		81	Кофейный напиток на молоке	180	2,95	3,18	8,25	74,11		81
	сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	80								
									Витаминизированный напиток	200	0,08		2,17	9,24	0,13	188
	Суп гороховый с мясом куры	150	7,91	2,98	14,72	115	8,52	17	Суп гороховый с мясом куры	180	10,1	4,31	19,64	154,19	11,37	17
Завтрак,	жаркое по-домашнему	130	11,2	10,24	15,6	197,1	22,38	43	жаркое по-домашнему	180	11,9	11,4	21,8	234,26	31,35	43
Завтрак 2,	Салат "Кабачковая икорка"	25	0,25	1,75	1,75	24,25	1,75	67	Салат "Кабачковая икорка"	50	0,5	3,5	3,5	48,5	3,5	67
Обед,	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
Полдник	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	Рисово - твороженный пудинг со сгущенным м	150	10,7	10,6	33,85	277,1	0,77	176	Рисово - твороженный пудинг со сгущенным м	170	13,1	12,78	35,26	311,48	1,03	176
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		44	40,87	152,18	1152	36,16				53,9	53,55	174,11	1391,6	47,71	
	День 8								*День 8*							
	омлет	50	4,03	5,5	2,53	78,25		143	омлет	100	7,42	9,52	4,2	136,32		143
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	Кофейный напиток на молоке	150	2,45	2,64	6,88	61,76		81	Кофейный напиток на молоке	180	2,95	3,18	8,25	74,11		81
	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76
	"Огурчик" порц.	20	0,14		0,56	2,78	2	11	"Огурчик" порц.	40	0,28		1,12	5,56	4	11
	лапша с вермишелью и курой	150	5,2	7,95	10,98	131,9	1,56	153	лапша с вермишелью и курой	200	6,01	8,52	11,32	141,78	1,97	153
Завтрак,	капуста тушёная	120	2,17	3,59	9,53	78,97	58,53	142	капуста тушёная	150	2,77	5,39	12,13	107,93	73,43	142
Завтрак 2,	Котлеты рубленные мясные	70	11,4	8,95	9,12	164,6	0,4	34	Котлеты рубленные мясные	70	11,4	9,33	9,12	167,98	0,4	34
Обед,	Салат "Домашний"	50	0,82	1,68	6,5	43,32	9,28	171	Салат "Домашний"	60	0,86	2,06	6,6	47,32	9,5	171
Полдник	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		4,22	17,21	6,03	146	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		4,98	20,02	6,04	146
	Пирог открытый с повидлом	50	3,51	3,91	30,66	176,1	0,05	42	Пирог открытый с повидлом	60	3,84	4,35	40,62	219,87	0,1	42
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		34,1	39,28	133,08	1023	92,88				41,1	49,34	161,22	1254,1	110,5	

	Каша молочная (пшенная)	150	4,93	5,89	18,3	148,7		49	Каша молочная (пшенная)	200	6,55	8,09	23,89	198,35		49
	сыр	5	1,02	1,12	0,16	15,21	0,04	105	сыр	11	2,28	2,51	0,36	34,21	0,08	105
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	Кофейный напиток на молоке	150	2,45	2,64	6,88	61,76		81	Кофейный напиток на молоке	180	2,95	3,18	8,25	74,11		81
	сок фруктовый	125	0,54		14,49	61,63	2,5	80	сок фруктовый	188	0,81		21,73	92,44	3,75	80
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	суп картофельный с курой	150	2,31	1,71	5,8	47,19	8,12	16	суп картофельный с курой	200	2,83	1,78	7,72	57,29	10,81	16
	макароны с маслом	117	4,17	2,72	30,1	154,8		36	макароны с маслом	174	6,25	2,9	45,14	221,22		36
	Печень по-строгоновски	50	4,58	5,94	2,38	82,63	8,25	200	Печень по-строгоновски	80	8,7	7,64	2,47	114,94	16,5	200
	Салат "Свеколка"	45	0,7	1,68	1,05	32,19	4,68	65	Салат "Свеколка"	60	0,94	2,06	1,4	41,31	6,24	65
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	Ватрушка с творогом	50	6,51	6,16	24,89	186,9	0,33	158	Ватрушка с творогом	60	6,84	6,6	28,25	206,32	0,33	158
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	ИТОГО за 1 день:		31,5	32,92	150,19	1036	24,12				43,7	41,75	198,07	1357,6	37,96	
	День 10								***День 10***							
	пудинг творожный со сгущённым молоком	120	10,3	11,89	24,28	248	0,9	57	пудинг творожный со сгущённым молоком	135	12,8	15,12	26,42	295,51	1,1	57
	Бутерброд с маслом	43	2,38	4,85	18,1	127,8		97	Бутерброд с маслом	57	3,18	6,72	24,14	172,88		97
	какао с молоком	150	3,2	3,42	8,16	77,02		87	какао с молоком	200	4,25	4,54	10,34	100,45		87
	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76	яблоки	150	0,45		15,3	62,1	15	76
	Борщ "Сибирский" с курой	150	5,17	3,42	8,22	89,42	23,78	147	Борщ "Сибирский" с курой	200	6,28	3,99	9,72	107,02	30,38	147
	Сметанная подлива	14	0,28	2,7	0,41	27,54		22	Сметанная подлива	17	0,35	3,3	0,5	33,66		22
Завтрак, Завтрак 2, Обед, Полдник	Картофельное пюре с маслом	120	2,01	2,99	14,75	92,26	20,2	29	Картофельное пюре с маслом	150	2,5	3,15	18,4	109,68	25,2	29
	Рыба, припущенная с овощами	90	12,9	5,88	1,8	111,7	2,53	110	Рыба, припущенная с овощами	100	15	6,96	1,8	129,82	2,58	110
	Винегрет овощной	45	0,94	1,68	4,63	42,35	8,05	114	Винегрет овощной	60	0,98	2,06	5,1	47,74	8,76	114
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2		90	хлеб ржаной	38	1,79	0,27	18,92	81,32		90
	Компот из сухофруктов	150	0,45		9,34	38,34	0,17	84	Компот из сухофруктов	180	0,55		11,28	46,32	0,21	84
	Гренки	40	4,41	4,66	23,17	153,4		52	Гренки	53	5,2	5,34	29,95	189,95		52
	Чай сладкий	150	0,01		3,76	14,11	0,03	192	Чай сладкий	200	0,01		4,52	16,92	0,04	192
	печенье	10	1,21	1,44	5,81	42,16		94	печенье	40	4,83	5,77	23,22	168,64		94
	ИТОГО за 1 день:		45,2	43,14	152,67	1190	70,66				58,2	57,22	199,61	1562	83,27	
	ИТОГО за весь период:		377	387,7	1483,4	11013	509,7				471	491,8	1824,7	13709	635,9	
	Среднее значение за период:		37,7	38,8	148,3	1101	51				47,1	49,2	182,5	1370,9	63,6	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калокийности		3,4	3,5	13,5						3,4	3,6	13,3			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E7A9580605020BCB3B0C5E1AC8E1FB8B
Владелец: Кузьмина Елена Евгеньевна
Действителен: с 26.12.2022 до 20.03.2024