

День: День 1

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
12/10	Каша гречневая молочная с маслом слив	200	7.26	7.28	32.56	213.90	0.12	0.20	0.68	172.38	3.06
2/4	Чай	200	3.68	3.46	15.38	106.96	0.02	0.14	0.70	144.14	0.18
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
10/10	Чай	200	0.00	0.00	9.98	37.96	0.00	0.00	0.00	9.94	0.06
	10:00										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1.55	0.94	4.37	35.55	0.02	0.02	20.17	25.82	0.36
5/2	Свекольник со сметаной	200	4.86	3.80	13.20	111.96	0.08	0.08	15.50	40.02	1.34
3/3	Картофельное пюре	130	4.11	3.41	23.82	146.26	0.18	0.13	28.26	41.11	1.30
11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	5.48	9.21	7.43	161.42	0.07	0.11	0.80	68.44	0.59
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.38	16.32	64.90	0.00	0.00	0.00	9.76	0.04
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПОЛДНИК										
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	8.67	6.80	1.21	220.73	0.07	0.05	0.29	124.24	6.53
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
8/12	Сдоба обыкновенная	30	1.72	2.74	16.45	91.84	0.17	0.20	0.06	21.66	0.30
15/10	Напиток из шиповника	200	0.08	0.16	12.22	48.80	0.00	0.02	65.00	12.78	0.16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.67	43.79	232.54	1650.26	0.77	0.98	131.46	677.90	14.29

День: День 2

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	5.15	5.34	22.95	157.17	0.06	0.18	0.51	141.14	0.65
14/10	Какао с молоком	200	4.28	4.42	15.80	118.46	0.02	0.16	0.68	148.40	1.02
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	10:00										
9	фрукты	100	0.43	1.27	17.85	81.60	0.03	0.04	8.50	6.80	0.51
	ОБЕД										
14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	2.06	0.42	1.14	24.56	0.02	0.01	4.20	10.20	0.30
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250	15.38	6.37	17.25	235.00	0.15	0.15	15.00	61.68	2.00
4/9	Плов из мяса кур	130	3.38	2.69	27.27	150.44	0.04	0.03	1.40	10.53	0.48
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.38	16.32	64.90	0.00	0.00	0.00	9.76	0.04
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПОЛДНИК										
11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	15.54	20.47	26.76	413.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9\11	молоко сгущеное	10	0.85	0.72	5.55	32.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
7	йогурт с фруктово-ягодным наполнителем	150	3.75	4.20	15.00	110.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	печенье сахарное	25	3.75	1.88	17.00	107.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64.48	56.37	216.84	1758.36	0.35	0.62	30.67	496.62	5.46
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

День: День 3

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.78	5.54	23.56	177.20	0.06	0.16	0.68	151.68	0.36
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	10:00										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	2.07	0.70	4.13	38.80	0.03	0.04	3.16	14.93	0.49
27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	3.42	2.78	13.88	98.02	0.08	0.10	18.32	65.46	0.80
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	3.90	5.04	30.46	164.10	0.14	0.08	1.30	44.41	3.82
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	12.64	12.59	2.89	175.49	0.05	0.11	1.00	15.07	1.92
19\10	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0.00	0.00	13.20	51.26	0.00	0.00	0.00	11.24	0.02
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПОЛДНИК										
15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	1.92	0.36	2.52	28.12	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10.50	9.12	2.77	142.18	0.01	0.82	0.30	62.78	0.07

14/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	2.06	0.42	1.14	24.56	0.02	0.01	4.20	10.20	0.30
32/8	Голубцы с мясом курицы и рисом (ленивые)	60	9.38	8.51	7.34	148.16	0.05	0.08	21.41	29.41	0.98
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.96	3.72	15.68	111.86	0.02	0.14	0.68	143.94	0.14
13	Вафли со вкусом сливок	17	0.69	0.13	1.94	14.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59.11	50.06	182.11	1462.79	0.62	0.90	80.77	717.86	9.39

День: День 5

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6.46	6.00	25.82	185.04	0.10	0.18	0.68	166.78	0.60
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.96	3.72	15.68	111.86	0.02	0.14	0.68	143.94	0.14
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	10:00										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	2.96	3.83	11.49	86.66	0.13	0.12	7.50	19.20	1.31
2/2	Борщ со сметаной	200	4.86	4.10	13.32	114.08	0.10	0.08	26.80	49.10	1.34
45/3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	2.94	3.47	34.88	180.13	0.05	0.03	1.50	18.06	0.64
11\9	Кнели из мяса кур	60	2.50	0.84	1.93	34.19	0.01	0.05	0.00	2.05	0.10
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.38	16.32	64.90	0.00	0.00	0.00	9.76	0.04
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	1.22	0.57	1.42	18.96	0.00	0.02	0.09	18.94	0.03
	ПОЛДНИК										
21/2	Суп молочный с лапшой	200	6.90	5.06	19.88	161.90	0.08	0.18	1.50	147.38	0.46
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
15/10	Напиток из шиповника	200	0.08	0.16	12.22	48.80	0.00	0.02	65.00	12.78	0.16
2/12	Булочка творожная	40	4.24	5.77	21.21	145.27	0.28	0.40	0.12	45.36	0.44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43.38	39.51	253.77	1561.77	0.80	1.23	103.87	640.97	5.63

День: День 6

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.70	6.58	24.92	194.80	0.14	0.18	0.68	159.98	1.06
14/10	Какао с молоком	200	4.28	4.42	15.80	118.46	0.02	0.16	0.68	148.40	1.02
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	10:00										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
11/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	2.07	0.70	4.13	38.80	0.03	0.04	3.16	14.93	0.49
5/2	Свекольник со сметаной	200	4.86	3.80	13.20	111.96	0.08	0.08	15.50	40.02	1.34
3\3	картофельное пюре	90	2.89	2.03	14.13	90.92	0.11	0.08	16.76	23.42	0.77
8\3	капуста тушеная	40	1.43	1.48	6.17	44.38	0.03	0.04	30.74	36.66	0.51
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	1.85	8.51	4.73	117.79	0.07	0.07	0.24	22.49	0.50

6/10	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.38	16.32	64.90	0.00	0.00	0.00	9.76	0.04
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПОЛДНИК										
17/5	Пудинг из творога	120	12.25	15.67	15.76	299.27	0.02	0.11	0.26	30.12	0.16
9\11	молоко сгущеное	10	0.85	0.72	5.55	32.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
7	йогурт с фруктово-ягодным наполнителем	150	3.75	4.20	15.00	110.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
36\12	пирожки печеные с повидлом	35	0.73	3.12	27.88	132.22	0.22	0.27	0.28	18.61	0.36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.57	59.82	243.54	1802.39	0.75	1.07	68.69	612.51	6.70

День: День 7

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.96	7.60	27.12	196.74	0.08	0.28	0.72	214.72	0.66
10/10	Чай	200	0.00	0.00	9.98	37.96	0.00	0.00	0.00	9.94	0.06
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	10:00										
9	фрукты	100	0.43	1.27	17.85	81.60	0.03	0.04	8.50	6.80	0.51
	ОБЕД										
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	2.12	0.92	5.92	46.90	0.04	0.03	7.10	16.12	0.57
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.80	3.46	9.32	94.88	0.08	0.06	20.40	39.02	0.86

44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	3.90	5.04	30.46	164.10	0.14	0.08	1.30	44.41	3.82
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	1.22	0.57	1.42	18.96	0.00	0.02	0.09	18.94	0.03
14\9	Рулет из мяса кур	60	11.89	10.91	6.98	178.37	0.05	0.23	0.81	10.00	0.88
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.38	16.32	64.90	0.00	0.00	0.00	9.76	0.04
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПОЛДНИК										
15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	1.92	0.36	2.52	28.12	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00
2/6	Омлет запеченный или паровой	100	10.50	9.12	2.77	142.18	0.01	0.82	0.30	62.78	0.07
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
14/10	Какао с молоком	200	4.28	4.42	15.80	118.46	0.02	0.16	0.68	148.40	1.02
2	печенье сахарное	25	3.75	1.88	17.00	107.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59.03	51.54	197.06	1506.65	0.49	1.74	54.90	588.51	8.90

День: День 8

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
1	Каша молочная 5злаков с маслом сливочным	200	7.08	5.36	22.24	174.60	0.04	0.18	1.50	143.58	0.14
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
12/10	Чай с молоком	200	3.68	3.46	15.38	106.96	0.02	0.14	0.70	144.14	0.18
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	10:00										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

10	фрукты	100	0.28	0.28	6.86	32.90	0.02	0.01	7.00	11.20	1.54
	ОБЕД										
38\1	Салат из св помидор и огурцов с маслом растительным	60	1.59	0.39	1.44	21.32	0.02	0.02	8.10	7.61	0.30
9/2	Рассольник со сметаной	200	4.88	4.06	14.18	117.30	0.08	0.06	11.20	25.38	0.86
3/3	Картофельное пюре	130	4.11	3.41	23.82	146.26	0.18	0.13	28.26	41.11	1.30
11/8	Гуляш из мяса говядины	60	12.64	12.59	2.89	175.49	0.05	0.11	1.00	15.07	1.92
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.38	16.32	64.90	0.00	0.00	0.00	9.76	0.04
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПОЛДНИК										
19/5	Суфле творожное	120	14.95	16.45	12.85	315.52	0.02	0.18	0.24	54.36	0.17
9\11	молоко сгущеное	10	0.85	0.72	5.55	32.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00
10/10	Чай	200	0.00	0.00	9.98	37.96	0.00	0.00	0.00	9.94	0.06
33\12	булочка дорожная	30	2.29	3.36	20.44	117.62	0.22	0.29	0.29	17.72	0.37
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60.81	58.07	190.55	1608.01	0.84	1.17	58.37	503.57	8.83

День: День 10

Категория: д\сада

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6.84	5.24	27.94	193.86	0.04	0.16	0.68	149.68	0.40
14/10	Какао с молоком	200	4.28	4.42	15.80	118.46	0.02	0.16	0.68	148.40	1.02
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09

7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	10:00										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ОБЕД										
12\1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	1.62	0.99	12.83	68.19	0.05	0.04	2.47	23.01	0.71
25\2	Суп-пюре из картофеля	200	2.80	2.84	14.56	95.44	0.10	0.12	14.02	68.70	0.78
178	Пюре гороховое	130	3.31	12.25	25.56	181.14	0.48	0.10	0.00	50.25	3.73
5\9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	2.09	0.91	5.90	46.16	0.01	0.01	0.00	3.12	0.13
6\10	Компот из сухофруктов	200	0.08	0.38	16.32	64.90	0.00	0.00	0.00	9.76	0.04
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	0.27	1.98	11.40	59.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	20	0.24	1.32	6.68	34.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ПОЛДНИК										
29\1\1	Винегрет овощной	100	4.22	1.56	10.84	87.96	0.07	0.05	12.40	25.18	0.96
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
10\10	Чай	200	0.00	0.00	9.98	37.96	0.00	0.00	0.00	9.94	0.06
24\12	Пирожки печеные с рыбой	35	3.55	4.56	16.79	128.18	0.16	0.19	0.52	25.73	0.41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.62	41.36	236.47	1467.79	0.98	0.88	31.05	621.88	8.71

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белки,	Углево-	Калорий	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	г	г	ды, г	ность, ккал					
	524.95	489.86	2166.41	15774.39	6.65	10.84	656.09	5823.65	81.42

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908413

Владелец ОСТАНИНА НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025