

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Макароны с сыром	140	7,73	12,6	26,1	266,25	0,05	8
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	0	4
	Чай с сахаром	150	0	0	10,2	39	-	3
Итого:		325	10,01	17,6	51,76	421,25	0,05	
10.00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Огурчик соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	2
	Щи из свежей капусты	150	1,01	2,9	7,1	58,7	10,1	1
	Перловка припущенная	120	3,26	3,42	16,3	110,08	0,64	2
	Гуляш	50	8,37	7,89	2,13	112,91	0,24	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,44	18,12	79,2	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	37,65	7
Итого:		540	17,98	14,68	59,15	397,14	49,46	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		230	7,95	5,98	49,75	276,8	0,042	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,87	10,74	85,77	-	3
	Овощное рагу	120	12,7	14,1	11,7	131,7	6,7	2
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,9	1,18	2
Итого:		370	15,91	15,29	35,85	308,31	10,78	
Итого за день:		1615	52,36	53,76	210,75	1495,2	76,34	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный рисовый	150	3,41	3,54	8,42	86,2	0,46	15
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	-	4
	Сыр	10	1,40	1,80	0	22,26	0,09	5
	Какао на молоке	150	2,7	2,03	10,35	69,75	0,39	10
Итого:		345	9,79	12,37	34,23	294,21	0,94	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Горошек зеленый с яйцом	40	2,88	2,32	4,04	42	7,16	13
	Суп свекольник	150	3,35	5,70	10,35	69	4,05	2
	Азу по-татарски с мясом говядины	120	14,1	15,2	11,4	198,1	5,2	7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	37,65	7
Итого:		500	25,43	23,66	58,91	442,3	54,06	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	50	6,59	3,92	20,85	144,29	0,03	11
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
Итого:		230	10,79	4,0	33,15	212,54	0,45	
Ужин								
	Макароны	150	5,67	4,35	27,25	170,99	0	4
	Биточки рыбные	50	8,85	4,20	4,2	62,5	0,3	1
	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,29	26,4	-	1
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,87	10,74	85,77	-	3
	Чай с сахаром	150	0	0	10,20	39	-	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	
Итого:		500	17,54	11,81	57,58	403,46	4,3	
Итого за день:		1725	64,06	52,05	198,11	1368,52	75,76	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая	150	4,8	5,55	21,9	151,5	0,30	1
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	4
	Напиток кофейный	150	2,25	2,33	13,43	81,75	0,39	9
Итого:		335	9,33	12,88	50,79	349,25	0,69	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,43	1,83	2,00	26,22	2,55	26
	Рассольник со сметаной	150	1,6	3,1	7,80	78,45	10,3	3
	Плов с курицы	150	15	13,86	25,1	285	0,39	5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,44	18,12	79,2	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	37,65	7
Итого:		530	22,13	19,23	68,02	522,87	50,89	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		230	7,95	5,98	49,75	276,8	0,42	
Ужин								
	Запеканка с творогом и яблоком	120	15,96	10,68	21,84	272,4	1,32	3
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,09	2
	Чай с сахаром	150	0	0	10,20	39	-	3
Итого:		300	16,54	12,04	36,02	341,85	1,41	
Итого за день:		1395	56,46	50,34	204,58	1551,87	69,42	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшенная	150	4,95	4,50	20,45	154,50	0,30	11
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	4
	Сыр	10	1,4	1,8	0	22,26	0,09	5
	Какао на молоке	150	2,70	2,03	10,35	69,75	0,39	10
Итого:		345	11,33	13,33	46,26	362,51	0,78	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Салат «Овощной»	40	1,44	4,8	3,6	63,3	5,6	27
	Суп картофельный со сметаной	150	2,84	1,32	6	37,20	2,76	4
	Горошница	120	13,8	3,7	30,5	196,9	0,72	6
	Биточки из говядины	50	7,76	5,89	8,035	115,8	0,075	8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0	15	54	37,65	7
Итого:		550	30,94	16,15	81,25	546,4	46,81	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55		6
Итого:		230	7,95	5,98	49,75	276,8	0,42	
Ужин								
	Салат «Зайчик»	40	0,48	2,83	3,87	42,3	1,3	10
	Омлет натуральный	60	5,2	10,1	1,01	117,2	0,09	1
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,87	10,74	85,77	-	3
	Чай с сахаром	150	0	0	10,20	39	-	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	1
Итого:		370	8,34	14,0	29,72	303,07	5,39	
Итого за день:		1645	59,07	49,67	221,12	1488,78	69,41	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная	150	9,05	6,75	19,45	138,5	0,30	3
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	4
	Кофейный напиток	150	2,25	2,33	13,43	81,75	0,39	9
Итого:		335	13,58	14,08	48,34	336,25	0,69	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Икра кабачковая	42	0,16	2,8	2,8	36	2,8	-
	Суп с фасолью	150	6,1	6,0	9,1	79,6	3,1	5
	Пюре картофельное	120	4,2	5,1	12,1	112	6,4	7
	Котлета рыбная	50	8,85	4,2	4	62,50	0,30	1
	соус сметанный	30	0,36	2,19	1,29	26,40	-	1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0	15	54	37,65	7
Итого:		582	24,77	20,73	62,41	449,70	26,96	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	37,45	208,55	-	6
Итого:		230	7,95	5,98	49,75	276,8	0,42	
Ужин								
	Пудинг твороженный со сгущ. молоком	120	15,31	10,67	16,58	230,01	0,47	5
	Чай с сахаром	150	-	0	10,2	39	-	3
Итого:		270	15,31	10,67	26,78	269,01	0,47	
Итого за день:		1567	62,12	51,67	201,52	1392,77	44,55	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сладкий плов	150	6,50	5,90	22,20	157	0,30	13
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	4
	Чай с сахаром	150	0	0	10,2	39	-	3
Итого:		335	8,78	10,9	47,86	312,0	0,30	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Салат картофельный с кукурузой	40	2,29	3,10	5,91	45,68	6,26	12
	Суп с клецками	150	1,28	1,73	8,63	70,50	3,96	7
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	8,07	92,4	63,45	12
	Тефтели мясные	50	6,5	8,6	6,6	194,3	1,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0	15	54	37,65	7
Итого:		550	17,97	17,47	62,33	536,08	112,82	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Кондитерское изделие	50	2,38	21,14	31,15	371	-	7
Итого:		230	6,58	21,22	43,45	439,25	0,42	
	Торт «Белоснежка»	150	13	19,2	24,5	278	0,87	5
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,9	1,18	2
Итого:		300	15,65	21,52	35,81	354,9	2,05	
Итого за день:		1565	49,49	71,32	203,69	1703,24	131,60	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша гречневая на молоке	150	7,40	6,95	20,20	134,50	0,30	4
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	4
	Сыр	10	1,40	1,80	0	22,26	0,09	5
	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	2,33	13,43	81,75	0,39	9
Итого:		345	13,33	16,08	49,09	354,51	0,78	
10.00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Салат из свеклы и соленого огурца	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,4	3
	Суп овощной	150	3,1	5,3	6,9	54,2	5,1	8
	Запеканка вермишелевая	120	10,2	11,8	22,4	240,1	-	9
	Соус сметанный с томатом	30	0,40	1,20	1,70	19	0,17	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0	15	54	37,65	7
Итого:		530	19,38	21,18	66,79	576,50	46,32	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	-	6
Итого:		230	7,95	5,98	49,75	276,8	0,42	
Ужин								
	Тефтели рыбные	50	4,25	2,30	4,35	54,50	0,25	2
	соус сметанный	30	0,36	2,19	1,29	26,40	-	1
	Рис отварной с овощами	120	2,92	10,26	27,48	217,2	2,1	6
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,87	10,74	85,77	-	3
	Чай с сахаром	150	0	0	10,20	39	-	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	1
Итого:		470	10,19	15,82	57,96	441,67	6,35	
Итого за день:		1725	51,36	59,27	237,83	1717,69	69,89	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная «Дружба»	150	8,75	9,35	29,8	162	0,45	8
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	4
	Какао на молоке	150	2,70	2,03	10,35	69,75	0,39	10
Итого:		335	13,73	16,38	55,61	347,75	0,84	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Огурчик соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	6
	Лапша на курином бульоне	150	6,35	8,10	9	98,50	0,30	11
	Сложный гарнир	120	5,07	4,8	17,1	83,33	12,4	9
	Курица порционная	60	13,36	8,53	-	139,48	0,8	21
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0	15	54	37,65	7
Итого:		550	30,33	22,11	59,73	465,42	52,65	
Полдник								
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-	7
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
Итого:		230	8,15	4,14	39,54	229,25	0,42	
Ужин								
	Винегрет овощной	100	0,47	6,17	7,70	91,60	13,27	5
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	-	1
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,87	10,74	85,77	-	3
	Чай с сахаром	150	-	-	10,2	39	-	3
Итого:		310	8,01	11,64	28,92	279,37	13,27	
Итого за день:		1675	60,73	54,48	198,04	1321,79	67,18	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,2	13,68	110,70	0,69	14
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	4
	Сыр	10	1,40	1,80	-	22,26	0,09	5
	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	2
Итого:		345	10,86	13,32	40,45	325,95	1,97	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Салат «Бармалей»	40	3,69	4,05	1,96	55,90	9,80	6
	Борщ со сметаной	150	3,36	3,90	15,6	110,4	12,2	8
	Рулет мясной с рисом и яйцом	100	12,2	9,2	4,8	147	3	16
	Соус красный	20	0,29	0,49	1,89	12,94	0,54	3
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	15	54	37,65	7
Итого:	Итого:	500	24,64	18,08	57,37	459,44	63,19	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	-	6
Итого:		230	7,95	5,98	49,75	276,8	0,42	
Ужин								
	Палочки творожные со сгущенным молоком	120	13	8,9	7,5	162,4	0,18	12
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,10	0,015	8,5	34,17	2,35	3
	Фрукты	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	1
Итого:		370	13,3	9,11	19,9	215,37	6,53	
Итого за день:		1595	57,26	46,70	181,71	1338,57	88,12	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная ассорти (рис, гречка)	200	5,2	5,8	26,2	172	0,6	5
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	1
	Масло	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0	4
	Какао на молоке	150	2,70	2,03	10,35	69,75	0,39	10
Итого:		385	10,18	12,83	52,01	357,75	0,99	
10. 00	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,01	16,01	-
Обед								
	Салат из кукурузы	40	1,89	4,05	1,96	55,90	9,80	10
	Суп крестьянский	150	6,35	8,30	18,85	116	4,80	10
	Пюре картофельное	120	4,2	5,1	12,1	112	6,4	7
	Суфле из рыбы	50	11,88	4,58	2,04	66,60	0,06	3
	соус молочный для запекания	20	0,76	1,86	2,2	28,4	0,1	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,80	0,44	18,12	79,20	-	2
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0	15	54	37,65	7
Итого:		570	30,18	24,33	70,27	512,10	58,81	
Полдник								
	Кефир	180	4,2	0,08	12,3	68,25	0,42	17
	Крендель сахарный	50	3,64	6,78	28,26	210	-	5
Итого:		230	7,84	6,86	40,56	278,25	0,42	
Ужин								
	Капуста тушенная	120	2,8	3,6	8,07	92,4	63,45	12
	1/2 яйцо отварное	20	5,08	4,6	0,28	63	-	1
	Хлеб пшеничный	20	2,46	0,87	10,74	85,77	-	3
	Чай с сахаром	150	-	-	10,20	39	-	3
Итого:		310	10,34	9,07	29,29	280,17	63,45	
Итого за день:		1645	59,05	53,30	206,37	1489,28	139,68	

Химический состав рационов по дням недели.

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 1,5-3 лет

п/п №	Дни недели	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)
		Белки	Жиры	Углеводы		
						(Ккал)
Неделя: первая						
1	Понедельник	52,36	53,76	210,75	1495,2	76,34
2	Вторник	64,06	52,05	198,11	1368,52	75,76
3	Среда	56,46	50,34	204,58	1551,87	69,42
4	Четверг	59,07	48,67	221,12	1488,78	69,41
5	Пятница	62,12	51,67	201,52	1392,77	44,55
	Всего за неделю	294,07	256,49	1036,08	7297,14	335,48
6	Понедельник	49,49	71,32	203,69	1703,24	131,60
7	Вторник	51,36	59,27	237,83	1717,69	69,89
8	Среда	60,73	54,48	198,04	1321,79	67,18
9	Четверг	57,26	46,70	181,71	1358,57	88,12
10	Пятница	59,05	53,30	206,37	1489,28	139,68
	Всего за неделю	277,89	285,07	1027,64	7570,57	496,47
	Итого за 10 дней	571,96	541,56	2063,72	14867,71	831,95
	В среднем за один день	57,19	54,15	206,37	1486,77	83,19

Накопительная ведомость за 10 дней

п/н	Наименование продуктов	Норма	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10й день	факт	на 1 ребенка
1	Мясо	55	56,25	87,95		50		55,7	90,7		78,7	38,7	458	45,8
2	Курица	23			168,57					106,4			274,97	27,5
3	Рыба	34		75			75		56			117,38	323,38	32,338
4	Творог	30	100,44		85,86			70			138,75		395,05	39,05
5	Молоко	390												
6	Кисломолочные продукты													
7	Сметана	9	6,15	11,25	6,15	10,5	7,53	6,12	14,5	8	5,75	5,75	81,7	8,17
8	Яйцо	20	17,2	14,78	16	49	13,13	10,87		42,98	16	17,5	197,46	19,746
9	Сыр	4,3		4		16,64	16,24		4		4		44,88	4,488
10	Мука	25	12,43	42,34	103,02	17	1,5	32,3	5,18	38,78	4,45	2	255	25,5
11	Макаронные изделия	8	45,75	38,5						12	12		108,25	10,825
12	Крупа, бобовые	30	43,64	6	18	41,56	24	40	45,56	41,1	30	25,5	315,36	31,536
13	Овощи, картофель	256	161,35	300,55	200	188,76	159,88	264,36	241,91	244,75	309,2	350,6	2421,36	242,136
14	Фрукты свежие	108	100	100	139,48	100	100	100	100	100	100	100	1039,48	103,948
15	С/фрукты	9	7,5	12	12,66	7,5	12	7,5	7,5	13	6,83	7,55	94,04	9,404
16	Соки	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100
17	Сахар	37	34,95	33,79	42,24	32,15	30,84	44,45	32,67	32,59	37,14	30,75	351,57	35,157
18	Масло сливочное	18	14,39	15,48	17,62	17	24,91	21,04	18,23	23,75	15,83	15,5	183,75	18,375
19	Масло растительное	9	8,1	8,2	8,9	7,05	7,32	9,5	8,57	9	10,9	8	85,54	8,554
20	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	40
21	Хлеб пшеничный	60	81,5	50	81,75	57,8	50	79,85	50	50	81	50	631,9	63,19
22	Соль	4	4,66	4,16	3,45	4,94	3,8	4,39	3,99	3,33	4,26	3,35	40,33	4,033
23	Дрожжи	0,4		1,45				2		0,68			4,13	0,413

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459263

Владелец Новичихина Альбина Николаевна

Действителен с 02.11.2024 по 02.11.2025