

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
День 1				
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,60	1,73
ЗАВТРАК	Чай одним чайником (черный)	150	0,15	0,00
ЗАВТРАК	Печенье	19	0,27	0,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		279	7,02	2,16
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08
ОБЕД	Суп с бобовыми	150	22,84	9,46
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	9,48	11,71
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	35,61	21,75
ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом	40	1,26	1,71
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,32	5,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	6,58	6,81
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1039	49,62	30,80
День 2				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	2,89	3,23
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,26	1,71
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	1,90	1,37
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	6,05	6,31
ЗАВТРАК 2	Пряники	19	0,17	0,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		19	0,17	0,10
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	200	30,70	13,72
ОБЕД	Котлеты домашние (с жиром)	50	4,82	5,37
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,27	3,73
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	41,08	23,40
ПОЛДНИК	Булочка из дрожжевого теста (сдобные массой 60 г)	70	6,68	1,64
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	80	2,32	2,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	9,00	4,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1029	56,30	34,01
День 3				
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	150	4,62	2,28
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	4,18	4,92
ЗАВТРАК	Чай одним чайником (черный)	150	0,15	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	8,95	7,20
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	75	0,30	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		75	0,30	0,30
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,57	2,53
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой на пт/б	200	9,84	12,38
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,79	5,62
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (с жиром)	70	4,10	4,52
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	21,59	25,63
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	40	4,04	6,68
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	80	2,40	2,56
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		135	7,63	9,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1160	38,47	42,52
День 4				
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150	4,32	1,23
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	4,18	4,92
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	1,90	1,37
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	10,40	7,52
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	21,86	12,66
ОБЕД	Гуляш	90	5,60	1,46
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,21	8,60
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	33,96	23,30
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	120	15,73	10,93
ПОЛДНИК	Чай одним чайником (черный)	150	0,15	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		270	15,88	10,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	60,65	41,83
День 5				
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	3,43	0,33
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,26	1,71
ЗАВТРАК	Чай одним чайником (зеленый)	180	0,36	0,09
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	5,05	2,13
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	75	0,30	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		75	0,30	0,30
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,43	1,23
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной	200	24,42	13,00
ОБЕД	Плов	150	10,04	11,88
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	38,18	26,69
ПОЛДНИК	Какао с молоком	150	5,32	5,10
ПОЛДНИК	Вафли	19	0,12	0,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		169	5,44	5,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1174	48,97	34,32
День 6				
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	100	3,79	5,62
ЗАВТРАК	Чай одним чайником (черный)	150	0,15	0,00
ЗАВТРАК	Печенье	19	0,27	0,43
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		269	4,21	6,05
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	26,48	12,40
ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,21	8,60
ОБЕД	Птица или дичь в соусе красном (птица)	70	12,33	9,00
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	45,31	30,58
ПОЛДНИК	Бутерброды с маслом	40	1,26	1,71
ПОЛДНИК	Кофейный напиток	150	1,90	1,37

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		190	3,16	3,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1149	53,09	39,79
День 7				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,62	3,39
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,26	1,71
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	5,32	5,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	10,20	10,20
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	80	2,32	2,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		80	2,32	2,56
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	45	0,62	1,39
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	18,26	4,30
ОБЕД	Тефтели (2 вариант)	70	0,00	0,00
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		485	22,17	6,27
ПОЛДНИК	Плюшка (из дрожжевого теста)	70	4,24	2,18
ПОЛДНИК	Чай одним чайником (черный)	150	0,15	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	4,39	2,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	39,08	21,21
День 8				
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	3,43	0,33
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	4,18	4,92
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	1,90	1,37
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	9,51	6,62
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	75	0,30	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		75	0,30	0,30
ОБЕД	Суп картофельный со сметаной	200	23,44	11,38
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая 200	100	6,00	1,57
ОБЕД	Гуляш	90	5,60	1,46
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		560	38,33	14,99
ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный) (с соусом)	120	15,73	10,93
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	80	2,40	2,56
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	18,13	13,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195	66,27	35,40
День 9				
ЗАВТРАК	Каша овсяная вязкая	150	4,62	2,28
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	4,18	4,92
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	5,32	5,10
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	14,12	12,30
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08
ОБЕД	Салат из свеклы	40	0,43	1,23
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	21,86	12,66
ОБЕД	Рис отварной	200	4,98	10,54
ОБЕД	Котлеты или биточки (особые) (с жиром)	70	7,01	10,05
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		680	37,57	35,06
ПОЛДНИК	Булочка из дрожжевого теста (сдобные массой 60 г)	70	6,68	1,64
ПОЛДНИК	Чай одним чайником (черный)	150	0,15	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	6,83	1,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	58,93	49,08

День 10				
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150	4,32	1,23
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	1,26	1,71
ЗАВТРАК	Кофейный напиток	150	1,90	1,37
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		340	7,48	4,31
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,41	0,08
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,41	0,08
ОБЕД	Суп с галушками по-полтавски	180	13,34	9,49
ОБЕД	Солянка овощная	150	3,46	7,62
ОБЕД	Птица или дичь в соусе красном (птица)	70	12,33	9,00
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	130	0,45	0,13
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15
ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		570	32,42	26,69
ПОЛДНИК	Вафли	19	0,12	0,10
ПОЛДНИК	Чай одним чайником (черный)	150	0,15	0,00
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	75	0,30	0,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		244	0,57	0,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1254	40,88	31,48
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11825	512,26	360,44
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1182,5	51,23	36,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			15,95	25,25

гва, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
у			
29,90	161,27	0	1126
22,48	91,2	0,075	947
2,70	15,06	0	20
55,08	267,53	0,075	
13,10	55	0	5
13,10	55	0	
12,20	227,24	3,9	226
17,13	212,01	23,7	590
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
63,82	596,13	29,082	
8,05	52,76	0	1
29,34	181,44	0,81	959
37,39	234,2	0,81	
169,39	1152,86	29,967	
11,70	87,45	0,45	236
8,05	52,76	0	1
21,57	102,66	0,225	958
41,32	242,87	0,675	
2,80	12,12	0	21
2,80	12,12	0	
13,70	301,84	4,4	216
9,23	106,02	25,9	611
9,83	82,67	51,8	315
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
67,25	647,41	83,582	
44,48	218,65	0	1052
3,20	47,2	0,56	966
47,68	265,85	0,56	
159,05	1168,25	84,817	
22,32	128,25	0	1138
11,84	109,04	0,066	3
22,48	91,2	0,075	947
56,64	328,49	0,141	
7,35	35,25	7,5	847
7,35	35,25	7,5	
3,98	40,89	14,26	79
10,48	193,24	16,66	201
23,18	158,3	0	688
11,14	101,32	9,121	510
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879

83,27	650,63	41,523	
0,74	79,27	0,064	438
3,76	48	0,48	965
7,24	35,25	0	878
11,74	162,52	0,544	
159,00	1176,89	49,708	

24,93	128,25	0	1134
11,84	109,04	0,066	3
21,57	102,66	0,225	958
58,34	339,95	0,291	
13,10	55	0	5
13,10	55	0	
9,50	240,88	34,98	187
25,36	136,76	0	591
21,41	176,23	25,035	694
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
90,76	710,75	61,497	
34,14	296,32	0,852	467
22,48	91,2	0,075	947
56,62	387,52	0,927	
218,82	1493,22	62,715	

23,51	110,9	0	1139
8,05	52,76	0	1
0,07	2,54	0,18	947
31,63	166,2	0,18	
7,35	35,25	7,5	847
7,35	35,25	7,5	
2,50	22,72	2,84	88
9,16	252,38	17,08	202
31,35	272,49	5,1	601
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
77,50	704,47	26,502	
29,34	181,44	0,81	959
2,93	12,35	0,021	19
32,27	193,79	0,831	
148,75	1099,71	35,013	

23,18	158,3	0	688
22,48	91,2	0,075	947
2,70	15,06	0	20
48,36	264,56	0,075	
13,10	55	0	5
13,10	55	0	
19,62	296,16	28,32	170
21,41	176,23	25,035	694
41,42	295,58	0,602	639
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
116,94	924,85	55,439	
8,05	52,76	0	1
21,57	102,66	0,225	958

29,62	155,42	0,225	
208,02	1399,83	55,739	
12,79	96,24	0,45	235
8,05	52,76	0	1
29,34	181,44	0,81	959
50,18	330,44	1,26	
3,20	47,2	0,56	966
3,20	47,2	0,56	
3,87	30,53	8,294	83
10,92	155,74	16,02	270
0,00	0	0	619
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
49,28	343,15	25,796	
27,30	145,26	0	1058
22,48	91,2	0,075	947
49,78	236,46	0,075	
152,44	957,25	27,691	
23,51	110,9	0	1139
11,84	109,04	0,066	3
21,57	102,66	0,225	958
56,92	322,6	0,291	
7,35	35,25	7,5	847
7,35	35,25	7,5	
16,12	261,42	19,2	200
27,18	146,61	0	1226
25,36	136,76	0	591
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
103,15	701,67	20,682	
34,14	296,32	0,852	467
3,76	48	0,48	965
37,90	344,32	1,332	
205,32	1403,84	29,805	
22,32	128,25	0	1138
11,84	109,04	0,066	3
29,34	181,44	0,81	959
63,50	418,73	0,876	
13,10	55	0	5
13,10	55	0	
2,50	22,72	2,84	88
9,50	240,88	34,98	187
52,18	323,6	0	682
14,66	176,66	0,035	609
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
113,33	920,74	39,337	
44,48	218,65	0	1052
22,48	91,2	0,075	947
66,96	309,85	0,075	
256,89	1704,32	40,288	

24,93	128,25	0	1134
8,05	52,76	0	1
21,57	102,66	0,225	958
54,55	283,67	0,225	
13,10	55	0	5
13,10	55	0	
18,83	214,02	8,1	1111
15,87	146,98	49,995	363
41,42	295,58	0,602	639
18,90	78,13	1,482	868
7,24	35,25	0	878
8,35	43,5	0	879
110,61	813,46	60,179	
2,93	12,35	0,021	19
22,48	91,2	0,075	947
7,35	35,25	7,5	847
32,76	138,8	7,596	
211,02	1290,93	68	
1888,70	12847,1	483,743	
188,87	1284,71	48,3743	
58,81	12847,1	15,06	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993115

Владелец Шипанова Светлана Вячеславовна

Действителен с 03.02.2025 по 03.02.2026