

День: День 1
Дети 3-7 лет

№ 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										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
80	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	1,38	8,2	14,81	123,2	0,05	0,03	3,54	19,10	0,46
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
301	Курица тушеная в соусе	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
378	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	150	8,46	13,53	45,69	337,84	0,01	0,01	1,04	79,38	1,22
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
Итого за день			34,34	56,86	255,14	1454,33	0,228	0,1	2,08	120,24	4,702

№ ре- ц.	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										
185	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,8	10,4	25,9	224,9	0,08	0,01	0,00	14,00	0,70
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	70	15,64	2,17	4,17	95,64	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
378	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
235	Пудинг из творога	150	12,11	8,6	19,47	203,2	0,06	0,09	4,60	31,00	0,90
115	Соус молочный сладкий	50	2,07	1,72	4,04	58,84	0,	0,	0,33	129,47	0,23
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			60,87	54,47	279,63	1674,87	0,248	0,09	0,33	41,77	3,832

День: День 3
Дети 3-7 лет

№ реп.	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										
168	Каша манная молочная	200	6,23	8,9	25,67	206,3	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок персиковый	100	0,3	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,03	0,00	5	22	1
109	Бульон с яйцом,гренками	250	10,94	5,1	2,4	151,8	0,093	0,147	2,8	22,74	1,78
321	Пюре картофельное	150	2,34	16,71	3,79	174,02	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
112	Суфле из курицы	80	16,72	14,32	3,52	189,2	0,11	20	0,71	56,90	1,33
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
130	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
474	Выпечка (плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			66,38	52,28	221,37	1702,28	0,421	20,412	10,1	105,55	7,182

День: День 4

Дети 3-7 лет

№ 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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	200	0,00	14	56	56,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
213	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0,03	0,00	0,00	22	1
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200	1,78	6,24	11,6	105,9	0,02	0,02	8,20	26,00	0,30
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	11,76	4,72	4,35	100,04	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
342	Рагу овощное	180	4,5	6,1	17,33	151,57	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный	200	6,7	9,42	50,85	320	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
130	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Итого за день			46,62	53,82	280,6	1588,74	0,308	0,19	1,54	133,16	5,882

День: День 5

Дети 3-7 лет

№ 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	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216,4	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	14,1	9	20,4	218,7	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	200	15,92	0,75	11,53	131,8	0,04	0,05	2,95	24,30	0,34
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,24	14,58	17,71	290,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			67,86	37,97	172,77	1372,88	0,228	0,09	1,04	40,86	3,482

День 6

Дети 3-7 лет

№ 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										
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
162	Суп молочный с макарон. изд.	200	6,6	8,2	20,64	187,04	0,02	0,07	0,45	53,00	0,23
	ЗАВТРАК 2		0,11	0,56	11,31	51,52	0,011	0,011	2,24	7,84	1,568
130	Сок персиковый	200	0,3	0	16,5	68,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
301	Курица тушеная в соусе	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	209,7	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
85	Суп с клецками на курином бульоне	200	2,06	3,1	12,58	141,72	0,06	0,03	4,6	18,22	0,54
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,81	187,39	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40

Итого за день

52,7

38,37

254,56

1672,53

0,399

0,616

8,6

180,4

7,81

День: День 7
Дети 3-7 лет

№ 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										
165	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	200	5,70	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	100	1,5	0,5	21	96	2,7	2,8	11	0,8	3,3
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,03	0,00	5	22	1
76	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200	3,4	1,7	21,9	141,2	0,05	0,04	3,65	21,30	0,44
323	Макароны отварные	150	5,46	5,6	19,19	193,2	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
268	Суфле из рыбы	80	13,86	6,44	3,25	126,64	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	3,39	0,64	19,89	100,5	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	0,49	2,58	15,12	76,38	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
63	Запеканка рисовая	150	5,86	6,28	38,31	238,39	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
130	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Итого за день			39,46	25,36	217,93	1319,89	3,168	3,11	17,87	118,49	8,582

День: День 8
Дети 3-7 лет

№ 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										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
395	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	200	8,1	6,1	15,9	175	0,05	0,04	4,80	14,00	0,50
342	Капуста тушеная	150	2,82	2,91	6,58	61,15	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
282	Котлеты/биточки мясные рубленые	80	11,76	4,72	4,35	100,04	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	21,24	14,58	17,71	290,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			64,65	46,1	181,04	1465,14	0,228	0,08	0,	40,86	3,482

День: День 9
Дети 3-7 лет

№ 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										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216,4	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	200	2,8	2,5	11,92	82,83	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	50	16	1	70	335,4	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	200	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	4,06	25,76	162	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
277	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200	6,2	4,8	37,2	267	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40
	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,07	11,87	45,53	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
474	Выпечка(плюшка)	50	3,88	2,36	26,14	142	0,03	0,	0,01	8,2	0,37
Итого за день			64,52	37,72	260,64	1720,07	0,348	0,355	2,33	63,29	5,452

День: День 10

Дети 3-7 лет

№ 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										
185	Каша молочная рисовая	200	6	10	31,3	239,3	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
392	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	56,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	40	3,3	1,3	23	112	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
37	Суп гороховый вегетарианский	200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,10	0,03	2,13	23,92	1,06
100	Картофель тушеный по- домашнему	220	18,17	16,47	19,11	308,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
376	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,00	23,25	92,55	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	40	2,36	0,43	8,52	109,2	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	50	3,39	0,64	19,89	100,5	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
168	Пудинг манный	200	6,7	9,42	50,85	320	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
130	Сок персиковый	200	0,6	0	33	136,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
2а	Печенье	50,	3,75	4,9	37,2	208,5	0,08	0,05	0,00	29,	2,1
	Итого за день		50,77	43,84	276,24	1784,07	0,348	0,26	4,44	157,65	8,502
Химический состав за период (всего)											

548,17 446,79 2399,92 15754,8 5,924 25,303 48,33 1002,27 58,908

Среднее
Исполнитель
технолог

В.В.Плеханова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428812

Владелец Стрелкова Ольга Викторовна

Действителен с 24.10.2024 по 24.10.2025