



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

августа 2024г

№ рецепта	Исходные продукты	выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
Завтрак										
198*	Булочки с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,06	5,31	23,13	161,24	0,05	0,4	59,58	0,33
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			9,67	13,47	41,88	329,46	0,08	1,15	242,23	1,29
Обед										
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			21,25	19,44	64,78	524,25	0,28	8,09	162,58	9,83
Подлник										
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27
Ужин										
раз	Рудет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			15,94	12,75	54,58	379,77	1,56	1,95	44,87	2,6
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Фрукты свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			8,33	8,37	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33
			61,7	57,7	192,5	1412,7	0,67	15,8	171,5	27,92

раз	Бутерброд с колбасой на батоне	10,20	1,2	1,2	20,4	174	0,02	0,1	6,1	0,43
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Каша с молоком	150	2,54	0,55	24,58	113,15	0,05	0,25	115,42	0,49
			9,42	11,47	66,61	407,55	0,18	1,51	239,42	1,86
	Обед									
174,202	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	3,05	17,87	0,66
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
211	Пюре из моркови/ Овощи свежие	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,33	10,81	60,41	409,31	0,22	13,67	93,61	8,46
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,3	25,04	209,15	0,06	0,38	161,89	0,66
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
193*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Кисель Вишневка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,81	9,26	54,81	345,54	0,05	0,38	146,69	2,05
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
итого за день			62,53	56,72	322,75	7387,43	16,39	31,82	657,19	28,91

		г	к	у	ж	б	в	с	п	
145*	Булгуровод с сыром на батоне	10-20	5,01	1,27	7,47	23,14	0,02	0,11	178,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,83	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,98	13,08	63,3	0,01	0,48	49,05	0,69
			10,02	12,66	49,2	391,96	0,07	2,42	261,14	1,53
	Обед									
15-202*	Рассольник ленинградский со сметаной	150,5	1,23	3,22	7,67	13,4	0,05	3,11	8,69	9,47
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	3	0,9
202	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			15,3	8,1	71,79	518,89	0,27	70,65	59,88	7,24
	Полдник									
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,48	5,68	22,56	163,3	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			12,38	11,22	59,81	393,71	1,86	4,62	53,94	3,09
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
итого за день			55,1	58,8	226,62	1725,3	2,36	106,19	705,42	17,05

№ п/п	Наименование	Масса	Пищевые вещества				Витамин		Минеральные соли		
			Б	Ж	У	Калории	В1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,9	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			9,58	12,16	71,91	437,33	0,19	1,45	230,37	1,84	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Хлебцы куриные	50	8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	2	12,63	0,74	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			17,29	16,17	72,63	510,45	1,61	16,48	78,41	8,91	
	Полдник										
290	Шанежка с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,04	0	11,25	0,53	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			8,78	9,68	33,46	256,3	0,06	0,38	161,89	0,66	
	Ужин										
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5	
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			11,37	6,79	51,98	373,76	0,09	0,04	141,32	2,57	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08	
Итого за день			55,92	63,12	266,36	1921,04	2,15	50,41	813,29	19,06	

		E		Ca		Mg		K		Fe	
118*	Бутерброд с маслом с сыром на батоне	5,20	3,0	8,76	7,42	123,14	1,02	0,11	138,6	0,34	
43	Суп молочный с крутой рижовой	150	1,4	4,0	9,2	84,4	0,05	0,65	117,45	0,28	
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,38	49,05	0,69	
			7,51	13,7	29,7	272,88	0,08	1,27	305,1	1,28	
Обед											
48	Суп-лапша домашняя	150	1,3	2,9	8,3	15,6	0,03	0,4	8,21	0,31	
раз	"Наливка" картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
451*	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,8	0,01	0,14	16,7	0,08	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			16,6	14,78	53,58	389,67	0,21	5,75	57,38	13,03	
Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			6,38	7,34	38,06	241	0,09	15,38	176,84	3,63	
Ужин											
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5	
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			8,45	8,69	41,18	272,43	0,18	9,12	54,47	2,91	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56	
Итого за день			50,26	54,98	170,18	1365,92	0,63	44,64	747,41	22,41	

									Ca	Fe	
раз	Бутерброд с сыром на батоне	10 шт	5,0	7,87	7,4	123,14	0,02	0,11	138,6	0,37	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5	
раз	Какао с молоком	150	2,51	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			13,12	9,84	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3	
	Обед										
раз	Суп из овощей со сметаной	150 г		7,3	16,49	189,07	0,08	0	61,39	0,73	
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
раз	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5	
раз	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98	
	Полдник										
раз	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
раз	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
	Ужин										
раз	Ежики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
раз	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			9,3	12,39	58,55	360,03	0,09	33,32	40,2	3,5	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23	
раз	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63	
	Итого за день		54,57	58,23	235,82	1780,53	2,02	54,4	688,15	11,68	

110*	Бульон с говядиной из батареи	100	1,4	4,1	30,4	174	0,02	0,1	6,4	0,34
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46
	Обед									
37	Суп картофельный с овощами	130	1,41	2,3	8,76	59,28	0,1	3,7	72,75	0,62
раз	Гёфтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			11,99	9,53	62,38	392	0,27	14,6	134,71	8,76
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,41	6,23	27,16	190	0,05	0,42	158,37	0,42
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
	Итого за день		49,72	40,66	229,86	1473,70	0,56	35,77	789,6	12,47

134*	Бульон с картофелем и овощами на бульоне	5-20	3,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,1	132,6	0,31	
145	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			11,83	12,67	44,94	343,65	0,1	1,04	371,47	1,08	
	Обед										
147	Суп пюре из картофеля с грибами	150 шт	4,5	3,96	18,52	142,6	0,1	3,37	1,1	0,68	
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
табл	Каца гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72	
133*	Икра свёкольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	14,08	3,6	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			20,26	21,33	77,33	606,25	0,32	53,27	178,39	8,21	
	Полдник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43	
	Ужин										
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2	
раз	Картофельное пюре с морковью	100	1,7	4,5	8,5	82	0,08	3,1	27	0,8	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			10,7	12,99	47,23	350,53	0,13	6,07	68,67	3,46	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюда из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7	0,2	
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66	
итого за день			57,75	61,73	202,62	1649,01	0,64	75,18	814,19	14,84	

№ п/п	Ужин, четверть	порции	Энергетическая ценность			Макроэлементы			Микроэлементы		
			Б	Ж	У	К (мг)	Р	С	Ca	Fe	
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,3	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93	
	Обед										
8/2024	Свекольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66	
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3	51	0,04	0,4	25,5	0,4	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,34	0,05	0	14,05	0,85	
			13,77	11,16	66,68	408,69	0,29	27,08	77,72	8,18	
	Полдник										
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95	
	Ужин										
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55	
раз	Соус молочный пломбир	30	1,2	2,2	9,2	61,2	0	0	0,1	0,01	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			13,35	10,79	55,78	353,16	0,07	0,4	188,04	1,85	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2	
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06	
			30,82	56,01	237,4	1629,62	0,33	43,27	983,22	16,9	

№ п/п	10 день (пятница)	Количество	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные соли	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
10*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			7,65	12,58	73,65	440,11	0,09	2,11	195,31	1,46	
	Обед										
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2	
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54	
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92	
194	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	134,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			18,22	18,74	73,63	530,27	1,64	11,93	62,9	8,6	
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33	
	Ужин										
75	Запеканка картофельная с овощами	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75	
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			7,01	13,99	51,85	356,59	0,14	7,13	58,57	1,76	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37	
			55,95	67,5	261,24	1561,65	2,08	33,92	745,28	16,52	

№ п/п	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	К кал	В	С	Са	Fe	
	Завтрак										
108	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91	
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
			11,95	16,53	47,43	388,66	0,17	1,69	296,2	1,91	
	Обед										
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	0,45	
раз	Бигёчек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
габл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72	
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
раз	Компот из шиповника	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			21,54	24,39	57,53	539,26	0,28	9,79	307,14	4,86	
	Полдник										
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	1,08	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,32	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			12,1	12,72	42,43	338,37	0,09	28,52	37,8	3,38	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91	
			59,18	63,01	203,96	1634,06	0,67	73,82	842,05	13,23	

№	№ блюда (порция)	Возраст	Пищевая ценность			К/кал	Минералы			Минералы/мг/кг	
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Fe	
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
45	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	3,7	4,6	14	111,4	0,05	0,68	117,45	0,28	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			11,25	9	46	217,69	0,1	1,04	371,47	1,08	
	Обед										
174 2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	15,7	89,82	8	
	Полдник										
раз	Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			8,08	6,18	29,36	202,3	0,09	0,38	158,04	0,43	
	Ужин										
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,06	1,05	89,7	0,64	
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			11,37	6,79	51,98	373,76	0,1	1,05	109,15	2,71	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91	
	Итого за день		52,35	37,34	278,7	1532,88	0,61	27,92	924,09	17,13	

№ п/п	13 день прест.	Видов	Группы веществ			Нитраты			Среднее содержание	
			Б	Ж	У	К/БЛ	Н	Св	Fe	
			Завтрак							
110*	Бутиерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
чай	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46
			Обед							
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4
раз	Картофель тушёный с рубленой свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			26,74	23,52	50,95	478,43	0,35	50,21	84,39	3,52
			Подник							
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
			Ужин							
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5
105	Пюре из гороха с маслом	120	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			17,7	5,48	56,49	537,74	0,28	2,52	81,67	5,29
			Ужин дома с 19-00 до 20-00							
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44
	Итого за день		70,24	58,42	209,07	1599,1	0,83	63,1	544,22	12,14

14.09.2021 (Понедельник)		количество	единица измерения
Завтрак			
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	
раз	Какао с молоком	150	
Обед			
174 2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,5	
раз	Фрикадельки рыбные	50	
203	Картофель отварной	110	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	
раз	Компот из сухофруктов	150	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	
Полдник			
274	Сдоба обыкновенная	45	
249	Молоко кипяченое	150	
Ужин			
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	
493*	Сгущенное молоко	20	
505	Чай с сахаром	150	
122*	Хлеб пшеничный	30	
Ужин дома с 19-00 до 20-00			
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	
	Кисломолочный напиток	100	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	
итого за день			

ИЗДАНИЕ			ИЗДАНИЕ			ИЗДАНИЕ	
Ж	У	Конт	Б1	С	Св	Ев	
5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
5,57	5,44	27,5	182,8	0,11	1,03	106,88	1,5
2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
13,12	14,13	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3
1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
2,3	1	3,5	52,6	0,01	0,2	0,01	0,4
2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
14,77	9,86	67,92	408,73	0,25	26,88	52,23	8,18
3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
7,78	7,58	34,06	235,21	0,09	0,38	158,04	0,43
14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53
2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93
57,9	53,1	233,39	1602,27	0,67	52,71	916,61	16,76

№ п/п	№ рецепта (наименование)	Адрес	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Макроэлементы			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		Ккал	В	С	Са	Ке	
	Завтрак											
168*	Булерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,74	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,54	0,01	0,48	49,05	0,69		
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93		
	Обед											
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74		
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,02	113,58	0,05	0	14,66	0,92		
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			22,85	16,52	71,71	513,2	1,64	11,49	111,45	4,37		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33		
	Ужин											
раз	Ёжики куриные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74		
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,11	14,82	42,85	357,99	0,18	7,35	58,55	2,47		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07		
	итого за день		68,92	64,58	203,77	1696,73	2,74	24,27	882,73	10,77		

№ рецепта	Имя блюда/наименование	Гарнир	Тара
	Завтрак		
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150	
раз	Какао с молоком	150	
	Обед		
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	
раз	Котлета из свинины	50	
193	Макаронные изделия отварные	110	
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	
532*	Сок фруктовый	150	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	
	Полдник		
602*	Вафля	1 шт	
290	Молоко кипяченое	150	
249			
	Ужин		
75	Рулет картофельный с овощами	130	
раз	Соус томатный	30	
раз	Чай с лимоном	150	
122*	Хлеб пшеничный	30	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	
126	Фрукты (Фрукты свежие)	150	
	итого за день		

Средние значения			Максимальные			Минимальные		
К	Ca	Fe	К	Ca	Fe	К	Ca	Fe
1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,41	
3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2	
2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
6,94	11,83	60,08	372,9	0,1	1,03	239,32	1,15	
2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
7,6	8,4	4,1	126,5	0,07	0	7	0,9	
4,04	3,9	2,7	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
0,16	0,02	6,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
0,8	0,15	15,2	69	0,02	4	14	0,4	
2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
18,36	20,16	74,81	629,61	1,7	12	107,77	3,82	
1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
3,2	7,1	15,4	161,7	0,2	6,6	24,6	0,9	
0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04	
0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
6	8,66	45,23	305,63	0,25	9,22	55,68	2,4	
11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0	
12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04	
49,32	58,82	223,97	1715,79	2,19	42	633,7	8,66	

№ п/п	№ рецептуры (код)	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Вит. (мг/мл)			Минералы (мг/мл)	
			Б	Ж	У		В	С	Ca	Fe	
Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
			11,49	15,84	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93	
Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69	
раз	Биточек морской	50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3	
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08	
Полдник											
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			7,76	7,7	29,29	216,92	0,02	0,38	150,64	0,13	
Ужин											
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55	
раз	Соус сладкий	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			12,17	8,59	52,38	315,26	0,07	0,4	192,8	2,62	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98	
	итого за день		54,08	55,6	210,5	1528,13	0,49	40,95	942,92	14,74	

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
	Завтрак		
105*	Бутерброд с сыром на батоне		10/20
раз	Каша манная мелочная с маслом сливочным		150
раз	Какао с молоком		150
	Обед		
8.2024	Свекольник со сметаной		150/5
раз	Фрикадельки мясные		50
таб	Каша гречневая вязкая		100
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной		20
раз	Компот из шиповника		150
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40
	Полдник		
283	Ватрушка с повидлом		45
249	Молоко кипяченое		150
	Ужин		
раз	Ёжики мясные		60
205	Картофельное пюре		110
раз	Кисель из конфитюра		150
122*	Хлеб пшеничный		30
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью		100
	Сок фруктовый		200
	Итого за день		

Pechin			Distribuidor			Manufacturero	
W	V	Kcal	B	W	Ca	Fe	
5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,3
4,63	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
12,21	9,71	55,38	397,53	0,11	1,4	353,6	1,57
1,12	5,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66
7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23
4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
16,68	18,19	63,4	478,05	0,23	58,74	116,56	13,24
5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53
4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
9,58	6,68	38,96	254,8	0,06	0,38	161,89	0,66
6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74
2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3
2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
10,84	14,29	61,3	428,98	0,18	5,44	50,61	2,44
6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46
1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86
56,9	55,76	243,97	1757,57	0,64	52,38	730,28	19,33

№ п/п	19 день (буфет)	Калорий	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Минеральные соли	
			Б	Ж	У	кДж	Вт	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с колбасой на багете	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,58	9,12	46,42	296,7	0,08	1,26	172,9	1,41
	Обед									
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
357/1	Кисель рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,38	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37
	итого за день		58,98	48,21	219,06	1532,43	0,54	43,61	687,27	13,39

№	Наименование	Ед. изм.	Б			В			Г		
			г	д	к	г	д	к	г	д	к
Завтрак											
104*	Яйцо варёное с маслом сливочным на бутербле	5/20	3,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	338,6	0,31	
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,87	73,49	0,53	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			11,46	16,54	60,7	439,77	0,09	2,19	327,51	1,33	
Обед											
601	Салат из свёклы отварной	50	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68	
раз	Зразы из цыплёнка	50	12,2	10,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92	
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			22,92	20,88	85,67	632,11	2,06	19,52	225,22	4,44	
Полдник											
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			6,08	6,28	38,16	230,8	0,09	15,38	176,84	3,63	
Ужин											
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5	
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			8,46	8,71	41,19	272,44	0,18	9,12	54,47	2,91	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1	
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3	
	Итого за день		53,88	67,81	248,95	1832,57	2,54	62,85	830,04	16,61	

Использованы сборники рецептов:

- 360 Сборник технико-логический, нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 1998
- Сборник технико-логический, нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 1998
- 361 Карта-закладки блюд для дошкольного питания
- 366 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москвы 2010 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884103

Владелец Плещева Надежда Александровна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025