

День 1-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный, вермишелевый	180	5,42	7.25	20.03	170.88	1.6	93
	Бутерброд с маслом	30/5	2,27	4,22	14.87	108,7	-	1
	Чай с лимоном сладкий	180	0.09	0.02	4.94	20.66	0.6	11
2-й завтрак	Свежие фрукты	81	0.16	-	8.18	34.02	5.02	35
	Соки фруктовые	100	0.5		11.7	47		35
обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом.	30	0,35	2	3.2	32.59	6.6	20
	Щи на мясо-костном бульоне. со сметаной.	150	3.82	6.26	9.18	110.90	14.11	67
	Гуляш с томатным соусом	60	7.72	4.7	2.77	113.37	8.65	321
	Картофельное пюре	100	2,57	4.54	18.43	127.86	13,0	321
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,26	12,7	61,26	9,0	1
	Хлеб пшеничный	15	1,10	0,11	7,47	35,50	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	12.08	49.73	0,3	376
Полдник	Творожная запеканка со сгущенкой или сметанным соусом	100	10.93	8.86	30.36	278.07	0.39	22
	«Йогурт»	180	9.18	5.04	28.26	189		40
Итого за 1-й день		1391	47.25	44.34	184.04	1365.91	38.39	

День 2-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша молочная ,ячневая	180	6,05	7.45	26,46	201.68	1.6	168
Завтрак	.							
	Бутерброд с маслом сыром	30/5/6	2,9	4,87	19,65	108,26	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.26	2.85	11.25	81.36	0.8	395
2-й завтрак	Свежие фрукты	81	0.24		7.7	32.4	2.92	17
	Соки фруктовые	100	0.5		11.7	47		35
					-	40,0	3,6	45
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30	0,35	2	3.2	32.59	6.6	20
Обед	Суп с пшенной крупой на мясо- костном бульоне.	200	1.74	2.27	11.43	73.20	6.60	64
	Пельмени с мясом.	160	10.82	7.19	32.01	235.30	0.67	439
	Хлеб ржаной.	30	1,97	0,26	12,7	61,26	9,0	1
	Хлеб пшеничный.	15	1,10	0,11	7,47	35,50	0	1
	Компот из сухофруктов	150	0,04	-	11.19	111.3	0,02	384
Полдник	. Омлет натуральный	80	3.55	5.53	1.66	71.38	0.3	216
	Салат из свеклы	40	0.468	2.581	45.805			4.000
	Печенье	30	90.16	1.28	3.36			13.70
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0		0.02
Итого за 3-й день.		1467		53,74	155,17	1315,07	51,26	

День 3-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Каша геркулесовая молочная	180	6.11	8.07	22.10	189.93	1.6	168
Завтрак	Бутерброд с маслом.. сыром	30/5/6	3.55	6.04	15.02	131.44	-	3
	Чай сладкий	180	1.78	2.12	7.50	57.26	0.6	397
2-й завтрак	Свежие фрукты	81	0.97	2.12	7.50	57.26	0.6	397
	Соки фруктовые	100	0.5	0.24	18.79	76.95	-	48
Обед	Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне	150	3.73	5.16	11.63	110.23	5.49	204
	Тефтели из говядины	60	8.27	7.22	5.61	123.63	0.67	107
	Тушеная капуста	100	1.78	3	6.41	60.81	30.39	132
	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		1
	Хлеб пшеничный	15	1.0	0.105	7.54	36		1
	Компот из сухофруктов с курагой	150	0.15		12.36	51.13		376
				-				
Полдник	Ватрушка с творогом « запеченная в духовом шкафу».	90	9.4	8.37	34.66	251.02	0.15	6
	Кофейный напиток с молоком	180	0.2	0.05	4.79	20.06		395
Итого за 4-й день		1357	55,36	41,74	203,7	1306,52	33,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный гречневый	180	5,21	7,34	19,99	170,68	1,6	168
Завтрак	Бутерброд с маслом. повидлом	30/5/15	2,31	4,22	23,90	145,9		2
	Чай сладкий с лимоном	180	0,09	0,02	4,94	20,66	0,6	11
2-й завтрак	Свежие фрукты	81	0,97	0,24	18,79	76,79		48
	Соки фруктовые	100	0,5		11,7	47		35
	.			-			-	
							-	
Обед	Суп с клетками на мясо-костном бульоне	150	4,88	6,39	13,82	135,43	5,69	13
	Рыбная котлета	60	14,10	6,93	6,11	144,73	0,77	255
	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30	0,35	2	3,2	32,59	6,6	20
	Картофельное пюре	100	3,73	2,67	28,37	156,42		3
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2		1
	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,105	7,54	36		1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,04		11,19	111,3	0,02	384
Полдник	Яйцо отварное	60	5,4	5,82	0,18	76,2		213
	Салат из консервированного зеленого горошка	30	0,93	2	2,9	33,4	3	12а
	Печенье	20	2,16	1,7	13,28	79		138
	Компот из сухофруктов с изюмом	180	0,091		12,33	50,73		376
Итого за 2-й день.		1416	31,48	31,53	157,75	1064,24	29,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая сладкая со сливочным маслом.	180	5,75	7.35	27,16	202.48	1.6	168
	Бутерброд с маслом	30/5/	2,27	4.22	14.87	108.7	-	1
	Кофейный напиток	180	0,02	0,05	4.79	20.06	-	395
2-й завтрак	.Свежие фрукты	81	0.16		8.18	34.02	5.02	35
	Сок фруктовый	100	0.5		11.7	47		35
							-	
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30	0.35	2	3.2	32.59	6.6	20
	Суп свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1.2	4.7	10.36	90.42	7.19	93
	Рагу из кур	160	7.05	7.18	26.93	204.73	13.51	56
	.Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	12.75	61.2		1
	.Хлеб пшеничный	15	1.0	0.105	7.54	36		1
	Компот из свежих фруктов	150	0.12		12.4	51.1	1.44	38
	.							
				-				
Полдник	Творожная запеканка с изюмом, сметанным соусом	100	12.46	15.67	14.71	256.36		237
	«Йогурт»	180	9.18	5.04	28.26	189		40
Итого за 5-й день		1301	36,55	37,2	202,54	1418,6	39,35	
Итого за 1 неделю		7304	206,93	203,61	920,62	6504,63	184,12	

Ранний возраст от 1,5 до 3

День 6-й

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

2-й завтрак	Свежие фрукты	81	0.16		8.18	34.02	5.02	35
	Сок фруктовый	100	0.5		11.7	47		35
Обед	Салат из разных овощей по сезону с растительным маслом	30	0.35	2	3.2	32.59	6.6	20
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	1.71	4.7	13,33	104.68	14.81	66
	Курица тушенная с овощами	60	4,89	4,18	1,03	70,68	1,19	273e
	Отварная лапша	100	3.73	2.67	28.37	156.42		3
	Хлеб ржаной.	30	1,97	0,26	12,70	61,26	-	1
	Хлеб пшеничный.	15	1,10	0,11	7,47	35,50	-	1
	Компот из свежих яблок с черносливом	150	0.11		13.62	56.04	2.48	38/376
		180	0,1	-	17,26	73,21	0,3	376
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	100	13.87	11.57	28.77	279.28	0.5	463
	«Йогурт»	180	9.18	5.04	28.26	189		40
Итого за 10-й день		1556	45,16	51,41	217,16	1447,8	25,2	
Итого за вторую неделю		7433	225,212	236,43	952,15	7598,41	131,31	

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
Итого за весь период	446,182	455,79	1893,49	14103,04	338,43
Среднее значение за период	44,61	45,57	189,34	1410,30	33,84

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Мазура Ирина Михайловна

Действителен с 01.04.2021 по 01.04.2022