

СОГЛАСОВАНО  
 От мед. сестры г/с/с  
 Тукбаева Ю.В.  
 1.10.2024  
 (подпись)  
 (ФИО)  
 (дата)



День: День 1  
 Сезон: осень  
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
133	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,86	7,26	26,70	198,18	0,16	0,24	1,96	187,42	0,84
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
22	печенье	24	2,83	1,80	17,98	100,10	0,02	0,02	0,00	4,80	0,24
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
444	Сок										
2	Сухарь	100	0,08	0,41	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
	ЩИ с мясом										
33	Соус сметанный	200	4,00	2,92	16,98	116,68	0,12	0,10	44,24	40,32	1,20
160	Вермишель с маслом	11	1,10	0,30	0,43	13,09	0,00	0,01	0,06	9,90	0,01
5	Биточек из куриной грудки	140	3,93	7,97	48,79	262,07	0,13	0,06	0,00	17,96	1,48
956	Подлива	70	2,74	21,00	5,99	130,65	0,08	0,06	1,53	12,25	1,46
100	Кисель	40	2,05	0,63	3,80	36,65	0,02	0,02	1,22	2,95	0,16
211	хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	11,28	43,20	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04
40	хлеб ржаной	40	0,16	1,26	7,73	34,18	0,03	0,00	0,00	3,68	0,30
55	<b>ПОЛДНИК</b>										
184	Плюшка										
201	Какао	80	4,38	6,02	43,74	240,50	0,22	0,25	0,62	30,55	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	200	3,50	3,38	14,88	103,68	0,04	0,16	1,30	122,86	0,56
			32,35	58,27	246,50	1500,10	0,95	1,02	51,00	483,30	9,61

День: День 2  
 Сезон: осень  
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
130	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,28	6,84	22,44	183,10	0,16	0,24	1,96	191,08	0,88
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
2	Бутерброд с маслом	40	6,45	2,50	14,66	120,68	0,06	0,01	0,00	9,80	0,60
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
444	Сок										
22	Сушка	100	0,08	0,41	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
74	Свекольник с куриной грудкой	200	4,80	12,54	21,66	180,18	0,14	0,12	26,06	46,12	2,54
160	Соус сметанный	11	1,10	0,30	0,43	13,09	0,00	0,01	0,06	9,90	0,01
100	Плов с курицей	180	20,81	19,33	47,07	453,11	0,13	0,16	4,00	26,71	2,16
4	Квашенная капуста	60	1,20	1,08	3,18	28,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
210	Напиток из шиповника	200	0,14	0,34	14,80	66,30	0,00	0,02	100,00	6,30	0,34
56	хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
55	хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
33	Йогурт	180	5,76	9,00	6,30	122,40	0,07	0,36	1,08	219,60	0,18
22	печенье	24	2,83	1,80	17,98	100,10	0,02	0,02	0,00	4,80	0,24
20	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		51,79	63,63	226,71	1622,67	0,81	0,99	133,21	550,89	10,61

День: День 3  
 Сезон: осень  
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
131	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,28	6,12	28,58	195,94	0,08	0,24	1,96	182,66	0,42
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
2	Бутерброд с повидлом	40	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
8	Банан	130	0,65	1,95	27,30	124,80	0,05	0,07	13,00	10,40	0,78
	<b>ОБЕД</b>										
11	Суп из рыбных консервов	200	5,42	2,98	23,60	155,44	0,18	0,10	28,36	17,70	1,34
32	Гороховое пюре с маслом	140	3,65	12,29	29,62	200,58	0,00	0,00	0,00	1,16	0,01
545	Котлета мясная	80	2,13	0,94	5,65	43,57	0,02	0,00	0,00	5,44	0,27
100	Подлива	40	2,05	0,63	3,80	36,65	0,02	0,02	1,22	2,95	0,16
205	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,04	11,58	44,02	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02

55	хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
56	хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>										
100	Макаронны с маслом и сахаром	140	5,77	8,01	55,82	305,55	0,13	0,07	0,00	19,04	1,51
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
20	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,35</b>	<b>42,78</b>	<b>261,29</b>	<b>1442,15</b>	<b>0,75</b>	<b>0,54</b>	<b>44,66</b>	<b>281,11</b>	<b>8,87</b>

День: День 4

Сезон: осень

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
4	Вермишель молочная с маслом	200	6,46	6,64	24,00	181,10	0,10	0,24	1,96	185,48	0,58
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
2	Бутерброд с маслом	40	6,45	2,50	14,66	120,68	0,06	0,01	0,00	9,80	0,60
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
669	Снежок	180	4,50	4,86	19,44	142,20	0,05	0,23	1,62	217,80	0,18
	<b>ОБЕД</b>										
87	Суп " Харчо" с курицей	200	11,64	9,92	21,90	232,20	0,14	0,14	18,06	21,10	1,60
123	Гречка с маслом	140	4,10	6,29	28,18	175,10	0,21	0,11	0,00	11,06	3,33
65	Гуляш с куриной грудкой	70	4,59	19,66	5,04	140,57	0,08	0,08	2,72	10,24	1,32
211	Кисель	200	0,00	0,00	11,28	43,20	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04
56	хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
55	хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
186	Булочка сдобная	80	10,11	6,03	40,82	281,17	0,22	0,25	0,62	31,46	0,67
201	Какао	200	3,50	3,38	14,88	103,68	0,04	0,16	1,30	122,86	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,25</b>	<b>65,05</b>	<b>221,39</b>	<b>1609,84</b>	<b>1,07</b>	<b>1,27</b>	<b>26,35</b>	<b>637,31</b>	<b>11,84</b>

День: День 5

Сезон: осень

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,44	24,20	179,28	0,08	0,24	1,96	184,66	0,36
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
1	Бутерброд с сыром	46	5,02	6,08	14,49	122,32	0,06	0,05	0,11	147,69	0,73
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
444	Сок	100	0,08	0,41	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
22	печенье	24	2,83	1,80	17,98	100,10	0,02	0,02	0,00	4,80	0,24
	<b>ОБЕД</b>										
11	Суп полевой с куриной грудкой	200	4,26	12,36	20,64	170,64	0,18	0,10	17,06	17,60	1,64
104	Картофельное пюре с маслом	140	4,38	5,73	40,60	225,47	0,29	0,22	48,38	61,17	2,20
65	Гуляш из рыбы	70	10,43	11,49	18,17	213,38	0,03	0,03	1,28	3,84	0,20
210	Напиток из шиповника	200	0,14	0,34	14,80	66,30	0,00	0,02	100,00	6,30	0,34
56	хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
55	хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
23	Яйцо вареное	20	2,30	2,54	0,14	31,40	0,01	0,09	0,00	11,00	0,50
198	Кофейный напиток	200	3,34	3,04	14,82	100,38	0,04	0,16	1,30	120,30	0,12
20	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,12</b>	<b>57,58</b>	<b>229,79</b>	<b>1496,93</b>	<b>0,92</b>	<b>0,97</b>	<b>170,16</b>	<b>589,14</b>	<b>9,67</b>

День: День 6

Сезон: летний

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
11	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	4,74	8,78	43,42	251,24	0,30	0,14	0,00	15,14	4,66
65	Чай с молоком	200	3,20	3,00	14,70	98,86	0,04	0,16	1,36	122,78	0,54
22	печенье	24	2,83	1,80	17,98	100,10	0,02	0,02	0,00	4,80	0,24
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
444	Сок	100	0,08	0,41	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Сухарь	12	0,12	1,92	8,40	40,26	0,02	0,06	0,00	30,00	0,24
	<b>ОБЕД</b>										
55	Суп лапша с мясом	200	4,38	2,90	20,78	134,44	0,12	0,08	16,36	14,10	1,02
81	Голубцы ленивые с куриной грудкой	180	7,81	27,56	18,68	257,18	0,14	0,16	67,81	84,60	2,66
210	Напиток из шиповника	200	0,14	0,34	14,80	66,30	0,00	0,02	100,00	6,30	0,34
40	хлеб пшеничный	40	0,16	1,26	7,73	34,18	0,03	0,00	0,00	3,68	0,30
55	хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
164	Блины с маслом и сахаром	80	8,14	5,78	38,10	250,41	0,18	0,25	0,89	62,00	0,60
201	Какао	200	3,50	3,38	14,88	103,68	0,04	0,16	1,30	122,86	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,70</b>	<b>60,43</b>	<b>229,27</b>	<b>1478,65</b>	<b>1,00</b>	<b>1,09</b>	<b>187,71</b>	<b>483,76</b>	<b>13,11</b>

День: День 7  
 Сезон: осень  
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
130	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	7,28	6,84	22,44	183,10	0,16	0,24	1,96	191,08	0,88
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
2	Бутерброд с маслом	40	6,45	2,50	14,66	120,68	0,06	0,01	0,00	9,80	0,60
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
100	Сок	100	0,08	0,41	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
22	Сушка	20	0,24	2,14	14,24	67,80	0,03	0,01	0,00	4,80	0,32
	<b>ОБЕД</b>										
67	Суп гороховый с мясом	200	4,76	3,80	18,72	133,22	0,10	0,06	16,36	11,40	0,80
87	Картофель тушеный с курицей	150	20,55	19,74	41,03	428,49	0,36	0,30	50,19	44,82	3,63
4	Квашенная капуста	60	1,20	1,08	3,18	28,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
205	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,04	11,58	44,02	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02
56	хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
55	хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
157	Сырники	100	12,02	19,42	16,25	248,91	0,06	0,33	0,55	182,70	0,57
211	Кисель	200	0,00	0,00	11,28	43,20	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04
20	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,68</b>	<b>63,32</b>	<b>217,33</b>	<b>1585,33</b>	<b>0,97</b>	<b>0,99</b>	<b>69,12</b>	<b>477,00</b>	<b>10,20</b>

День: День 8  
 Сезон: осень  
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Каша манная молочная с маслом	200	6,24	6,44	24,20	179,28	0,08	0,24	1,96	184,66	0,36
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
2	Бутерброд с повидлом	40	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
85	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	<b>ОБЕД</b>										
11	Суп из рыбных консервов	200	5,42	2,98	23,60	155,44	0,18	0,10	28,36	17,70	1,34
53	Рожки с маслом	140	3,93	7,97	48,79	262,07	0,13	0,06	0,00	17,96	1,48
94	Оладьи из печени	80	7,46	17,30	12,49	187,91	0,31	2,02	29,76	11,26	6,42
100	Подлива	40	2,05	0,63	3,80	36,65	0,02	0,02	1,22	2,95	0,16
210	Напиток из шиповника	200	0,14	0,34	14,80	66,30	0,00	0,02	100,00	6,30	0,34
43	Хлеб ржаной	25	0,08	0,41	2,09	10,88	0,01	0,01	0,00	2,19	0,25
20	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	<b>ПОЛДНИК</b>										
26	Винегрет	150	5,60	4,51	28,57	184,21	0,18	0,15	32,75	65,10	2,70
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
43	Хлеб ржаной	25	0,08	0,41	2,09	10,88	0,01	0,01	0,00	2,19	0,25
56	хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>32,20</b>	<b>47,91</b>	<b>228,87</b>	<b>1389,22</b>	<b>1,12</b>	<b>2,64</b>	<b>204,17</b>	<b>350,27</b>	<b>17,89</b>

День: День 9  
 Сезон: осень  
 Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
133	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,86	7,26	26,70	198,18	0,16	0,24	1,96	187,42	0,84
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
2	Бутерброд с маслом	40	6,45	2,50	14,66	120,68	0,06	0,01	0,00	9,80	0,60
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
33	Йогурт	180	5,76	9,00	6,30	122,40	0,07	0,36	1,08	219,60	0,18
	<b>ОБЕД</b>										
36	Борщ с куриной грудкой	200	5,06	12,80	20,18	178,62	0,14	0,12	37,98	54,12	2,30
160	Соус сметанный	11	1,10	0,30	0,43	13,09	0,00	0,01	0,06	9,90	0,01
123	Гречка с маслом	140	4,10	6,29	28,18	175,10	0,21	0,11	0,00	11,06	3,33
66	Мясной гуляш	70	3,07	0,77	4,72	50,17	0,03	0,03	1,28	3,84	0,20
205	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,04	11,58	44,02	0,00	0,00	0,00	0,30	0,02
56	хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	64,08	0,06	0,00	0,00	6,90	0,57
55	хлеб ржаной	50	0,60	3,30	16,70	87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
43	Рожки с маслом и с сыром	140	10,74	12,85	48,80	344,13	0,13	0,13	0,14	203,06	1,69
198	Кофейный напиток	200	3,34	3,04	14,82	100,38	0,04	0,16	1,30	120,30	0,12
20	Хлеб пшеничный	20	0,20	1,58	9,66	42,72	0,04	0,00	0,00	4,60	0,38
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,58</b>	<b>62,20</b>	<b>227,22</b>	<b>1579,43</b>	<b>1,04</b>	<b>1,21</b>	<b>43,86</b>	<b>851,18</b>	<b>12,63</b>

День: День 10

Сезон: осень  
Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
4	Вермишель молочная с маслом	200	6,46	6,64	24,00						
194	Чай	200	0,00	0,10	10,00	181,10	0,10	0,24	1,96	185,48	0,58
1	Бутерброд с сыром	46	5,02	6,08	14,49	38,86	0,00	0,00	0,06	2,78	0,44
	<b>ЗАВТРАК 2</b>										
444	Сок					122,32	0,06	0,05	0,11	147,69	0,73
22	печенье	100	0,08	0,41	13,10	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ОБЕД</b>										
37	Рассольник с мясом					100,10	0,02	0,02	0,00	4,80	0,24
160	Соус сметанный	200	4,08	2,84	20,82						
104	Картофельное пюре с маслом	11	1,10	0,30	0,43	132,00	0,12	0,08	17,36	19,52	1,10
59	Суфле рыбное	140	4,38	5,73	40,60	13,09	0,00	0,01	0,06	9,90	0,01
4	Квашенная капуста	70	14,92	14,80	23,21	225,47	0,29	0,22	48,38	61,17	2,20
211	Кисель	60	1,20	1,08	3,18	284,87	0,03	0,03	0,20	24,19	0,29
56	хлеб пшеничный	200	0,00	0,00	11,28	28,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
55	хлеб ржаной	30	0,30	2,37	14,49	43,20	0,00	0,00	0,00	0,32	0,04
	<b>ПОЛДНИК</b>										
23	Яйцо вареное					87,00	0,10	0,04	0,00	17,50	1,95
201	Какао	20	2,30	2,54	0,14						
20	Хлеб пшеничный	200	3,50	3,38	14,88	31,40	0,01	0,09	0,00	11,00	0,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
			46,97	52,95	234,96	1553,14	0,88	0,94	69,43	618,71	9,59

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		419,99	574,12	2323,33	15257,46	9,51	11,65	999,66	5322,66	114,02