

День: День 1
Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,04	0,10	0,45	91,90	0,27
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	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	150	1,03	6,15	11,1	92,4	0,05	0,03	3,54	19,10	0,46
323	Макароны отварные	120	4,36	4,48	15,35	154,56	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
301	Курица тушеная в соусе	120	14,12	12,93	3,5	186,9	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
449	Оладьи со сгущ молоком	70	4,9	7,89	26,65	197,07	0,01	0,01	1,04	79,38	1,22
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
Итого за день			37,39	41,05	165,63	1246,83	0,608	0,35	8,48	309,89	9,382

День: День 2
Дети 1-3 лет

[illegible]

185	жидкая	150	5,1	7,8	19,4	168,6	0,08	0,01	0,00	14,00	0,70
395	молоке	180	4,12	4,53	19,35	130,8	0,06	0,15	3,68	95,31	0,07
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
321	Рис отварной	120	2,91	4,3	29,3	167,76	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
248	Котлеты/биточки рыбные запеченные	60	13,41	1,86	3,57	81,97	0,03	0,19	0,62	61,82	0,59
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	сметаной	150	4,65	3,6	27,9	200,25	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	30	1,24	1,03	2,42	35,3	0,	0,	0,33	129,47	0,23
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			51,59	33,9	198,2	1390,24	0,528	0,59	24,43	426,14	23,462

День: День 3
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
168	Каша манная молочная	150	4,67	6,67	19,25	154,7	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,03	0,00	5	11,5	0,45

86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	150	6,07	4,57	11,92	131,25	0,05	0,04	4,80	14,00	0,50
321	Пюре картофельное	120	1,87	13,36	3,03	139,21	0,07	7,02	2,09	36,72	0,49
112	Суфле из курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	0,11	20	0,71	56,90	1,33
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
130	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	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			50,23	42,21	188,71	1375,59	0,672	27,455	26,97	387,7	25,782

День: День 4

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
213	Яйцо вареное	40	5,2	4,8	4	62,8	0,08	0,025	0,	11,5	1,
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,03	0,00	0,00	22	1
323	Макароны отварные	120	4,36	4,48	15,35	154,56	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	95	1,42	0,47	19,95	91,2	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
66	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	150	1,23	5,2	9,61	101,2	0,02	0,02	8,20	26,00	0,30
282	рубленые	60	8,82	3,54	3,26	75,03	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
313	рассыпчатая	120	6,87	3,25	20,58	129,6	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482

	ПОЛДНИК										
195	Пудинг маннй	120,	6,4	7,53	40,68	255,96	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
130	Сок персиковый	150	0,45	0	24,75	102,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
Итого за день			41,91	31,14	199,93	1305,47	0,618	0,44	21,74	223,85	28,212

День: День 5

Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,02	8,25	16,95	162,3	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
298	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,5	6,75	15,3	164	0,04	0,07	23,14	40,24	1,22
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
87	Суп рыбный с пшеном	150	11,94	0,56	8,64	98,85	0,04	0,05	2,95	24,30	0,34
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17	11,6	14,17	232,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			50,81	29,09	137,16	1022,63	1,278	0,595	38,87	383,65	22,652

День: День 6

Дети 1-3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	0,12	0,08	0	23,25	1,55
93	макар.издел.	150	4,95	6,15	15,48	140,28	0,02	0,07	0,45	53,00	0,23
	ЗАВТРАК 2						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	120	14,12	12,93	3,5	186,9	0,21	0,08	0,01	31,08	0,91
376	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
315	Рис отварной	120	2,91	4,3	29,3	167,76	0,02	0,01	0,00	0,91	0,35
85	Суп с клецками на курином бульоне	150	1,65	2,48	10,06	128,36	0,06	0,03	4,6	18,22	0,54
	ПОЛДНИК										
216	Омлет натуральный	150	9,42	10,87	3,85	149,91	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42,	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
Итого за день			53,87	40,61	195,62	1457,32	0,658	0,775	8,18	400,78	9,872

День: День 7
Дети 1-3 лет

[illegible]

165	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	4,27	3,61	20,58	135,25	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	0,01	0,01	1,04	6,00	0,40
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Банан	95	1,42	0,47	19,95	91,2	2,7	2,8	11	0,8	3,3
	ОБЕД										
18	Овощи свежие(огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	0,03	0,00	5	11,5	0,45
76	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	2,55	1,27	16,42	105,9	0,05	0,04	3,65	21,30	0,44
323	Макароны отварные	120	4,36	4,48	15,35	154,56	0,04	0,01	0,00	8,00	0,50
268	Суфле из рыбы	60	10,4	4,83	2,44	95	0,07	0,15	0,83	54,83	0,8
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
63	Запеканка рисовая	120	4,69	5,03	30,6	190,7	0,03	0,09	3,45	71,35	0,61
130	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40

Итого за день

36,24

21,74

189.74

1205.44

3,318

3.28

27,37

251.7

14,752

День: День 8

Дети 1-3 лет

[illegible]

86	Суп с макарон.изд. на курином бульоне	150	6,07	4,57	11,92	131,25	0,05	0,04	4,80	14,00	0,50
48	Капуста тушеная	120	2,25	2,32	5,26	48,92	0,03	0,04	11,30	59,30	0,84
282	рубленые	60	8,82	3,54	3,26	75,03	0,06	0,12	0,00	26,00	0,30
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	17	11,6	14,17	232,2	0,06	0,26	0,56	163,98	0,61
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40

Итого за день **51,05** **36,37** **150,5** **1187,93** **0,568** **0,83** **31,19** **520,12** **22,812**

День: День 9
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,02	8,25	16,95	162,3	0,94	0,11	0,78	91,00	0,86
397	Какао-напиток на молоке	180	2,52	2,25	10,7	74,08	0,02	0,12	0,54	110,57	0,35
3	Бутерброд с сыром	40	12,8	0,8	56	268,32	0,12	0,08	0	23,25	1,55
	ЗАВТРАК 2										
130	Сок яблочный	100	0,1	0,5	10,1	46,0	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ОБЕД										
313	рассыпчатая	120	6,87	3,25	20,58	129,6	0,14	0,07	0,	9,49	3,03
277	Гуляш из отварного мяса	80	11	8,68	2,79	133,3	0,05	0,09	0,74	2,48	1,05
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
57	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150	4,65	3,6	27,9	200,25	0,01	0,02	4,80	24,00	0,40

	ПОЛДНИК										
378	Компот из свежих яблок	150	0,07	0,07	11,7	44,82	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			49,44	28,34	211,89	1358,3	1,468	0,465	9,77	221,35	11,882

День: День 10
Дети 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	ЗАВТРАК										
185	Каша молочная рисовая	150	4,5	7,5	23,4	179,47	0,044	0,10	0,78	82,00	0,46
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
5	Батон	30	2,47	0,97	17,25	84	0,08	0,025	0,	11,5	1,
	ЗАВТРАК 2										
368	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	0,02	10,00	2,20	16,00
	ОБЕД										
37	вегетарианский	150	4,29	0,36	12,09	76,41	0,10	0,03	2,13	23,92	1,06
100	Картофель тушеный по-домашнему	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,07	0,08	3,94	17,49	1,52
376	Компот из сухофруктов	150	0,58	0,00	17,43	69,41	0,01	0,02	0,40	20,57	0,34
5	Хлеб пшеничный	30	1,77	0,32	6,39	81,9	0,08	0,025	0,	11,5	1,
6а	Хлеб ржаной	40	2,7	0,51	15,91	80,4	0,068	0,03	0,	17,86	1,482
	ПОЛДНИК										
195	Пудинг манный	120,	6,4	7,53	40,68	255,96	0,05	0,1	0,5	70,3	1,4
392	Чай с сахаром	150	0,15	0,00	10,5	42	0,00	0,00	0,00	6,00	0,40
2а	Печенье	30,	2,25	2,94	22,32	125,1	0,08	0,05	0,00	29,	2,1
	Итого за день		42,16	35,49	203,16	1361,44	0,612	0,48	17,75	298,34	27,162
Химический состав за период (всего)											

464,69 339,94 1840,54 12911,19 10,328 35,26 214,75 3423,52 195,97

Среднее
Исполнитель технолог

В.В.Плеханова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807200

Владелец Щепочкина Марина Валентиновна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026