

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 441 ОУ
 Нигаматова З.И.



Примерное 20-дневное меню для детей от 1-3 лет (зима)
 1 день понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Завтрак	Завтрак						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	147,75385	0,00438	0,00533	0,01833	0,15	7.н043-1
	Повидло	37,78846	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	7.185
	Батон с маслом 30/4	100,42000	0,00233	0,00420	0,01602	0,034	7.261
	Чай с сахаром 150 гр	37,02538	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
	Итого:	322,98769	0,00677	0,00953	0,05319	0,349	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед	Обед						
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46,60731	0,00055	0,00297	0,00422	0,04	7.20/1/2
	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	68,80500	0,00181	0,00293	0,00773	0,15	7.27/2/3
	Рагу из овощей с соусом молочным 130г	122,63500	0,00270	0,00514	0,01492	0,13	7.19/3/2
	Котлета из говядины 70 гр	182,45462	0,01292	0,01118	0,00327	0,07	7.н163/1
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	545,31692	0,02040	0,02260	0,05887	0,57	
Полдник	Полдник						
	Ряженка 100 г	83,87077	0,00300	0,00599	0,00409	0,1	7.363-4
	Морковь, тушенная с курагой 130 гр.	136,00269	0,00229	0,00293	0,02676	0,13	7.н194/3
	Сдоба обыкновенная 60 гр	210,03885	0,00549	0,00397	0,03378	0,06	7,8/12
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	499,21231	0,01306	0,01315	0,07966	0,32	
	Всего:	1416,40342	40,72615	45,38808	201,81923	1,339	

2 день вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	138,42385	0,00433	0,00595	0,01621	0,15	7.н123-с-1
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63462	0,00427	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,56385	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	379,62231	0,01145	0,01569	0,04886	0,346	
Второй завтрак	Биокефир	55,91380	0,00279	0,00320	0,00399	0,1	7.403/2
	Обед						
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	43,05654	0,00045	0,00272	0,00516	0,04	7.13/1/2
	Щи из свежей капусты со сметаной 150гр	46,39692	0,00113	0,00207	0,00566	0,15	7.6/2/3
	Мясо кур отварное в соусе 100 гр	199,48000	0,01214	0,01338	0,00256	0,1	07.02.2009
	Макаронные изделия отварные 110 гр.	170,14462	0,00432	0,00256	0,03001	0,11	7.н151-6
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	583,89308	0,02046	0,02112	0,07213	0,58	
	Полдник						
Полдник	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски 150гр	262,29423	0,01512	0,00695	0,02448	0,15	7.117-1
	Чай с лимоном 180 гр.	56,10423	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.022-4
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	427,29846	0,01779	0,00758	0,06318	0,43	
	Всего:	1454,56180	49,70300	44,38654	184,18120	1,356	

3 день среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	138,37000	0,00426	0,00470	0,01738	0,15	7.127
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63462	0,00427	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,35385	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	383,35846	0,01153	0,01459	0,05086	0,346	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46,60731	0,00055	0,00297	0,00422	0,04	7.20/1/2
	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,180	90,37308	0,00163	0,00412	0,01055	0,18	7.31/2/2
	Печень говяжья по-строгановски	77,87808	0,00869	0,00381	0,00051	0,06	7.249
	Картофельное пюре 120 гр.	114,37077	0,00240	0,00302	0,01771	0,12	7.н64-с-1
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	454,04423	0,01570	0,01430	0,06173	0,583	
	Полдник						
Полдник	Биокефир 100 г	55,91385	0,00280	0,00320	0,00399	0,1	7.403/2
	Сгущенное молоко 20 гр	65,47692	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.351
	Запеканка творожная 100 гр	269,49385	0,01287	0,01686	0,00935	0,1	7.н039-5
	Печенье 25 гр	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025	7.298
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	574,68462	0,02201	0,02336	0,05905	0,275	
	Всего:	1464,43592	49,73769	52,35192	181,73923	1,304	

4 день Четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Повидло	37,78846	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	7.185
	Омлет натуральный 120 гр.	177,95269	0,00952	0,01215	0,00303	0,12	7.н038/6
	Батон с маслом 30/4	100,42000	0,00233	0,00420	0,01602	0,034	7.261
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,56385	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	416,72500	0,01476	0,01931	0,04300	0,319	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	43,05654	0,00045	0,00272	0,00516	0,04	7.13/1/2
	Борщ со сметаной 180гр	89,74615	0,00156	0,00409	0,01093	0,18	7.2/2/2
	Плов из мяса кур 160 гр	307,66615	0,01548	0,01446	0,02368	0,16	7.4/9/5
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	565,28385	0,01991	0,02166	0,06850	0,563	
	Полдник						
Полдник	Апельсин 105 гр	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,105	7.090-4
	Биточки рыбные 60 гр	117,75615	0,01131	0,00460	0,00540	0,06	7.355/4
	Картофель отварной 100 гр	97,48615	0,00191	0,00197	0,01665	0,1	7.63с-1/2
	Чай с лимоном 180 гр.	56,10423	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.022-4
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	382,64654	0,01648	0,00706	0,06118	0,445	
	Всего:	1413,54292	51,64885	48,11923	182,78192	1,427	

5 день Пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	116,67115	0,00323	0,00435	0,01362	0,12	7.н119с-2
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63462	0,00427	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,35385	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	361,65962	0,01050	0,01424	0,04710	0,316	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.масл	74,61385	0,00057	0,00535	0,00440	0,04	7.30/1/2
	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	68,80500	0,00181	0,00293	0,00773	0,15	7.27/2/3
	Свекла тушеная в молочном соусе 130г	109,29654	0,00286	0,00320	0,01813	0,13	7.15/3/2
	Тефтели из говядины паровые 70 гр	161,51577	0,01018	0,00935	0,00538	0,07	7.н191/1
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	539,04615	0,01784	0,02121	0,06438	0,573	
	Полдник						
Полдник	Биойогурт 100 г	113,00000	0,00300	0,00300	0,01900	0,1	7.270/1/0
	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Пудинг творожный с изюмом 100 гр	262,44038	0,01244	0,01508	0,01272	0,1	7.н140с/3
	Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	575,94038	0,02015	0,01974	0,07250	0,35	
	Всего:	1527,11296	48,98923	55,28462	194,06962	1,339	

6 день понедельник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г	157,71000	0,00464	0,00471	0,02412	0,15	7.2/4/2
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63462	0,00427	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Чай с сахаром 150 гр	37,02538	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354-1
	Итого:	335,37000	0,00891	0,01149	0,05167	0,346	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растите	55,29423	0,00076	0,00247	0,00634	0,04	7.27/1/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной ..	96,19038	0,00192	0,00308	0,01398	0,2	7.9/2/2
	Котлета из говядины 70 гр	182,45462	0,01292	0,01118	0,00327	0,07	7.н163/1
	Капуста тушеная 120 гр	66,43731	0,00167	0,00365	0,00671	0,12	7.233
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	525,19154	0,01969	0,02077	0,05902	0,613	
	Полдник						
Полдник	Ряженка 100 г	83,87077	0,00300	0,00599	0,00409	0,1	7.363-4
	Суп молочный с лапшой 0,15	79,86538	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	364,23615	0,01017	0,01052	0,05426	0,4	
	Всего:	1271,07138	39,27231	42,88038	175,05192	1,459	

7 день вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	124,73654	0,00351	0,00409	0,01645	0,15	7.н091
Завтрак	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63462	0,00427	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Какао с молоком	100,56385	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.285-1
	Итого:	365,93500	0,01063	0,01382	0,04911	0,346	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46,60731	0,00055	0,00297	0,00422	0,04	7.21/1
	Щи вегетарианские со сметаной 180г	54,41038	0,00144	0,00248	0,00690	0,18	7.н145-6
	Жаркое по-домашнему с мясом кури 180г	220,88923	0,01466	0,00657	0,02213	0,18	7.н070-2/2
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	446,72192	0,01908	0,01240	0,06198	0,583	
	Полдник						
Полдник	Биокефир 100 г	55,91385	0,00280	0,00320	0,00399	0,1	7.403/2
	Сгущенное молоко 20 гр	65,47692	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.351
	Запеканка творожная 100 гр	269,49385	0,01287	0,01686	0,00935	0,1	7.н039-5
	Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	551,78462	0,02149	0,02310	0,05521	0,27	
	Всего:	1417,80181	51,71269	49,42615	176,39423	1,299	

8 день среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Завтрак	Завтрак						
	Омлет натуральный 150 гр.	220,85962	0,01176	0,01507	0,00379	0,15	7.н038/6
	Батон с маслом 30/4	100,42000	0,00233	0,00420	0,01602	0,034	7.261
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,56385	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	421,84346	0,01694	0,02223	0,03377	0,334	
	Завтрак второй						
	Кефир 100 г	55,91385	0,00280	0,00320	0,00409	0,1	7.271
	Итого:	55,91385	0,00280	0,00320	0,00409	0,1	
Обед	Обед						
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	43,05654	0,00045	0,00272	0,00516	0,04	7.13/1/2
	Суп гороховый 180г	101,82154	0,00346	0,00312	0,01364	0,18	7.086/3
	Рыба, запеченная в молочном соусе 70 гр.	83,57885	0,00776	0,00199	0,00373	0,07	7.6/7/2
	Рис припущенный с овощами (ясли 120 г)	131,25423	0,00284	0,00309	0,02244	0,12	7.337
	Напиток из шиповника 180 гр	63,94500	0,00043	0,00000	0,01554	0,15	7.15/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	477,95615	0,01692	0,01127	0,07305	0,593	
Полдник	Полдник						
	Банан 85 гр	75,65000	0,00128	0,00009	0,01853	0,085	7.183-4
	Рагу из овощей с соусом молочным 150г	141,14000	0,00311	0,00593	0,01722	0,15	7.19/3
	Чай с молоком 180гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18	7.12/10/1
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	373,30000	0,00903	0,00882	0,06280	0,445	
	Всего:	1332,06900	45,68115	45,50731	173,71462	1,472	

9 день Четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Завтрак	Завтрак						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	147,75385	0,00438	0,00533	0,01833	0,15	7.н043-1
	Батон с маслом 30/4	100,42000	0,00233	0,00420	0,01602	0,034	7.261
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,35385	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	352,52769	0,00970	0,01264	0,04914	0,334	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед	Обед						
	Салат из припущенной моркови и яблок с раст	43,05654	0,00045	0,00272	0,00516	0,04	7.13/1/2
	Свекольник вегетарианский со сметаной 150 г	74,59115	0,00131	0,00294	0,01028	0,15	7.258/2
	Котлета из мяса кури 50 гр	71,25115	0,00947	0,00195	0,00262	0,05	7.н114/4
	Картофельное пюре 120 гр	119,38154	0,00257	0,00417	0,01598	0,12	7.153
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	433,09538	0,01622	0,01217	0,06278	0,543	
Полдник	Полдник						
	Ряженка 100 г	83,87077	0,00300	0,00599	0,00409	0,1	7.363-4
	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Суфле творожное 100 гр	301,80269	0,01210	0,01858	0,01363	0,1	7.19/5
	Сгущенное молоко 10 гр	33,84615	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	528,41962	0,01848	0,02609	0,04905	0,34	
	Всего:	1366,91169	44,90077	50,99731	171,05962	1,317	

10 день пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Завтрак	Завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	138,42385	0,00433	0,00595	0,01621	0,15	7.н123-с-1
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63462	0,00427	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,56385	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	379,62231	0,01145	0,01569	0,04886	0,346	
	Завтрак второй						
	Кефир 100 г	55,91385	0,00280	0,00320	0,00409	0,1	7.271
	Итого:	55,91385	0,00280	0,00320	0,00409	0,1	
Обед	Обед						
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46,60731	0,00055	0,00297	0,00422	0,04	7.20/1/2
	Суп картофельный с крупой 0,180	113,31885	0,00229	0,00395	0,01647	0,18	7.16/2/2
	Котлета из говядины 70 гр	182,45462	0,01292	0,01118	0,00327	0,07	7.н163/1
	Рагу из овощей с соусом молочным 130г	122,63500	0,00270	0,00514	0,01492	0,13	7.19/3
	Компот из сухофруктов	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	589,83077	0,02088	0,02363	0,06762	0,603	
Полдник	Полдник						
	Картофель отварной 100 гр	97,48615	0,00191	0,00197	0,01665	0,1	7.63с-1/2
	Чай с лимоном	56,10423	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.022-4
	Ватрушка со сметаной 60 гр	257,01615	0,00602	0,00933	0,03141	0,06	7,6/12
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	479,90654	0,01025	0,01158	0,07638	0,34	
	Всего:	1511,19938	45,38000	54,08538	196,95654	1,389	
	Итого за 10 дней	14175,104	467,748	491,952	1837,86		
	Среднее значение за 10 дней	1417,51	46,77	49,19	183,79		

11 день понедельник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	138,42385	0,00433	0,00595	0,01621	0,15	7.н123-с-1
	Батон с маслом 30/4	100,42000	0,00233	0,00420	0,01602	0,034	7.261
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,35385	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	343,19769	0,00965	0,01326	0,04701	0,334	
	Обед						
Обед	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом	74,61385	0,00057	0,00535	0,00440	0,04	7.30/1/2
	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	68,80500	0,00181	0,00293	0,00773	0,15	7.27/2/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	193,88462	0,01124	0,00984	0,01056	0,1	7.16/8/2
	Капуста тушеная 120 гр	66,43731	0,00167	0,00365	0,00671	0,12	7.233
	Компот из сухофрукто	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	528,55577	0,01771	0,02216	0,05813	0,593	
	Полдник						
Полдник	Банан 85 гр	75,65000	0,00128	0,00009	0,01853	0,085	7.183-4
	Рыба отварная под маринадом 150 гр.	228,17615	0,01366	0,01022	0,01077	0,15	7.2/7/1
	Чай с лимоном	56,10423	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.002-4
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	429,23038	0,01726	0,01058	0,05762	0,415	
	Всего:	1307,19823	44,61885	46,00192	162,76308	1,342	

12 день Вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Завтрак	Завтрак						
	Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	126,76000	0,00332	0,00482	0,01593	0,15	7.н162
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63462	0,00427	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,56385	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	367,95846	0,01044	0,01455	0,04859	0,346	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед	Обед						
	Салат из припущенной моркови и яблок с растительн	43,05654	0,00045	0,00272	0,00516	0,04	7.13/1/2
	Борщ со сметаной 180гр	89,74615	0,00156	0,00409	0,01093	0,18	7.2/2/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом_	355,17654	0,01900	0,01777	0,02244	0,18	7.н041/2
	Соус молочный (для запекания) 20 гр	33,38000	0,00074	0,00204	0,00215	0,02	7.3/11/2
	Компот из сухофруктов	70,51500	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.022/1
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
	Итого:	646,17423	0,02417	0,02700	0,06941	0,603	
Полдник	Полдник						
	Биокефир 100 г	55,91385	0,00280	0,00320	0,00399	0,1	7.403/2
	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Пудинг творожный с изюмом 100 гр	262,44038	0,01244	0,01508	0,01272	0,1	7.н140с/3
	Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	518,85423	0,01995	0,01993	0,05749	0,35	
	Всего:	1583,80435	55,05731	61,58692	185,58231	1,399	

13 день Среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	127,28185	0,00355	0,00453	0,01613	0,15	7.н066
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63963	0,00428	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,33704	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	372,25852	0,01081	0,01442	0,04961	0,346	
	Завтрак второй						
	Напиток с витаминами "Витошка"	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2	7.507
	Итого:	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2	
	Обед						
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 40 гр.	43,98000	0,00066	0,00270	0,00516	0,04	7.3/1/2
	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	68,96593	0,00127	0,00335	0,00742	0,15	7.170
	Котлета из мяса кури 50 гр	71,18407	0,00946	0,00195	0,00262	0,05	7.н114/4
	Картофельное пюре 120 гр	119,37481	0,00257	0,00417	0,01598	0,12	7.153
	Компот из сухофруктов 180 гр.	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	428,39000	0,01638	0,01256	0,05991	0,54	
	Полдник						
полдник	Кукуруза консервированная 25гр	24,50000	0,00059	0,00011	0,00466	0,025	7.375/4
	Суфле из рыбы 80 гр	130,63296	0,01298	0,00386	0,00290	0,08	7.14/7
	Чай с лимоном 180 гр.	56,19296	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.022-4
	Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	372,22593	0,01797	0,00529	0,05124	0,305	
	Всего:	1195,42970	45,16444	32,26704	164,22704	1,391	

14 день Четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
Завтрак	Завтрак						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	147,73704	0,00438	0,00533	0,01833	0,15	7.н043-1
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63963	0,00428	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,54704	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	388,92370	0,01150	0,01506	0,05099	0,346	
Завтрак второй	Завтрак второй						
	Напиток с витаминами "Витошка"	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2	7.507
	Итого:	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2	
Обед	Обед						
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46,48667	0,00055	0,00297	0,00422	0,04	7.20/1/2
	Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,180	90,17185	0,00163	0,00411	0,01055	0,18	7.31/2/2
	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	89,26667	0,00865	0,00754	0,00355	0,06	7.256
	Рагу из овощей с соусом молочным 150г	141,14000	0,00311	0,00593	0,01722	0,15	7.19/3
	Компот из сухофруктов	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	491,95037	0,01637	0,02094	0,06428	0,61	
Полдник	Полдник						
	Биокефир 100 г	55,91704	0,00280	0,00319	0,00399	0,1	7.403/2
	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Сгущенное молоко 10 гр	33,77778	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
	Запеканка творожная 100 гр	269,20444	0,01284	0,01684	0,00935	0,1	7.н039-5
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
Итого:	467,79926	0,01903	0,02156	0,04467	0,34		
Всего:	1409,41748	46,90000	57,55593	163,40222	1,496		

15 день Пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Повидло	37,77778	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	7.185
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	116,84667	0,00323	0,00435	0,01362	0,12	7.н119с-2
	Батон с маслом 30/4	100,42000	0,00233	0,00420	0,01602	0,034	7.261
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,33704	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	359,38148	0,00862	0,01166	0,05440	0,319	
	Завтрак второй						
	Ряженка 100 г	83,87556	0,00300	0,00599	0,00409	0,1	7.363-4
	Итого:	83,87556	0,00300	0,00599	0,00409	0,1	
	Обед						
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	55,38667	0,00076	0,00247	0,00634	0,04	7.27/1/2
	Суп-пюре из разных овощей 150 гр	68,83074	0,00181	0,00293	0,00773	0,15	7.27/2/3
	Котлета из мяса курицы 50 гр	71,18407	0,00946	0,00195	0,00262	0,05	7.н114/4
	Свекла тушеная в молочном соусе 130г	109,31259	0,00286	0,00320	0,01813	0,13	7.15/3/2
	Компот из сухофруктов 180 гр,	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	429,59926	0,01732	0,01093	0,06355	0,55	
	Полдник						
Полдник	Апельсин 105 гр	42,00000	0,00095	0,00021	0,01082	0,105	7.090-4
	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	198,69296	0,00606	0,00527	0,02827	0,13	7.43-2/3/2
	Чай с сахаром 150 гр	36,91741	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	346,91037	0,00928	0,00575	0,06297	0,415	
	Всего:	1224,54552	38,20852	34,32778	185,02222	1,384	

16 день Понедельник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом .	170,15370	0,00508	0,00632	0,02069	0,18	7.н066-2
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63963	0,00428	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Чай с сахаром 150 гр	36,91741	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
	Итого:	347,71074	0,00935	0,01310	0,04824	0,376	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
	Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом рас:	46,02667	0,00059	0,00243	0,00454	0,04	7.31/1/2
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями 0,18	65,94630	0,00158	0,00099	0,01183	0,18	7.18/2/1
	Бигус с мясом 150г	165,16926	0,01250	0,01291	0,00868	0,15	7.061/4
	Компот из сухофруктов	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.022/1
	Итого:	402,02741	0,01708	0,01671	0,05379	0,55	
	Полдник						
Полдник	Биточки рыбные 60 гр	117,61074	0,01129	0,00459	0,00539	0,06	7.355/4
	Картофель отварной 100 гр	97,42222	0,00191	0,00197	0,01665	0,1	7.63с-1/2
	Чай с лимоном 180 гр.	56,19296	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.022-4
	Печенье 25 гр	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025	7.298
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	455,02593	0,01812	0,00814	0,06957	0,365	
	Всего:	1303,68196	45,05963	38,04593	181,70148	1,391	

17 день Вторник

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	138,37000	0,00426	0,00470	0,01738	0,15	7.127
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63963	0,00428	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,33704	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	383,34667	0,01153	0,01459	0,05086	0,346	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным масл	43,13333	0,00045	0,00272	0,00516	0,04	7.13/1/2
	Суп гороховый 150 гр	86,94741	0,00293	0,00261	0,01177	0,15	7.086/2
	Котлета из мяса кури 50 гр	71,18407	0,00946	0,00195	0,00262	0,05	7.н114/4
	Картофельное пюре 130 гр	123,02074	0,00257	0,00326	0,01900	0,13	7.64с/1
	Компот из сухофруктов	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	449,17074	0,01783	0,01092	0,06728	0,55	
	Полдник						
Полдник	Биокефир 100 г	55,91704	0,00280	0,00319	0,00399	0,1	7.403/2
	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Сгущенное молоко 10 гр	33,77778	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
	Запеканка творожная 100 гр	269,20444	0,01284	0,01684	0,00935	0,1	7.н039-5
	Печенье 25 гр	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025	7.298
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	582,29926	0,02163	0,02286	0,06387	0,365	
	Всего:	1467,16633	51,49593	48,46407	192,12296	1,361	

18 день Среда

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	116,84667	0,00323	0,00435	0,01362	0,12	7.н119с-2
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63963	0,00428	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,54704	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	358,03333	0,01036	0,01408	0,04628	0,316	
	Завтрак второй						
	Биоiogурт 100 г	113,00000	0,00300	0,00300	0,01900	0,1	7.270/1/0
	Итого:	113,00000	0,00300	0,00300	0,01900	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 40гр.	46,48667	0,00055	0,00297	0,00422	0,04	7.20/1/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной.	95,77778	0,00195	0,00299	0,01401	0,15	7.165-1/5
	Рагу из отварного мяса говядины 180 гр.	258,18481	0,01357	0,01308	0,01639	0,18	7.6/8/1
	Компот из сухофруктов	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	525,33444	0,01849	0,01942	0,06336	0,55	
	Полдник						
Полдник	Кукуруза консервированная 25гр	24,50000	0,00059	0,00011	0,00466	0,025	7.375/4
	Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
	Суфле из рыбы 80 гр	130,63296	0,01298	0,00386	0,00290	0,08	7.14/7
	Чай с лимоном 180 гр.	56,19296	0,00004	0,00000	0,01329	0,15	7.022-4
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	320,22593	0,01624	0,00460	0,04627	0,385	
	Всего:	1321,62770	48,09037	41,10037	174,90185	1,351	

19 день Четверг

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Суп молочный с лапшой 0,15	79,89593	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,63963	0,00428	0,00678	0,01870	0,046	7.034
	Какао с молоком - ясли (молоко 105 гр)	104,33704	0,00299	0,00311	0,01478	0,15	7.285-1
	Итого:	324,87259	0,00973	0,01275	0,04287	0,346	
	Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
	Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным	43,13333	0,00045	0,00272	0,00516	0,04	7.13/1/2
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 150г	48,31444	0,00118	0,00207	0,00607	0,15	7.8/2/3
	Мясо кур отварное в соусе 100 гр	199,48000	0,01214	0,01339	0,00256	0,1	7.2/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	234,96222	0,00643	0,00641	0,03987	0,13	7.44/3/2
	Компот из сухофруктов	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	650,77519	0,02263	0,02497	0,08240	0,6	
	Полдник						
Полдник	Бийогурт 100 г	113,00000	0,00300	0,00300	0,01900	0,1	7.270/1/0
	Запеканка из творога с рисом 100	281,82778	0,01204	0,01895	0,01624	0,1	7.14/5
	Повидло	37,77778	0,00006	0,00000	0,00998	0,015	7.185
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	501,90556	0,01738	0,02222	0,06025	0,245	
	Всего:	1526,18267	50,24111	60,04037	195,61519	1,291	

20 день Пятница

Прием пищи	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ рецептуры
	Завтрак						
Завтрак	Омлет натуральный 120 гр.	176,49593	0,00940	0,01205	0,00303	0,12	7.н038/6
	Батон с маслом 30/4	100,42000	0,00233	0,00420	0,01602	0,034	7.261
	Кофейный напиток на молоке - ясли (молоко 105 гр)	100,54704	0,00285	0,00296	0,01396	0,15	7.036
	Итого:	377,46296	0,01458	0,01921	0,03301	0,304	
	Завтрак второй						
	Биокефир 100 г	55,91704	0,00280	0,00319	0,00399	0,1	7.403/2
	Итого:	55,91704	0,00280	0,00319	0,00399	0,1	
	Обед						
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	44,40667	0,00049	0,00296	0,00366	0,04	7.21/1/2
	Уха рыбацкая 0,180	99,16148	0,00615	0,00209	0,00993	0,18	7.30/2/2
	Жаркое по - домашнему 180г	247,63630	0,01758	0,01770	0,01623	0,18	7.н070/1
	Компот из сухофруктов	70,58519	0,00044	0,00002	0,01619	0,15	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03	7.002/1
	Итого:	516,08963	0,02664	0,02313	0,05855	0,58	
	Полдник						
Полдник	Банан 90 гр	56,07000	0,00095	0,00006	0,01373	0,09	7.183-3
	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	124,86556	0,00360	0,00533	0,01524	0,12	7.н123с5
	Чай с сахаром 150 гр	36,91741	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
	Ватрушка с повидлом 60 гр	194,66111	0,00398	0,00365	0,03293	0,06	7.150/4
	Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03	7.052
	Итого:	481,81407	0,01080	0,00931	0,08579	0,45	
	Всего:	1510,20241	54,80630	54,85000	181,35556	1,434	
	Итого за 10 дней	13849,25	479,638	474,234	1786,69		
	Среднее значение за 10 дней	1384,92	47,963	47,423	178,669		
	Итого за 20 дней	28024,354	947,386	966,186	3624,55		
	Среднее значение за 20 дней	1401,217	47,37	48,309	181,22		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128254

Владелец Нигаматова Зульфия Ильдаровна

Действителен с 19.02.2025 по 19.02.2026