

Утверждено приказом № _____ от 01.04.2025г.
Управляющий ООО "ОПЕС" Е.Л. Васильев

МЕНЮ для дошкольного возраста (от 1 до 3 лет)



№ п.р.	Наименование блюд	1 день понедельник																	
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл.,г	Ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Т, мг	Се, мг	
		Завтрак																	
	Каша ячневая молочная со слив маслом	130	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000
	Баттон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Напиток кофейный на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	345	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0
		II завтрак																	
	Сок	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
		Обед																	
	Салат из капусты с кукурузой	30	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
	Суп гороховый с гренками	150/5	4,4	5,0	35,0	171,0	0,00	8,70	0,02	0,00	0,00	49,91	2,60	27,00	0,30	22,10	13,00	1,00	0,000
	Ежики мясные в соусе	50/50	16,2	7,1	4,5	148,0	0,20	0,90	4,00	0,00	0,00	54,80	19,00	43,00	0,20	30,20	13,00	0,00	0,000
	Макаронные изделия	110	3,0	5,0	40,0	216,7	0,11	0,01	0,00	0,11	0,00	7,99	6,37	3,50	0,40	65,00	0,65	0,00	0,000
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	595	29,2	20,7	126,2	799,5	0,4	28,1	4,0	2,4	0,0	174,3	40,5	74,8	3,4	119,4	26,7	1,0	0,0
		Полдник																	
	Ватрушка со сметаной	60	3,0	11,0	21,3	180,0	0,10	12,70	0,01	0,00	0,10	186,00	44,00	47,00	0,40	96,00	8,04	0,00	0,000
	Йогурт	150	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	210	3,1	11,0	41,3	274,2	0,1	13,0	1,0	0,6	0,1	196,5	45,6	47,0	0,7	96,5	8,0	0,0	0,0
		Ужин																	
	Омлет натуральный	130/10	4,40	3,90	19,00	189,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,02	9,40	0,70	23,00	0,40	17,30	0,00	0,00	0,009
	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,10	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	300	7,5	15,0	55,2	434,5	0,3	19,9	1,0	1,6	0,2	223,2	46,3	70,0	1,2	113,8	8,0	0,0	0,009
	Итого за день	1550	45,9	48,3	260,7	1702,8	0,8	52,3	5,1	10,6	0,4	639,2	132,0	486,3	7,7	432,0	52,7	1,2	0,009

2 день вторник

Пудинг творожный с рисом со сгущенным	130/10	15,0	15,9	29,8	372,53	0,00	0,40	0,05	0,00	0,02	228,70	13,52	36,00	0,8	24,84	1,96	0,40	0,003
Батон	30	1,5	0,6	10,0	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	3,40	19,10	1,6	3,00	0,00	0,00	0,000
Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	17,7	17,9	60,0	518,5	0,0	0,9	0,1	0,0	0,1	338,1	32,2	137,1	2,5	34,8	10,4	0,4	0,003
II зае́трак																		
Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	8,00	41,58	272,51	0,6	195,8	25,09	0,1	0,013
Обе́д																		
Уха рыбацкая/борщик консервированный	160	2,4	4,3	16,1	74,4	0,20	4,50	0,02	0,00	0,10	32,00	10,30	14,50	0,80	56,40	13,00	0,00	0,000
Печень в соусе 50/20	70	10,8	6,6	3,0	118,8	0,00	0,12	0,00	0,00	0,07	77,00	19,70	56,00	0,50	25,10	11,00	0,00	0,000
Каша гречневая вязкая	110	3,0	2,5	16,0	88,0	0,00	11,00	0,02	0,09	0,10	71,00	24,90	5,40	0,60	35,54	2,36	0,00	0,000
Кисель концентрат	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,03	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	540	20,2	14,0	70,7	452,7	0,4	22,8	1,0	1,7	0,3	214,8	67,0	75,9	3,1	119,6	26,4	0,0	0,000
Полднйк																		
Булочка Домашняя	50	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	200	4,9	8,5	27,0	207,3	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	80,0	2,0	1,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
Ужи́н																		
Сельдь соленая/картофель отварной	160	4,8	9,0	16,5	161,2	0,10	3,00	4,00	6,00	0,06	65,00	25,00	145,00	0,80	126,00	17,30	1,20	0,000
Чай с молоком	150	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	5,2	9,2	27,8	218,7	0,1	3,1	4,0	6,0	0,1	88,0	26,4	145,0	1,2	126,0	17,3	1,2	0,0
Итого за день	1475	44,6	41,6	179,5	1285,9	0,5	36,8	5,1	7,7	0,60	648,9	167,1	630,5	7,4	476,3	79,1	1,7	0,016

		3 день		среда															
		Завтрак																	
	Сыр порциями	10	3,9	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,00	0,10	177,00	0,40	98,00	0,1	13,20	8,00	0,10	0,013
	Каша Ассорти (рис, гречка) жидкая молочная	130	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63	0,003
	Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	350	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6	0,016
	Итого за приём пищи																		
	Яблоку свежее	100	0,2	0,2	25,0	85,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	0,00	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,000
	Обед																		
	Салат из свежих овощей	30	1,3	3,0	12,1	93,9	0,02	9,50	0,00	2,30	0,04	35,15	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,000
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150/5	1,5	3,0	23,0	75,3	0,00	11,10	0,02	0,00	0,00	32,90	39,00	79,00	0,40	42,00	12,00	0,00	0,000
	Жаркое с курой	150	7,2	10,3	31,6	275,0	0,30	9,95	0,10	0,12	0,11	54,11	34,20	86,19	1,74	334,00	25,00	1,10	0,000
	Компот из свежих яблок	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,10	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	535	14,0	16,9	102,3	615,7	0,5	37,8	1,1	4,0	0,2	157,0	85,3	165,2	4,2	378,6	37,0	1,1	0,0
	Полдник																		
	Манник	50	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
	Йогурт	150	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,30	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	180	8,5	7,5	41,6	279,5	0,0	0,4	1,5	0,6	0,1	65,7	2,2	42,0	0,9	0,5	0,0	0,0	0,0
	Ужин																		
	Гренок из мяса кур	130	5,0	3,2	30,0	181,0	0,10	0,70	1,00	0,00	0,04	101,00	1,70	0,00	0,30	0,00	11,60	0,00	0,000
	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	290	5,2	3,3	42,3	236,0	0,1	0,8	1,0	0,0	0,1	124,0	3,1	0,0	0,7	0,0	11,6	0,0	0,0
	Итого за день	1455	29,6	37,6	214,2	1338,6	0,7	42,6	2,1	7,1	0,63	508,7	120,6	391,6	8,1	382,4	70,6	1,7	0,016

		4 День четвеерг															
		Завтрак															
Яйцо отварное	25	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63
Каша манная молочная	130	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63
Баттон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,000
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	370	10,2	17,2	44,6	401,1	0,1	0,4	0,0	3,1	0,3	215,2	32,3	226,5	0,7	3,8	22,0	0,6
		II завтрак															
Сок	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00
		Обед															
Салат из капусты с морковью	30	0,6	4	5,96	62	0,03	11,00	2,00	3,00	0,00	23,10	21,00	42,00	0,30	18,00	12,00	0,00
Суп-пюре из овощей	150	5,0	7,1	16,4	109,7	0,00	4,00	0,50	0,00	0,00	28,70	1,80	46,00	0,00	23,10	1,70	0,00
Тертые рыбыные в соусе	50/20	8,0	6,3	13,2	137,4	0,00	0,60	0,50	0,00	0,03	31,50	26,00	20,00	0,90	15,05	4,08	0,000
Рис рассыпчатый	110	3,8	4,0	20,0	129,2	0,30	2,00	0,00	0,00	0,03	31,51	24,90	72,69	0,60	13,00	3,70	1,10
Компот из сухофруктов	150	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	3,00	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	0,90	2,10	0,00	0,000
Итого за приём пищи	560	21,9	22,1	101,5	654,2	0,6	20,6	3,0	3,0	0,1	145,8	88,3	203,9	3,2	86,3	21,5	1,1
		Полдник															
Ватрушка с творогом	50	4,80	5,60	45,20	167,10	0,10	6,00	1,00	1,60	0,01	32,00	0,47	56,00	0,60	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	150	0,3	0,1	8,0	33,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,06	193,70	21,30	136,70	0,20	120,00	17,10	0,00
Итого за приём пищи	200	5,1	5,7	53,2	200,1	0,2	7,0	1,0	1,6	0,1	225,7	21,8	192,7	0,8	120,0	17,1	0,0
		Ужин															
Булгус с курицей	130	6,0	5,9	20,0	218,3	0,10	7,00	0,20	0,00	0,10	98,00	9,00	0,00	0,80	0,00	21,00	0,00
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	6,2	6,0	32,3	273,3	0,1	7,1	0,2	0,0	0,1	121,0	10,4	0,0	1,2	0,0	21,0	0,0
Итого за день	1505	38,6	45,7	188,2	1375,6	0,8	38,1	3,2	6,1	0,50	497,9	138,9	441,3	7,3	368,1	64,5	1,7

		5 день										пятница									
		Завтрак																			
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	2,60	0,01	120,00	0,40	110,00	0,1	13,20	28,00	1,10	0,013			
Каша молочная "Дружба" рус/пшено сл ма	130	5,0	6,7	30,0	245	0,00	0,42	0,00	0,00	0,01	139,00	36,00	52,00	0,52	24,84	1,96	0,21	0,002			
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	26,00	0,30	3,00	0,00	0,00	0,000			
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,01	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,00	0,000			
Итого за приём пищи	350	10,4	15,2	54,1	437,0	0,1	1,0	0,1	2,7	0,03	386,3	46,2	220,4	0,9	41,0	34,1	1,3	0,015			
		II завтрак																			
Йогурт питьевой	100	0,4	0,4	9,8	47,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	16,00	8,00	11,00	2,2	278,00	0,00	0,00	0,000			
		Обед																			
Суп Кресты́нский (без крупы) со сметан	155	6,0	4,1	17,0	119,0	0,18	19,19	0,02	0,00	0,01	53,00	31,00	49,00	1,03	35,00	13,20	0,20	0,000			
Гуляш из отварного мяса сви́нный/салат из морков	60/30	9,1	21,8	52,0	271,0	0,10	7,90	0,90	3,80	0,01	23,40	15,62	52,00	1,10	19,00	2,30	0,10	0,002			
Пюре картофельное	110	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,69	0,70	65,00	3,70	0,10	0,000			
Компот из свежих яблок	150	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000			
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000			
Итого за приём пищи	520	19,9	26,6	110,5	589,1	0,4	32,1	0,9	3,8	0,0	93,7	58,6	101,0	3,3	56,8	15,5	0,3	0,002			
		Полдник																			
Печенье сахарное	30	3,0	4,2	41,2	216,7	0,11	0,01	0,00	1,30	0,00	7,99	6,37	3,50	0,30	65,00	0,65	0,00	0,000			
Чай с молоком	150	5,2	4,5	7,2	95,4	0,10	1,30	0,00	0,00	0,01	180,00	25,20	270,00	0,20	0,00	16,20	0,00	0,000			
Итого за приём пищи	180	8,2	8,7	48,4	312,1	0,2	1,3	0,0	1,3	0,0	188,0	31,6	273,5	0,5	65,0	16,9	0,0	0,0			
		Ужин																			
Каша Царская с курой	130	9,0	7,1	4,5	178,2	0,20	0,90	3,60	0,00	0,00	21,00	9,30	23,00	0,50	30,20	3,40	0,00	0,000			
Сок мультифруктовый	150	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000			
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000			
Итого за приём пищи	290	9,3	7,4	28,7	283,0	0,2	0,9	3,6	0,0	0,0	24,5	9,3	23,0	0,9	30,2	3,4	0,0	0,0			
Итого за день	1440	40,0	49,6	203,1	1356,1	0,7	43,9	4,6	6,5	0,05	520,6	122,0	355,4	7,4	406,1	53,0	1,6	0,017			

6 день понедельник

Завтрак																		
Сыр порциями	10	3,0	4,0	0,0	53	0,00	0,10	0,10	0,90	0,03	132,00	0,40	110,00	0,7	96,00	8,00	0,10	0,001
Каша геркулесовая молочная	130	5,3	7,6	31,1	199,50	0,18	0,36	0,00	0,00	0,02	136,00	23,90	61,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,000
Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,00	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,3	3,80	0,00	0,00	0,000
Чай с сахаром	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	105,00	15,28	82,00	0,10	7,00	8,40	0,00	0,000
Итого за приём пищи	350	10,9	16,2	54,2	388,5	0,3	1,0	0,1	1,0	0,2	438,7	43,5	273,5	0,5	108,8	24,4	0,1	0,001
II завтрак																		
Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																		
Огурец консервированный	10	0,5	2,089	11,3	78	0,02	4,90	1,20	1,60	0,01	13,97	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,000
Суп-пюре гороховый с гречками	155	4,0	3,1	8,1	74,1	0,13	5,46	0,90	1,30	0,10	39,80	41,30	256,00	0,30	98,00	42,00	1,70	0,000
Плов с мясом свинины	150	16,2	19,2	46,5	358,7	0,21	0,41	0,00	0,11	0,10	53,09	21,72	77,50	2,46	176,00	7,47	0,00	0,015
Напиток из шиповника	150	0,0	0,0	11,6	46,5	0,12	7,20	1,00	1,60	0,12	24,30	1,60	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	545	24,7	25,0	101,5	682,3	0,6	18,0	3,1	4,6	0,3	141,7	75,1	333,5	4,6	276,6	49,5	1,7	0,0
Полдник																		
Пирожок печеный с капустой	50	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Йогурт	150	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	230	8,5	7,5	41,6	279,5	0,0	0,4	1,5	0,6	0,1	65,7	2,2	42,0	0,9	0,5	0,0	0,0	0,0
Ужин																		
Макароны с сыром	130	0,6	4,0	6,0	62,0	0,11	29,00	0,01	0,00	0,01	136,00	41,00	29,00	2,10	89,00	5,00	0,00	0,000
Чай с молоком	150	1,6	1,3	8,9	52,5	0,00	1,10	1,00	2,30	0,01	15,70	1,60	0,00	0,33	0,50	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	8,6	7,6	44,9	298,5	0,0	0,4	1,5	0,6	0,10	69,2	2,2	42,0	1,3	0,5	0,0	0,0	0,008
Итого за день	1515	27,8	28,0	146,3	991,0	0,2	31,3	5,5	4,1	0,3	355,8	49,2	155,0	5,9	91,0	5,0	0,0	0,024

7 день вторник

		Завтрак															
Батон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,000
Йогурт отварное	25	5,5	8,6	36,8	268,70	0,06	1,54	0,00	1,20	0,06	143,40	23,00	15,20	0,44	0,00	4,80	0,000
Каша ячневая молочная	130	7,6	12,6	21,5	156,60	0,00	0,30	0,03	3,00	0,30	130,00	27,00	205,95	0,40	0,00	22,00	0,63 0,003
Напиток кофейный на молоке	180	0,3	0,1	8,00	33,00	0,00	0,43	0,00	0,00	0,02	61,63	5,85	32,40	0,00	0,00	4,14	0,000
Итого за приём пищи	355	8,1	13,2	59,9	404,7	0,2	2,0	0,0	1,3	0,1	270,7	32,8	68,1	0,7	3,8	8,9	0,000
		II завтрак															
Яблоко свежее	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1 0,012
		Обед															
Салат из отварной свеклы	30	1,0	5,0	3,5	51,3	0,00	11,00	2,00	3,00	0,00	46,00	8,40	36,00	0,50	37,80	1,60	0,40 0,000
Суп-лапша	150	3,2	7,0	21,3	98,4	0,00	0,44	0,02	1,60	0,03	41,51	18,50	6,60	0,05	25,60	0,00	0,000
Тефтели рыбные в соусе	50/20	15,0	9,0	32,0	164,0	0,10	9,00	0,50	0,50	0,10	44,60	15,62	15,02	0,80	19,00	4,68	0,10 0,002
Пюре картофельное	110	2,9	4,5	16,3	136,0	0,10	7,70	0,00	1,60	0,10	53,70	24,90	72,69	0,70	65,00	3,70	0,10 0,000
Кисель концентрат	150	0,2	0,2	17,4	72,1	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	11,70	3,96	3,60	0,72	10,08	0,00	0,000
Хлеб пшеничныйХлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,000
Итого за приём пищи	560	23,4	21,8	98,2	646,8	0,2	29,4	2,5	5,1	0,1	154,3	57,0	61,2	3,3	94,6	6,3	0,5 0,002
		Полдник															
Пирожок печеный с печенью и рисом	50	3,4	9,9	33,1	217	0,10	0,10	0,00	0,00	0,08	13,50	0,00	0,00	0,30	6,30	1,66	0,00 0,000
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	180	3,5	9,9	42,1	252,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	13,5	0,0	0,0	0,3	6,3	1,7	0,0 0,000
		Ужин															
Капуста тушеная с яйцом	130	10,0	9,7	13,0	231,8	0,23	1,24	1,60	1,60	0,10	230,00	37,00	240,00	0,90	184,00	45,00	1,00 0,000
Сок мултифруктовый	150	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	10,3	10,0	37,2	336,6	0,2	1,2	1,6	1,6	0,1	233,5	37,0	240,0	1,3	184,0	45,0	1,0 0,000
Итого за день	1485	43,3	45,5	216,3	1404,1	0,6	42,7	4,1	8,0	0,4	700,5	168,3	641,8	7,8	478,2	85,3	1,6 0,016

8 день среда

Баттон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,05	45,00	3,90	20,50	0,30	3,90	0,00	0,20	0,000
Каша манная молочная	130	5,0	7,7	37,2	230,00	0,22	0,48	0,50	3,20	0,10	96,00	42,10	15,20	0,00	0,00	4,80	0,00	0,000
Чай с молоком	180	0,3	0,1	8,00	38,50	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	345	7,6	12,3	60,3	371,5	0,3	0,6	0,5	3,3	0,2	160,5	47,4	35,7	0,3	3,8	4,8	0,2	0,000
II завтрак																		
Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																		
Салат из капусты с морковью	30	1,0	3,7	5,9	51,3	0,00	12,00	0,50	0,00	0,00	16,00	8,40	16,70	0,30	37,80	1,60	0,00	0,000
Борщ со сметаной	155	3,3	6,0	12,0	103,6	0,00	6,78	0,03	1,30	0,05	51,60	2,30	47,00	0,23	27,20	5,30	0,00	0,000
Каша Царская с курой	150	10,1	8,7	4,5	133,0	0,12	12,11	2,00	1,60	0,01	24,57	1,40	68,00	3,00	25,80	6,80	1,32	0,000
Компот из кураги	150	0,5	0,1	22,0	90,9	0,12	0,80	0,00	0,00	0,00	20,52	4,14	23,20	0,50	15,03	0,00	0,00	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	535	18,9	19,1	68,4	503,8	0,3	31,7	2,5	2,9	0,1	123,2	26,7	154,9	5,2	107,9	13,7	1,3	0,0
Полдник																		
Пирожок печеный с картофелем	50	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	200	8,5	7,5	41,6	279,5	0,0	0,4	1,5	0,6	0,1	65,7	2,2	42,0	0,9	0,5	0,0	0,0	0,0
Ужин																		
Макароны с яйцом	130	11,1	10,7	36,9	289,0	0,17	11,00	1,00	1,60	0,10	26,30	33,00	142,00	0,90	77,10	46,00	0,00	0,000
Молоко кипячёное	150	5,2	5,9	8,6	128,0	0,12	0,96	0,00	0,00	0,01	193,70	21,30	136,70	0,20	277,30	17,10	0,00	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
Итого за приём пищи	290	16,4	16,7	48,8	436,0	0,3	12,0	1,0	1,6	0,11	223,5	54,3	278,7	1,5	354,4	63,1	0,0	0,000
Итого за день	1470	43,0	48,3	198,4	1397,1	1,0	44,3	4,0	7,8	0,34	507,1	128,4	469,3	7,0	466,1	81,6	1,5	0,000

9 день четверга

Завтрак																			
Каша рисовая молочная со слив маслом	130	5,5	6,5	19,0	181,00	0,00	0,50	0,10	6,50	0,10	144,00	40,00	321,00	0,30	195,00	18,00	0,20	0,000	0,000
Баттон с маслом сливочным	30/5	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000	0,000
Напиток какао на молоке	180	1,2	1,4	20,20	99,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Итого за приём пищи	345	9,0	12,4	54,3	383,0	0,1	0,6	0,1	6,6	0,1	229,2	45,3	341,5	0,6	198,8	18,0	0,2	0,0	0,0
II завтрак																			
Сок	100	0,2	0,2	20,9	85,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Обед																			
Кукуруза консервированная	10	1,4	5,9	8,4	93,9	0,02	9,50	1,00	1,00	0,04	39,00	0,00	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Рассолы со сметаной	155	2,8	5,7	10,8	105,7	0,13	5,32	0,00	0,00	0,00	31,92	2,10	65,97	0,00	198,00	2,40	0,00	0,000	0,000
Бигус с курицей	150	17,9	13,5	48,3	300,0	0,20	16,70	0,50	2,10	0,20	98,30	40,52	87,71	1,50	84,00	8,38	0,20	0,002	0,002
Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	10,6	44,9	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	15,90	2,00	1,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000	0,000
Итого за приём пищи	535	26,4	25,7	102,1	669,5	0,4	40,5	1,5	3,1	0,2	195,6	55,1	155,0	4,4	284,1	10,8	0,2	0,002	0,002
Полдник																			
Булочка с маком	50	4,80	8,50	18,00	171,30	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Йогурт	150	0,1	0,0	9,0	36,0	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,00	2,00	1,30	0,10	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Итого за приём пищи	200	4,9	8,5	27,0	207,3	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	80,0	2,0	1,3	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ужин																			
Сыр порционнo	10	10,0	11,5	2,5	162,00	0,10	2,00	1,30	3,50	0,03	101,50	37,00	241,00	1,10	74,00	66,00	0,80	0,012	0,012
Омлет натуральный	100	3,4	4,3	29,8	151,00	0,04	1,00	0,01	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	0,04	6,30	1,66	0,00	0,000	0,000
Чай с сахаром	150	0,3	0,1	8,0	33,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,01	216,60	23,40	153,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000	0,000
Итого за приём пищи	270	13,8	16,0	43,6	365,00	0,1	5,9	1,3	3,5	0,07	321,9	60,4	394,0	1,8	80,3	67,7	0,8	0,012	0,012
Итого за день	1450	49,4	54,3	220,9	1503,30	0,7	47,0	2,9	13,2	0,43	746,7	160,8	890,5	6,8	563,2	96,4	1,2	0,014	0,014

10 день пятница

		Завтрак																	
	Сыр порциями	10	4,2	4,5	0,3	58,5	0,00	0,00	0,15	1,30	0,05	19,90	0,40	29,00	0,4	0,00	8,00	0,10	0,003
	Каша пшенная молочная с маслом	130	3,8	6,5	30,0	172,00	0,20	0,54	0,00	1,00	0,05	140,00	3,64	19,00	0,00	21,33	20,00	0,18	0,000
	Батон	30	2,3	4,5	15,1	103,0	0,11	0,00	0,00	0,10	0,00	65,70	3,90	20,50	0,30	3,80	0,00	0,00	0,000
	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,00	36,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,02	19,45	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	350	10,4	15,5	54,4	369,5	0,3	0,7	0,2	2,4	0,1	245,1	9,3	68,5	0,7	25,1	28,0	0,3	0,003
		II завтрак																	
	Сок	100	1,5	0,5	21,0	96	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	42,00	41,58	272,51	2,53	195,8	25,09	0,1	0,013
		Обед																	
	Салат из свежих овощей	30	0,7	3,7	5,5	56,1	0,00	3,10	2,00	2,00	0,00	32,00	9,30	17,70	0,00	23,00	1,50	0,30	0,000
	Щи со сметаной	150	6,8	7,0	22,0	142,3	0,10	7,20	0,02	1,00	0,03	49,00	3,37	49,00	0,17	65,00	8,80	0,00	0,000
	Комплект Пожарская	50	7,3	8,9	8,0	121,2	0,00	1,20	1,00	1,00	0,07	18,49	1,80	32,00	1,50	27,50	5,59	0,00	0,000
	Картофельное пюре	110	2,7	5,3	25,0	151,3	0,17	8,85	0,00	0,12	0,06	31,51	24,90	42,00	0,94	65,00	3,70	0,10	0,000
	Напиток из шиповника	150	0,8	0,1	17,5	74,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,84	1,44	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,000
	Хлеб пшеничный/Хлеб ржаной	30/20	4,0	0,6	24,0	125,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	0,00	1,20	2,10	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	520	22,3	25,6	102,0	670,0	0,4	20,4	3,0	4,1	0,2	148,3	51,3	140,7	3,8	183,3	19,6	0,4	0,000
		Полдник																	
	Коржик	50	8,40	7,50	21,60	185,30	0,00	0,10	0,50	0,00	0,06	55,20	0,60	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,008
	Йогурт	150	0,1	0,0	20,0	94,2	0,02	0,30	1,00	0,60	0,04	10,50	1,60	0,00	0,28	0,50	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	200	8,5	7,5	41,6	279,5	0,0	0,4	1,5	0,6	0,1	65,7	2,2	42,0	0,9	0,5	0,0	0,0	0,0
		Ужин																	
	Пудинг творожный с рисом с повидлом	100/10	9,2	11,5	18,0	264,0	0,11	8,36	1,00	1,60	0,08	45,00	41,20	67,00	0,21	68,40	9,72	0,90	0,000
	Чай с сахаром	150	0,3	0,1	8,0	33	0,00	2,90	0,00	0,00	0,10	216,60	23,40	101,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,000
	Хлеб ржаной	10	0,1	0,1	3,3	19,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,000
	Итого за приём пищи	270	9,6	11,7	29,3	316,0	0,1	11,3	1,0	1,6	0,18	265,1	64,6	168,0	0,9	68,4	9,7	0,9	0,000
	Итого за день	1440	43,8	53,3	206,7	1451,5	0,8	42,3	4,2	8,1	0,56	700,5	166,8	649,7	7,9	472,7	82,4	1,7	0,016
		ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ:																	
			322,3	349,4	1627,7	11097,4	5,3	335,1	32,2	64,6	3,6	4608,3	1065,4	4106,4	58,4	3257,3	535,2	10,7	0,1
		90 % от суточной нормы:																	
	Норма		48,6	57	234,90	1620,0	0,81	45,00	4,50	8,00	0,05	720,00	160,00	640,00	8,00	480	80,00	1,7	0,017
		Фактически на 1 ребёнка в день:																	
			32,23	34,94	162,77	1109,74	0,53	33,51	3,22	6,46	0,36	460,83	106,54	410,64	5,84	325,73	53,52	1,07	0,010

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908488

Владелец Салахова Альбина Анасовна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025