

1 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг. цен
Завтрак							
232	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	6	23,1		170
		200	5,8	8	31,9		227
1	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	6,7	6,59	13,2		138
		40/5/15	7,15	8,2	19,39		178
411	Чай с сахаром	150/7	00,4	00,1	6,99		28
		180/10	00,6	00,2	9,99		40
	Итого		11,04	12,59	43,29		336
				13,01	16,22	61,18	
II Завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6		104
Обед							
12с	Салат из свежей капусты помидоров и огурцов	40	0,8	2,2	1,9		31
		60	1,2	3,4	2,9		46
73	Щи из свежей капусты	150	1,3	3,66	6,36		64
		200	1,74	4,88	8,48		85
299	Шницель	50	7,4	6	6,1		109
		70	10,4	8,6	8,7		
330	Рис отварной	110	2,6	2,58	27,61		147
		130	3,18	3,05	32,63		174
373	Соус сметанно-томатный	30	0,53	6,15	2,11		24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		15,56	20,62	67,63		529
				20,75	26,7	96,49	
Полдник							
	Печенье (пряник)	40	3,12	3,24	30,64		165
		50	3,9	4,05	38,3		207
	Молоко 3,2	180	5,48	5,76	9,07		102
	Итого		8,6	9	39,74		267
				9,38	9,81	47,37	

5 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
80с	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9		89
		200	4,4	4,2	15,9		119
1	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	6,7	6,59	13,2		138
		40/5/15	7,15	8,2	19,39		178
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,9		79
		180	2,85	2,41	14,36		91
	Итого		12,37	11,69	37		306
			14,4	14,81	49,65		388
II Завтрак							
	Банан	100	1,5	0,5	21		95
Обед							
86	Суп картофельный с крупой	150	1,48	2,04	10,92		67
		200	1,97	2,73	14,57		90
127с	Рагу овощное с мясом	150	12,4	13,8	10,5		217
		220	16,1	19	16,3		301
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		16,82	16,33	55,57		438
			21,78	22,35	72,56		580
Полдник							
257с	Блины	50/3	3,7	7	16,4		145
		75/5	5,6	10,5	24,6		217
	Молоко 3,2	150	4,56	4,8	7,55		85
	Итого		9,18	12,76	25,47		247
			11,08	16,26	33,67		319
Ужин							
	Омлет с зеленым горошком	60	5,3	8,4	1,6		103

		90	8	12,2	2,4		151
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,4		78
		40	3,1	1,2	19,2		104
321	Кисель со свежей ягодой	150	0,2	0,1	14,6		61
с		180	0,2	0,1	19,5		79
	Итого		6,43	8,98	25,09		266
			8,54	10,72	37,6		325
	Итого за день		46,26	50,26	164,07		1351
			57,3	64,64	214,48		1707
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения						
	суточной потребности						

2 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
182	Каша пшеничная вязкая	150	4,07	3,17	28,7		159
		200	5,43	4,23	38,27		213
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,64	19,44	-	124
418	Какао с молоком	150	3,05	2,65	1,85		89
		180	3,67	3,19	5,82		107
	Итого		10,36	14	52,99		372
				12,34	15,07	63,71	
II Завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		44
Обед							
13с	Салат свежих помидоров	40	0,4	1,8	1,8		25
		60	0,5	2,7	2,7		38
91	Суп картофельный с клецками	150	1,56	2,52	9,09		65
		200	2,09	3,36	12,13		87
131 с	Оладьи из печени	50	10,1	7	6,8		131
		75	15,1	10,5	10,1		196
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7		118
		150	3,06	4,8	20,44		137
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		17,05	15,97	69,54		493
				24,45	21,98	87,06	
Полдник							
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,37		185
394	Напиток из свежих ягод	150	0,22	0,08	16,75		69
		180	0,27	0,1	20,1		83
	Итого		3,76	6,65	44,12		254
				3,81	6,67	47,47	
Ужин							
249	Рагу овощное	150	3,56	8,02	16,8		156
		200	4,75	10,7	22,41		208
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,4		78

		40	3,1	1,2	19,2		104
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99		28
		180/7	0,06	0,02	9,99		40
	Итого		5,9	8,93	38,19		262
				7,91	11,92	51,6	
	Итого за день		37,47	45,95	205,64		1425
				48,91	56,04	250,1	
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения суточной потребности						

3 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
233	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10		127
		85	7,52	13,46	8,41		157
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,64	19,44		124
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,9		76
		180	2,85	2,41	14,36		91
	Итого		11,34	22,68	37,44		327
				13,61	23,51	42,21	
II Завтрак							
	Груша	100	0,4	0,3	0,5		42
Обед							
14с	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2		22
		60	0,5	2,7	1,8		33
67с	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,5	3,1	17,5		122
		200	2,09	3,36	12,13		87
101с	Жаркое по-домашнему	150	16,20	13,28	11,03		261
		220	21,71	16,55	15,02		375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		23,94	18,67	64,6		559
				32,11	23,97	84,01	
Полдник							
321с	Кисель со свежей ягодой	150	0,2	0,1	14,6		61
		180	0,2	0,1	19,5		79
267с	Пирожки печенные с капустой	50	3,3	3,8	16,5		114
		70	4,5	5,3	23,1		159
	Итого		3,5	3,9	31,1		175
				3,7	5,4	42,6	
Ужин							
	Запеканка из творога	50	4,6	5,2	6,1		89
		100	7,8	8,8	10,5		155
4с	Бутерброд с повидлом		1,6	5,3	23,6		148

			2,4	7,5	36,9		222
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99		28
		180/7	0,06	0,02	9,99		40
	Итого		6,24	10,5	36,69		265
				10,26	16,32	57,39	
	Итого за день		43,82	61,27	183,42		1368
				69	78,32	247,2	
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения суточной потребности						

4 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
181	Каша рисовая вязкая с маслом	150	2,3	3,05	27,73		148
		205	3,09	4,07	36,98		197
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,64	19,44		124
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,9		76
		180	2,85	2,41	14,36		91
	Итого		7,91	12,69	59,07		348
				9,18	14,61	70,78	
II Завтрак							
	Апельсин	100	0,9	0,2	23,07		98
Обед							
37	Салат из свеклы с соленым огурцам	40	0,57	2,4	2,6		35
		60	0,86	3,7	4		53
68	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,35	3,68	9,55		77
		200	1,81	4,91	12,74		103
		200/1 5	6,2	4,1	25,5		169
261	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,88	1,65		56
		80	7,66	3,85	2,20		74
330	Каша перловая рассыпчатая	120	3,6	3,5	26		148
		150	4,5	4,38	32		185
		130	7,52	2	33,8		213
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		13,9	12,94	53,88		385
				18,13	17,44	68,54	
Полдник							
	Снежок	150	5,22	4,5	7,2		90
288	Булочка домашняя	50	3,6	5,7	27,1		175
		70	5	8	28		245
	Итого		8,82	10,2	34,3		265
				10,22	12,5	35,2	
Ужин							
221с	Плов с изюмом	150	3,5	13,6	38,8		292

		200	4,6	17,9	51,6		387
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,4		78
		40	3,1	1,2	19,2		104
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99		28
		180/7	0,06	0,02	9,99		40
	Итого		5,84	14,51	60,19		398
				7,76	19,12	80,79	
	Итого за день		37,37	50,54	230,47		1494
				46,19	63,87	276,38	
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения суточной потребности						

6 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
180	Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом	150	8,21	4,4	36,84		219
		200	10,95	5,9	49,13		293
1	Бутерброд с маслом	40	3,24	7,64	19,44	-	124
411	Чай с сахаром	150/7	00,4	00,1	6,99		28
		180/10	00,6	00,2	9,99		40
	Итого		13,05	11,27	58,39		371
			14,49	14,37	78,51		457
II Завтрак							
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6		104
Обед							
6с	Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	41		36
		60	1,3	2,7	62		54
71с	Суп из овощей	150	1,1	3,1	6,4		61
		200	1,5	4,1	8,5		81
299	Котлета мясная рубленая	60	9,33	6,93	9,42		137
		80	12,44	9,24	12,56		183
331	Макаронные изделия	120	4,44	3,64	37,36		136
		150	5,57	4,56	46,71		170
374	Соус сметанный с луком	30	0,4	1,76	2,11		26
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		19,11	17,64	93,54		550
			24,91	22,98	117,76		648
Полдник							
321 с	Кисель со свежей ягодой	150	0,2	0,1	14,6		61
		180	0,2	0,1	19,5		79
	Пряник	50	3,23	4,1	34,15		186

	Итого		3,43	4,2	48,75		247
			3,43	4,2	53,65		256
Ужин							
101	Суп молочный с крупой	150	3,6	3,81	12,6		99
		200	4,81	5,07	16,8		132
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,4		78
		40	3,1	1,2	19,2		104
417	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,5		58
		180	0,61	0,25	18,67		70
	Итого		6,98	12,25	44,13		311
			9,36	13,91	56,8		385
	Итого за день		43,27	45,62	268,31		1583
			52,89	55,66	330,31		1995
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения суточной потребности						

7 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
182	Каша овсяная геркулес	160	4,04	4,78	24,01		155
		210	5,39	6,38	32,02		207
1	Бутерброд с повидлом	55	4,49	3,93,	27,56		151
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,9		76
		180	2,85	2,41	14,36		91
	Итого		10,9	10,71	63,47		387
			12,73	12,72	73,9		454
II Завтрак							
	Груша	100	0,4	0,3	0,5		42
Обед							
45с	Винегрет с сельдью	40	1,7	1,5	2,3		31
		60	2,5	2,3	3,5		46
72с	Свекольник	150	1,3	3,1	8,9		71
		200	1,8	4,1	11,9		95
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76		304
		210	21,47	19,69	35,69		401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		21,94	20,47	67,11		560
			29,49	26,11	87,73		731
Полдник							
	Напиток из свежих ягод	150	0,22	0,08	16,75		69
		180	0,27	0,1	20,1		83
487	Полоска песочная повидлом	50	2,91	10,69	28,9		223
		60	3,49	12,82	34,68		268
	Итого		3,13	10,77	45,65		293
			3,67	12,92	54,18		351
Ужин							
241	Сырники	80/10	15,5	9,8	14,4		200
с		100/1 5	19,5	12,4	19,4		264
413	Чай с сахаром с лимоном	150	0,1	0,01	8,5		34

		180	0,12	0,02	10,20		41
	Итого		15,54	9,81	21,39		228
			19,56	12,42	29,29		309
	Итого за день		51,91	52,06	198,12		1510
			65,92	64,51	245,69		1887
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения суточной потребности						

8 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
	Каша пшеничная с изюмом	150	7,51	8,19	32,60		235
191		200	10,14	11,11	43,93		316
	Бутерброд с маслом						
1		40/10	3,24	7,64	19,44	-	124
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,9		79
		180	2,85	2,41	14,36		91
	Итого		13,12	17,83	63,94		435
			16,23	21,16	77,73		531
II Завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	10	44
Обед							
15с	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5		24
		60	0,5	2,3	2,2		26
88	Суп с макаронными изделиями	150	2,01	2,12	12,8		78
		200	2,68	2,83	17,13		104
115с	Биточки	50	7,4	6	6,1		109
		70	10,4	8,6	8,7		154
330	Каша гречневая	110	6,36	1,69	28,62		180
		130	7,52	2	33,8		213
373	Соус сметанно-томатный	30	0,53	6,15	2,11		24
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		19,13	17,7	83,28		568
				24,95	21,77	103,51	
Полдник							
448	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84		144
		60	7,9	4,69	25,01		173
	Молоко 3,2	150	4,56	4,8	7,55		85
	Итого		12,06	9,67	29,9		246
				13,38	10,45	34,08	

9 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
183	Каша ячневая вязкая	150	3,29	3,01	24,89		141
		210	4,39	4,02	33,19		188
1	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	6,7	6,59	13,2		138
		40/5/15	7,15	8,2	19,39		178
418	Какао с молоком	150	3,05	2,65	1,85		89
		180	3,67	3,19	5,82		107
	Итого		13,4	12,25	42,94		368
			15,21	15,41	58,4		473
II Завтрак							
	Груша	100	0,4	0,3	0,5		42
Обед							
14с	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,8	1,2		22
		60	0,5	2,7	1,8		33
78	Щи по-уральски	150	1,51	3,69	5,51		62
		200	2,02	4,92	7,35		82
85с	Котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9		112
		75	12,1	8,6	10,3		168
330	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7		118
		150	3,06	4,8	20,44		137
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		15,5	15,84	65,46		468
			21,38	21,64	81,58		609
Полдник							
456	Булочка веснушка	50	3,9	2,7	26,8		149
		70	5,5	3,9	37,6		208
417	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	15,5		58
		180	0,61	0,25	18,67		70
	Итого		4,4	2,9	42,3		207

			6,11	4,15	56,27		278
Ужин							
237	Драчена	60	6,5	8,3	3,2		114
		90	9,8	12,4	4,8		170
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,4		78
		40	3,1	1,2	19,2		104
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99		28
		180/7	0,06	0,02	9,99		40
	Итого		8,84	9,21	24,59		220
			12,96	13,62	33,99		314
	Итого за день		42,18	41,75	175,79		1305
			56,06	55,12	230,74		1716
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения суточной потребности						

10 день							
№	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энерг.цен. к.кал.
Завтрак							
210	Каша молочная дружба	150	4,7	6,1	25,11		174
с		200	6,3	8,1	33,5		232
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,24	7,64	19,44	-	124
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2	11,9		79
		180	2,85	2,41	14,36		91
	Итого		10,31	15,74	56,45		377
				12,39	18,15	67,3	
II Завтрак							
	Банан	100	1,5	0,5	21		95
Обед							
24с	Салат «Витаминный»	40	0,5	1,8	4,3		37
		60	0,9	2,7	5,5		56
89	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,9	0,3	9		81
		200	5,2	0,4	12,3		109
101	Жаркое по-домашнему	150	16,20	13,28	11,03		261
с		220	21,71	16,55	15,02		375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,08		69
		50	3,3	0,6	17,6		87
394	Компот из сухофруктов	150	0,3	00,1	20,07		85
		180	0,4	0,02	24,09		102
	Итого		23,94	18,57	58,48		533
				31,51	23,86	74,51	
Полдник							
	Сок фруктовый	200	0,7	0,2	23,6		104
445	Гребешок	45	3,67	5,65	20,12		146
	Итого		4,37	5,85	43,72		242
Ужин							
229	Макаронны запеченные с яйцом	150/7	7,1	9,6	23,1		209
с		200/7	9,5	13	30,8		281
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	14,4		78

		40	3,1	1,2	19,2		104
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99		28
		180/7	0,06	0,02	9,99		40
	Итого		9,44	10,51	44,49		313
			12,66	14,22	59,99		425
	Итого за день		49,16	61,17	224,18		1560
			62,43	62,58	266,62		1937
	Суточная потребность						
	Процент удовлетворения суточной потребности						

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 3х до 7 лет					
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С	Энерг. цен.
Итого за 10 дней					
Итого за 1 день					
Суточная потребность					
Процент удовлетворения					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390068

Владелец Яковенко Наталья Владимировна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025