



УТВЕРЖДАЮ

МКОУ № 227

Бессолицына С.Н.

«29» февраля 2024 г

**РАЦИОН ПИТАНИЯ И ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ 1-3 ГОДА (ЯСЛИ).**

**ПЕРИОД ПИТАНИЯ ВЕСНА С 01.03.24-30.06.24**

**Г. КИРОВ**



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	E
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,72	4,5	16,31	121,36	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,45	0,07	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,82	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,58	35,17	0,07	0,02	0	0	0	0	0,05	14
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,72	2,3	13,35	85,6	0	0	100,46	13,51	72,75	0,17	0	0	0	0	0,51	0	432
	<b>Итого</b>	<b>357</b>	<b>9,61</b>	<b>13,29</b>	<b>42,56</b>	<b>329,52</b>			<b>276,32</b>	<b>36,44</b>	<b>235,21</b>	<b>0,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,49</b>	<b>0,96</b>	<b>0,17</b>	
<b>Завтрак 2</b>																			
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>			<b>6,99</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		<b>0,01</b>			<b>2</b>	<b>0,1</b>	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>3</b>																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43	0	0	9,74	0,22	19,71	0,25	0	0,01	0	0	1,77	0	101
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,98	3,02	7,44	64,2	0	0	20,4	12	40,8	0,54	0,11	0,03	0	0	6	1,44	94
	СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	7,66	18,1	4,63	214,66	0	0	58,37	79,37	387,5	7,02	0,02	0,11	0	0	2,32	7	262
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,08	0	7,92	32,21	0	0	7,83	2,5	2,16	0,08	0	0	0	0	0,33	0,08	410
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>11,6</b>	<b>23,55</b>	<b>32,73</b>	<b>392,5</b>			<b>100,83</b>	<b>98,83</b>	<b>471,91</b>	<b>8,89</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>			<b>10,42</b>	<b>9,08</b>	
<b>Полдник</b>																			
	МОЛОКО	170	4,76	4,17	7,9	89,08	0	0	173,4	19,03	122,4	0,17	0,05	0,09	0	0	0,85	0	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>6,53</b>	<b>5,57</b>	<b>30,4</b>	<b>198,88</b>			<b>176,7</b>	<b>21,73</b>	<b>137,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>			<b>0,85</b>		
<b>Ужин 1</b>																			
	САЛАТ 'СВЕКОЛКА'	40	4,49	5,66	8,5	103,13	0	0	26,91	15,69	31,38	1,08	0,02	0,02	0	0	3,93	2,71	50
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	20,92	10,05	20,78	258,73	0	0	190,7	27,77	269,16	0,96	0,12	0,07	0	0	0	3,14	219
	СОУС СМЕТАННЫЙ ФЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,04	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>27,69</b>	<b>17,37</b>	<b>48,4</b>	<b>466,57</b>			<b>232,11</b>	<b>47,25</b>	<b>315,92</b>	<b>2,16</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>			<b>3,93</b>	<b>5,85</b>	
	<b>Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)</b>	<b>1575</b>	<b>55,93</b>	<b>59,88</b>	<b>163,99</b>	<b>1430,47</b>			<b>792,95</b>	<b>208,25</b>	<b>1167,44</b>	<b>13,53</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,49</b>	<b>18,16</b>	<b>15,2</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>1575</b>	<b>55,93</b>	<b>59,88</b>	<b>163,99</b>	<b>1430,47</b>			<b>792,95</b>	<b>208,25</b>	<b>1167,44</b>	<b>13,53</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,49</b>	<b>18,16</b>	<b>15,2</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1575</b>	<b>55,93</b>	<b>59,88</b>	<b>163,99</b>	<b>1430,47</b>			<b>792,95</b>	<b>208,25</b>	<b>1167,44</b>	<b>13,53</b>	<b>0,38</b>	<b>0,53</b>	<b>0,02</b>	<b>0,49</b>	<b>18,16</b>	<b>15,2</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,65	3,97	19,17	126,72	0	0	98,81	19,24	92,21	0,26	0	0,07	0	0,31	0,45	0,13	324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,17	1,88	11,15	74,1	0	0	90,65	10,49	67,43	0,75	0	0,02	0	0	0,75	0	433
	Итого	365	12,4	10,46	43,47	323,12			216,2	36,89	244,56	2,09	0,1	0,11		0,31	1,2	0,33	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,05	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,05	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	40	1,07	2,4	4,6	43,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48	0	0	21	12,6	28,2	0,48	0,12	0,04	0	0	13,2	0,15	64
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,39	3,05	24,88	136,23	0	0	7,27	17,2	51,58	0,4	0,02	0,02	0	0	0	0,24	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	0	0	10,5	6,65	149,03	0,75	0,05	0,14	0	0	9,75	0,6	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,22	0	0	0	0	0	0	506,67
	Итого	545	16,41	15,64	70,51	494,18			59,13	47,2	265,59	2,91	0,19	0,26			22,95	1,55	
Полдник																			
	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,81	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	326,25
	БУЛОЧКА "ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ" (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	200	8,49	2,15	29,99	166,44	233,86	45,99	196,81	28,47	178,85			0,05			1,5		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	0	0	66,55	9,49	43,96	0,68	0,02	0,01	0	0	2,39	2,68	48
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	120	4,36	8,74	16	159,97	0	0	21,26	26,86	67,12	0,88	0,22	0,09	0	0	7,83	4,97	133
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ	60	12,33	6,63	4,08	125,59	0	0	16,18	15,41	97,85	0,55	0,01	0,09	0	0	1,55	1,93	234
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
	Итого	410	20,92	23,46	49,58	491,72			113,34	57,29	232,67	3,05	0,25	0,24			13,44	10,03	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)	1623	58,62	52,11	203,35	1522,46	233,86	45,99	601,48	177,85	932,67	10,25	0,54	0,71		0,31	49,09	12,56	
	Итого за весь период	1623	58,62	52,11	203,35	1522,46	233,86	45,99	601,48	177,85	932,67	10,25	0,54	0,71		0,31	49,09	12,56	
	Среднее значение за период	1623	58,62	52,11	203,35	1522,46	233,86	45,99	601,48	177,85	932,67	10,25	0,54	0,71		0,31	49,09	12,56	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						Н рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,65	3,97	19,17	126,72	0	0	98,81	19,24	92,21	0,26	0	0,07	0	0,31	0,45	0,13	324
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,17	1,88	11,15	74,1	0	0	90,65	10,49	67,43	0,75	0	0,02	0	0	0,75	0	433
	Итого	365	12,4	10,46	43,47	323,12			216,2	36,89	244,56	2,09	0,1	0,11		0,31	1,2	0,33	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	366
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ 'ЗИМНИЙ'	40	1,07	2,4	4,6	43,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	2,46	4,56	48	0	0	21	12,6	28,2	0,48	0,12	0,04	0	0	13,2	0,16	64
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,39	3,05	24,88	136,23	0	0	7,27	17,2	51,58	0,4	0,02	0,02	0	0	0	0,24	323
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	8,54	7,2	4,43	122,25	0	0	10,5	6,65	149,03	0,75	0,05	0,14	0	0	9,75	0,6	256
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,22	0	0	0	0	0	0	566,67
	Итого	545	16,41	15,64	70,51	494,18			59,13	47,2	265,59	2,91	0,19	0,26			22,95	1,55	
Полдник																			
	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,81	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	326,25
	БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
	Итого	200	8,49	2,15	29,99	166,44	233,86	45,99	196,81	28,47	178,85			0,05			1,5		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	0	0	66,55	9,49	43,96	0,88	0,02	0,01	0	0	2,39	2,68	48
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	120	4,36	8,74	16	159,97	0	0	21,26	26,86	67,12	0,88	0,22	0,09	0	0	7,83	4,97	133
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ	60	12,33	6,63	4,08	125,59	0	0	16,18	15,41	97,85	0,55	0,01	0,09	0	0	1,55	1,93	234
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
	Итого	410	20,92	23,46	49,58	491,72			113,34	57,29	232,67	3,05	0,25	0,24			13,44	10,03	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)	1623	58,62	52,11	203,35	1522,46	233,86	45,99	601,48	177,85	932,67	10,25	0,54	0,71		0,31	49,09	12,56	
	Итого за весь период	1623	58,62	52,11	203,35	1522,46	233,86	45,99	601,48	177,85	932,67	10,25	0,54	0,71		0,31	49,09	12,56	
	Среднее значение за период	1623	58,62	52,11	203,35	1522,46	233,86	45,99	601,48	177,85	932,67	10,25	0,54	0,71		0,31	49,09	12,56	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральный состав (мг)						II
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88	0	0	115,63	15	91,5	0,32	0	0,07	0,01	0,23	0,58	0,52	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0,06	14
	СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21	0	0	70,75	2,95	40,2	0,08	0,02	0	0	0	0	0	432
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	
	Итого	363	10,8	9,36	45,75	310,22			297,49	34,41	216,65	0,66	0,02	0,07	0,01	0,23	1,12	0,58	
<b>Завтрак 2</b>																			
	АПЕЛЬСИН	150	1,25	0,25	11,49	60,92	0	0	51	19,48	34,5	0,41	0	0,08	0	0	0,66	0,33	
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,9	43	0	0	6,99	4	7	1,4	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	Итого	250	1,75	0,35	21,39	103,92			57,99	23,48	41,5	1,81		0,09			2,66	0,43	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	3																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,08	32,96	0	0	19,46	5,96	11,12	0,29	0,02	0,01	0	0	10,72	0,92	40
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	2,69	2,55	4,68	63,89	0	0	24,53	13,79	63,07	0,75	0,15	0,08	0	0	3,44	0,03	192
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	150	7,93	15,57	12,95	222,11	0	0	58,59	0	0	1,24	0	0,1	0,08	0	7,19	0	153
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	402
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	530	13,58	20,52	47,87	438,01			116,55	26,7	97,93	3,14	0,17	0,24	0,08		21,35	1,4	
<b>Полдник</b>																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,42	8,38	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,1	0	0	0,9	0	325,5
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	0,07	1,71	612
	Итого	230	8,35	11,26	29,89	267,89			213,81	27,72	177,95	0,54	0,05	0,17			0,97	1,71	
<b>Ужин 1</b>																			
	ВИНЕГРЕТ СВОЩНОЙ	40	0,53	2,67	2,27	38	0	0	17,8	9,93	22,47	0,33	0,07	0	0	0	5,73	0,46	51
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0	11,88	50,68	0	0	3,68	1,26	1,26	0,18	0,05	0,01	0	0	80,1	0	256
	Итого	415	12,24	13,21	40,93	351,51			179,82	17,15	49,05	3,45	0,12	0,12	0,45	0,38	86,07	0,91	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)	1791	46,72	54,7	185,83	1471,55			865,66	129,46	583,08	9,6	0,36	0,69	0,54	0,61	112,17	5,03	
	Итого за весь период	1791	46,72	54,7	185,83	1471,55			865,66	129,46	583,08	9,6	0,36	0,69	0,54	0,61	112,17	5,03	
	Среднее значение за период	1791	46,72	54,7	185,83	1471,55			865,66	129,46	583,08	9,6	0,36	0,69	0,54	0,61	112,17	5,03	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					Итого
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 04 день (ч) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31	0	0	210,6	18,92	168,2	0,65	0,16	0	0	0	0,44	0,37	224
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05	0	0	18,04	2,41	14,43	0,19	0,01	0,01	0	0	0	0	11
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0,03	13
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	3	0,03	2,49	0,03	22,5	0	0	0,3	0	0,6	0	0,02	0	0	0	0	0	263
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0,44	0,5	
	<b>Итого</b>	<b>363</b>	<b>14,62</b>	<b>16,79</b>	<b>31,03</b>	<b>345,28</b>			<b>232,84</b>	<b>23,06</b>	<b>189,57</b>	<b>0,92</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>					
<b>Завтрак 2</b>																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	СОК (Фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,69</b>	<b>90</b>			<b>23</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>3,59</b>		<b>0,06</b>			<b>12</b>	<b>0,75</b>	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>3</b>																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ "МОЗАИКА"	40	1,15	2,95	4,06	47,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,7	0,23	120
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	150	5,1	6,3	6,38	110,63	0	0	39,98	16,8	91,05	0,9	0,08	0	0	0	2,81	0,22	316
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	5	6,18	4,01	92,78	0	0	42,87	9,14	54,12	0,71	0,08	0,02	0	0	8,59	0,2	335
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	66,2	0,86	0	0,14	0	0	0	0,89	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,24	0,32	17,76	78,4	0	0	7,19	7,59	34,79	1,6	0	0,11	0	0	1,04	0,15	394
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58	0	0	10,42	0,52	2,63	0,3	0	0	0	0	15,14	1,69	
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>16,1</b>	<b>18,96</b>	<b>57,03</b>	<b>486,81</b>			<b>129,6</b>	<b>43,43</b>	<b>250,79</b>	<b>4,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>					
<b>Полдник</b>																			
	ИОГУРТ	150	4,35	3,75	16,5	117	0	0	180	21	142,5	0	0,08	0,08	0	0	1,05	0	435
	ПРЯНИКИ	30	1,78	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	1,05	0	11
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,33</b>	<b>5,35</b>	<b>49,28</b>	<b>274,4</b>			<b>187,09</b>	<b>25,43</b>	<b>163,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>					
<b>Ужин 1</b>																			
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	3,37	4,48	24,4	90,99	0	0	8,68	5	33,75	0,41	0	0,08	0	0	0	0,48	204
	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,08	3,66	2,67	87	0	0	26,76	0	0	3,18	0	0,06	0,54	0	1,98	0	52
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	БАТОН	20	1,6	0,2	9,84	47,6	0	0	3,8	2,6	13	0,2	0	0,04	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>15,29</b>	<b>9,48</b>	<b>47,81</b>	<b>281,1</b>			<b>51,88</b>	<b>12,68</b>	<b>52,34</b>	<b>4,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,54</b>		<b>2,58</b>	<b>1,01</b>	
	<b>Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (ч)</b>	<b>1736</b>	<b>54,24</b>	<b>51,08</b>	<b>204,84</b>	<b>1477,59</b>			<b>624,41</b>	<b>116,6</b>	<b>674,54</b>	<b>13,19</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>0,54</b>		<b>31,21</b>	<b>3,95</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>1736</b>	<b>54,24</b>	<b>51,08</b>	<b>204,84</b>	<b>1477,59</b>			<b>624,41</b>	<b>116,6</b>	<b>674,54</b>	<b>13,19</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>0,54</b>		<b>31,21</b>	<b>3,95</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1736</b>	<b>54,24</b>	<b>51,08</b>	<b>204,84</b>	<b>1477,59</b>			<b>624,41</b>	<b>116,6</b>	<b>674,54</b>	<b>13,19</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>0,54</b>		<b>31,21</b>	<b>3,95</b>	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда *	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	E		
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	295,13	0,12	90,45	16,04	100,96	0,65	0	0,07	0	0	0,39	0,07	184
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0	0,05	13
	Итого	360	8,73	10,54	45,22	311,87	295,13	0,12	202,06	32,5	186,91	0,91	0,04	0,07	0	0	0,54	0	432
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	Итого	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35	0	0	17,25	0	0	0,21	0	0,01	0,02	0	1,41	0	82
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2,64	3,04	6,66	73,14	0	0	29,82	8,46	55,26	0,18	0,02	0	0	0	2,94	0,03	52
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	1,85	2,68	8,58	73,2	0	0	25,67	8,21	46,06	0,37	0,01	0,05	0	0	5,08	0,42	183
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	5,35	20,89	0,82	239,27	0	0	12,41	16,56	142,14	0,77	0,01	0,05	0	0	0	2,21	289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,66	0,3	12,16	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,07	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	550	12,11	29,04	41,96	517,39	0	0	102,62	43,2	278,25	2,96	0,04	0,18	0,02	0	9,43	3,33	1
Полдник																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,42	8,38	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,1	0	0	0	0	325,5
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	Итого	210	5,07	4,42	32,2	190,62	0	0	192,36	26,15	156,6	0,78	0,05	0,1	0	0	0	0	389,5
Ужин 1																			
	САЛАТ "ОСЕННИЙ"	40	0,71	2,11	5,03	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12	0	0	11,6	0	0	0,49	0	0,04	0,02	0	0,03	0	192
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,88	3,97	3,61	90,28	0	0	22,88	18,06	103,53	0,6	0,22	0,08	0	0	1,21	0,36	241
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ЛИМОННЫЙ	150	0,08	0	9,82	41,63	0	0	11,02	2,69	2,4	0,15	0	0	0	0	0	0	436
	Итого	425	15,53	11,87	64,69	354,79	0	0	54,08	25,49	118,05	1,38	0,28	0,12	0,02	0	1,94	0	11
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)	1748	42,44	56,07	203,87	1480,67	295,13	0,12	565,1	135,34	753,81	8,82	0,41	0,48	0,04	0	3,78	0,89	436
	Итого за весь период	1748	42,44	56,07	203,87	1480,67	295,13	0,12	565,1	135,34	753,81	8,82	0,41	0,48	0,04	0	19,04	4,54	436
	Среднее значение за период	1748	42,44	56,07	203,87	1480,67	295,13	0,12	565,1	135,34	753,81	8,82	0,41	0,48	0,04	0	19,04	4,54	436







Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										N рецептуры		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP		C	E
весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,72	4,5	16,31	121,36	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,45	0,07	184
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
	Итого	365	8,18	11,2	45,16	319,18	0	0	223,68	33,36	209,79	1,39	0,04	0,16	0,02	0,49	1,35	0,12	
Завтрак 2																			
	АПЕЛЬСИН	150	1,34	0,3	12,15	64,5	0	0	51	19,5	34,5	0,45	0	0,08	0	0	90	0,3	
	СОК (фруктовый/овощной)	100	0,5	0,1	9,89	43	0	0	7	4	7	1,39	0	0,01	0	0	2	0,1	442
	Итого	250	1,84	0,4	22,04	107,5	0	0	58	23,5	41,5	1,84	0	0,09	0	0	92	0,4	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																			
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,21	1,98	3,11	29,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ вегетар.	170	1,55	3,16	6,19	66,54	0	0	30,6	14,28	29,24	0,68	0,02	0,02	0	0	6,95	0,03	22
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,87	3,66	29,86	163,48	0	0	8,72	20,64	61,9	0,48	0,02	0,02	0	0	0	0,29	323
	РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЯЙЦОМ	60	10,73	19,32	4,94	227,95	0	0	17,41	14,51	132,05	1,46	0,07	0,06	0	0	0	0,73	282
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	2,55	1,7	31,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	456
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0,45	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0	1
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0,14	0,06	10,78	43,73	0	0	10,42	3,38	5,18	0,3	0	0	0	0	0,3	0,08	210
	Итого	610	18,35	31,09	75,66	649,97	0	0	74,54	58,34	252,11	3,78	0,11	0,15	0	0	7,7	1,58	
Полдник																			
	КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,57	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0	326,25
	ПРЯНИКИ	50	2,96	2,33	37,5	183	0	0	5,5	4,5	25	0,33	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	230	8,35	2,51	44,69	238,75	0	0	232,07	31,46	201,22	0,33	0	0,06	0	0	1,8	0	
Ужин 1																			
	САЛАТ 'ЗИМНИЙ'	40	1,07	2,4	4,6	43,47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С ЛУКОМ	60	12,33	6,63	4,08	125,59	0	0	16,18	15,41	97,85	0,55	0,01	0,09	0	0	1,55	1,93	234
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,6	0,2	9,84	47,6	0	0	3,8	2,6	13	0,2	0	0,04	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78	0	0	2,35	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	391
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)	1898	55,41	57,72	235,51	1709,9			643,35	177,84	901,06	9,85	0,16	0,78	0,02	0,49	12,14	2,58	
	Итого за весь период	1898	55,41	57,72	235,51	1709,9			643,35	177,84	901,06	9,85	0,16	0,78	0,02	0,49	114,99	4,68	
	Среднее значение за период	1898	55,41	57,72	235,51	1709,9			643,35	177,84	901,06	9,85	0,16	0,78	0,02	0,49	114,99	4,68	



2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	A	B1	B2	PP	C	E		
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	3,38	4,43	16,5	119,25	0	0	94	0	0	0,23	0	0,3	0,11	0	0,44	0	44
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,4	2,03	11,78	75,53	0	0	88,64	11,92	64,19	0,15	0	0	0	0	0,45	0	432
	Итого	365	12,36	11,07	41,43	317,08			209,38	19,08	149,11	1,46	0,1	0,32	0,11		0,89	0,2	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	150	0,75	0,15	14,84	64,5	0	0	10,5	6	10,5	2,09	0	0,01	0	0	3	0,15	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	250	1,15	0,55	24,64	111,5			26,5	14	21,5	4,29		0,06			13	0,8	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,59	2,06	2,73	33,19	0	0	15,53	8,87	17,4	0,53	0	0	0	0	4	0,93	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,7	11,16	84,6	0	0	30	22,8	83,4	1,14	0,13	0,1	0	0	3,6	0,23	99
	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	120	3,01	3,98	17	115,1	0	0	59,17	24,74	86,06	1,08	0,03	0,12	0	0	13,98	0,11	124
	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ (СВИНИНА)	60	11,68	26,04	5,68	293,66	0	0	12,46	22,15	142,57	2,77	0,02	0,08	0	0	0	3,51	271
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15	0	0	11,16	0	0	0,27	0	0	0,02	0	75,12	0	4
	Итого	560	21,72	35,14	67,85	662,5			135,71	84,09	353,17	6,65	0,18	0,35	0,02		96,7	5,23	
Полдник																			
	МОЛОКО	150	4,2	3,68	6,98	78,6	0	0	153	16,79	108	0,15	0,04	0,08	0	0	0,75	0	434
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,31	6,84	21,51	173,57	0	0	30,21	7,57	48,35	0,36	0	0,07	0	0	0,07	1,71	612
	Итого	200	7,51	10,52	28,49	252,17			183,21	24,36	156,35	0,51	0,04	0,15			0,82	1,71	
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,08	32,96	0	0	19,46	5,96	11,12	0,29	0,02	0,01	0	0	10,72	0,92	40
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,27	7,68	28,5	208,85	0	0	116,38	10,32	84,09	0,71	0	0,09	0	0	0	0,09	210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,08	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,04	0	0	0	0,44	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	410	9,23	10,08	58,74	363,9			152,03	24,31	120,34	2,06	0,02	0,14			10,72	1,45	
	Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)	1788	51,97	67,36	221,15	1707,15			706,83	165,84	800,47	14,97	0,34	1,02	0,13		122,13	9,39	
	Итого за весь период	1788	51,97	67,36	221,15	1707,15			706,83	165,84	800,47	14,97	0,34	1,02	0,13		122,13	9,39	
	Среднее значение за период	1788	51,97	67,36	221,15	1707,15			706,83	165,84	800,47	14,97	0,34	1,02	0,13		122,13	9,39	



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	A	B1	B2	PP	C		E	
весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
<b>Завтрак 1</b>																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	198,73	53,42	108,58	13,11	119,08	0,65	0	0,13	0	0	0,62	0,68	84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	7	1,62	2,09	0	25,56	0	0	61,91	2,58	35,17	0,07	0,02	0	0	0	0	0,05	14
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
	<b>Итого</b>	<b>362</b>	<b>9,77</b>	<b>10,01</b>	<b>42,99</b>	<b>305,64</b>	<b>198,73</b>	<b>53,42</b>	<b>284,01</b>	<b>30,43</b>	<b>243,09</b>	<b>1,7</b>	<b>0,02</b>	<b>0,16</b>			<b>1,42</b>	<b>0,73</b>	
<b>Завтрак 2</b>																			
	СОК (фруктовый/овощной)	120	0,6	0,12	11,87	51,6	0	0	8,4	4,8	8,4	1,67	0	0,01	0	0	2,4	0,12	442
	<b>Итого</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>11,87</b>	<b>51,6</b>			<b>8,4</b>	<b>4,8</b>	<b>8,4</b>	<b>1,67</b>		<b>0,01</b>			<b>2,4</b>	<b>0,12</b>	
<b>На весь день</b>																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>3</b>																	
<b>Обед</b>																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2	0	0	9,93	8,87	20	0,4	0,13	0	0	0	2,2	1,73	301
	СУП-ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	2,34	3,06	6,06	63	0	0	15,6	7,92	36,66	0,54	0,12	0	0	0	0,36	0,36	
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР: ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,73	3,46	11,8	101	172,38	420,15	47,13	11,43	64,06	0,54	0,01	0,06	0	0	15,4	0,2	346
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	6,55	6,33	10,56	121,53	0	0	30,32	14,84	103,3	0,75	0	0	0	0	0,55	0,75	59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,42	55,58	0	0	10,42	0,52	2,63	0,3	0	0	0	0	1,04	0,15	394
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>14,69</b>	<b>17,22</b>	<b>64,19</b>	<b>483,11</b>	<b>172,38</b>	<b>420,15</b>	<b>120,79</b>	<b>49,11</b>	<b>250,39</b>	<b>3,39</b>	<b>0,26</b>	<b>0,11</b>			<b>19,55</b>	<b>3,04</b>	
<b>Полдник</b>																			
	ЙОГУРТ	170	4,93	4,25	18,7	132,8	0	0	204	23,8	161,5	0	0,09	0,09	0	0	1,19	0	391,5
	ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>4,96</b>	<b>4,25</b>	<b>42,52</b>	<b>228,9</b>			<b>212,76</b>	<b>29,8</b>	<b>188,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>			<b>1,19</b>		
<b>Ужин 1</b>																			
	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,4	2,64	27,24	138,96	0	0	9,36	19,92	58,44	0,48	0	0	0	0	0	0,36	325
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13,1	10,77	5,51	171,42	0	0	29,39	24,49	129,77	1,1	0,08	0,11	0	0	2,45	2,78	242
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
	БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,82	3,19	7,31	0,11	0	0,06	0	0	0	0	11
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>18,09</b>	<b>14,91</b>	<b>61,56</b>	<b>448,05</b>			<b>51,97</b>	<b>53,98</b>	<b>217,12</b>	<b>2,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,22</b>			<b>4,72</b>	<b>4,12</b>	
<b>Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)</b>																			
	<b>Итого за весь период</b>	<b>1645</b>	<b>48,11</b>	<b>46,51</b>	<b>223,13</b>	<b>1517,3</b>	<b>371,11</b>	<b>473,57</b>	<b>677,93</b>	<b>168,12</b>	<b>907,5</b>	<b>9,99</b>	<b>0,51</b>	<b>0,59</b>			<b>29,28</b>	<b>8,61</b>	
<b>Среднее значение за период</b>																			
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1645</b>	<b>48,11</b>	<b>46,51</b>	<b>223,13</b>	<b>1517,3</b>	<b>371,11</b>	<b>473,57</b>	<b>677,93</b>	<b>168,12</b>	<b>907,5</b>	<b>9,99</b>	<b>0,51</b>	<b>0,59</b>			<b>29,28</b>	<b>8,61</b>	



2024 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	C	E		
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт) КОПИЯ, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША 'АССОРТИ'	150	3,83	4,13	19,58	129,45	0	0	98,92	11,02	33,38	0,35	0	0	0	0	0,45	0,38	164
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	360	8,26	10,96	46,61	317,08			210,53	27,48	119,33	0,61	0,04				0,99	0,43	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,59	0,09	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,61	2,04	2,75	33,59	0	0	15,46	7,9	10,12	0,44	0	0	0	0	3,41	0,06	192
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	2,75	2,45	4,68	63,9	0	0	22,55	13,8	72,24	0,6	0,12	0,06	0	0	8,59	0,2	335
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	23,53	4,02	290
	ОПАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,33	11,77	8,6	189,64	0	0	8,32	13,85	215,94	5,54	5,52	0,19	0	0	0,6	0,53	364
	ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0	0,45	1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0	402
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	37,72	5,35	
	Итого	570	19,58	20,69	46,41	480,66			89,49	52,73	388,1	8,3	5,7	0,44					
Полдник																			
	КЕФИР	150	4,49	0,15	5,99	46,46	0	0	188,82	22,47	146,85	0	0	0,05	0	0	1,5	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
	Итого	200	7,77	6,31	33,72	225,38			196,28	26,94	174,68	0,35	0,04	0,11			1,5	0,45	
Ужин 1																			
	САЛАТ 'СТЕПНОЙ' ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	0	3,15	1,83	30
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,08	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	430
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	
	Итого	420	12,98	14,62	41,34	364,14			175,99	16,79	46,46	3,53	0,18	0,14	0,45	0,38	3,39	2,28	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)		1653	48,99	52,98	177,88	1434,26			688,29	131,94	739,57	14,99	5,96	0,74	0,45	0,38	53,6	9,16	
Итого за весь период		1653	48,99	52,98	177,88	1434,26			688,29	131,94	739,57	14,99	5,96	0,74	0,45	0,38	53,6	9,16	
Среднее значение за период		1653	48,99	52,98	177,88	1434,26			688,29	131,94	739,57	14,99	5,96	0,74	0,45	0,38	53,6	9,16	