

А.Е. Есина

от 1 года до 3-х лет и от 4-х до 7-ми лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение с 10,5 режимом
функционирования

[illegible]

Вторник. Неделя: первая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit C	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6,0	4,0	5,3	23	30,7	146,2	195	0,32	0,43
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	2,17	2,9	10,05	13,4	66,7	89	0,39	0,52
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	Батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55,2	82,8		
	Итого за прием			9,38	12,14	10,7	13	49,8	64,16	294,6	399,9	0,71	0,95
	Второй завтрак												
	Фрукт (груша)	100		0,4		0,3		10,3		41		5	
	Обед												
29/20	Суп-пюре гороховый	150	200	3,9	5,2	1,35	1,8	10,8	14,4	72	96	0,36	0,48
3/9	Рагу из мяса кур	150	180	14,8	17,8	16,3	19,6	14,4	17,3	265	318,6	4,26	5,12
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
10/3	Морковь тушеная	30	30	0,42		1,2		2,58		22,6		0,5	
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,67	1,0	32,2	48,3	151,6	232,2		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,51	86,89		
	Итого за прием			26,82	33,62	17,5	21,5	103,9	135,7	671,7	871,7	38,9	51,6
	Полдник												
1/12 19/12	Пирожок с капустой и яйцом	65	65	3,45		4,49		14,78		114,3		9	
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26
	Итого за прием			4,5	4,85	5,54	5,89	23,2	26	160	175,3	9,19	9,26
	Итого за день			41,1	57,3	34,11	40,8	186,7	235,6	1174,3	1494,9	58,8	71,8

Среда. Неделя: первая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit С	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
22\2	Суп молочный с крупой	150	200	2,62	3,5	3,15	4,2	10,6	14,2	81	108	0,39	0,52
14/10	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	101	135	0,39	0,52
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	Батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55,2	82,8		
	Сыр	10	12	2,63	3,15	2,66	3,19	0	0	35,1	42,1	0,07	0,08
	Итого за прием			10,8	13,7	12,9	15,7	44,5	57,2	299	401	0,85	1,12
	Второй завтрак												
	Сок	100						10,5		42			
	Фрукт (апельсин)	100		0,9		0,2		8,1		38		60	
	Обед												
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	200	1,12	1,5	3,9	5,2	6,22	8,3	65,2	87	5,13	6,85
3/3	Пюре картофельное	130	150	2,68	3,1	3,6	4,2	17,8	20,6	117	135	9,03	10,7
11/7	Тефтели рыбные в соусе	60	70	5,1	5,95	2,7	3,15	4,9	5,72	65,5	76,4	0,27	0,31
1/1	Кукуруза консервированная	30	40	0,66	0,88	0,12	0,16	3,36	4,48	18	24		
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,7	1,0	32,2	48,3	151	232		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,5	0,6	13,3	16,7	69,5	86,9		
	Итого за прием			17,7	21,9	11,5	14,3	92,3	123,4	539	712	52	68,6
	Полдник												
2/12	Булочка творожная	60	60	7,4		7,9		28,0		214		0,09	
	Молоко	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61		
	Итого за прием			20,1	25,2	15,1	19,4	32,4	42	339	431	0,2	0,4
	Итого за день			49,5	61,7	39,7	49,6	188	241	1257	1624	113	130

Четверг. Неделя: первая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit C	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	3	5,3	5,8	7,1	21,4	28,6	133	178	0,3	0,4
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,0	2,6	3,5	17,2	22,9	101	135	0,4	0,5
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	Батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55	83		
	Итог за прием			8,53	11,4	12,9	15,4	55,4	71,6	315	429	0,7	0,9
	Второй завтрак												
	Фрукт (груша)	100		0,4		0,3		10,3		41		5	
	Обед												
2/2	Борщ со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,2	4,3	7,6	10,2	60	80	6,5	8,6
4/9	Плов из мяса кур	130	150	12,4	14,3	11,3	13,08	22,6	26,1	239	276	0,9	1,1
1/1	Горошек зеленый	30	40	0,9	1,2	1,1	1,5	3,4	4,5	22	29	2,9	3,9
6/11	Соус сметанный	20	30	0,2	0,4	1,5	2,2	0,9	1,3	18	26		
1/10	Компот из яблок и кураги	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,67	1,0	32,2	48,3	151,6	232,2		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,51	86,89		
	Итог за прием			22,9	28,1	18,3	22,7	94,5	126,4	613,1	801,1	47,9	63,7
	Полдник												
17- 2/12	Пирожок с повидлом	60	70	3,5	4,1	3	3,5	37,5	43,7	184,3	215	0,1	0,1
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26
	Итог за прием			4,5	5,5	4,1	4,9	45,9	54,9	230	276	0,29	0,36
	Итого за день			36,3	45,4	35,5	43,3	206,1	263,2	1199	1547	53,9	70

Пятница. Неделя: первая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit C	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
16/4	Каша ассорти с маслом сливочным (рис, пшено)	150	200	3,7	5	4,4	5,9	19,8	26,4	132	175	0,4	0,5
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	101	135	0,39	0,52
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	Батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55	83		
	Итог за прием			9,23	12	11,5	14,2	53,7	69,4	309	426	0,79	1,02
	Второй завтрак												
	Сок	100		0,1		0,1		9,1		33			
	Фрукт (яблоко)	100		0,4		0,4		9,8		48		10	
	Обед												
31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	1,4	1,8	3,3	4,4	8,8	11,7	66	88	4,8	6,4
36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	130	150	9,96	11,5	9,1	10,5	20	23,1	196	227	9,36	10,8
1/11	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	0,1	0,1
15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	30		0,66		0,6		3,34		21		1,16	
6/10	Компот из сухофруктов	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,7	1,0	32,2	48,3	151	232		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,5	0,6	13,3	16,7	69,5	86,8		
	Итог за прием			20,56	25,1	15,4	18,8	93,6	124,4	573,5	752,1	53,2	68,6
	Полдник												
8/12	Сдоба обыкновенная	50	70	2,6	3,3	12	14	24	30	208	215	0,1	0,1
	Молоко	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61		
	Итог за прием			3,7	4,7	13,1	15,4	32,4	41,2	254	276	0,1	0,1
	Итого за день			34	42	40,5	48,9	198	254	1223	1535	64	79,7

Понедельник. Неделя: вторая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit С	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
2/6	Омлет	70	80	6,8	7,8	9,2	10,5	1,2	1,4	115	131	0,1	0,1
1/1	Зеленый горошек	30		0,9		1,1		3,4		22		2,9	
11/10	Чай с лимоном	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,75	9,2	27	36	0,6	0,8
	Печенье, вафли	30,0	40,0	2,2	2,8	4,6	6,1	20,4	27,2	130	174		
	Итог за прием			9,96	11,6	14,9	18	32	41	294	363	3,6	3,8
	Второй завтрак												
15/10	Напиток из шиповника	100	100	0,1	0,1	0,05	0,05	8,35	8,35	32,5	32,5	44,5	44,5
	Фрукт (яблоко)	100		0,4		0,4		9,8		48		10	
	Обед												
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,1	1,5	1,9	2,5	5,6	7,4	40	53	8,1	10,8
14/8	Биточки из мяса говядины	70	80	10	11,4	9,7	11,1	4,5	5,2	146	166	0	0
9/4	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	100	130	2,4	3,2	2,2	2,9	25,8	33,5	131	171	0	0
6/11	Соус сметанный	20	30	0,2	0,4	1,5	2,2	0,9	1,3	18	26		
1/1	Кукуруза консервированная	30	40	0,66	0,88	0,12	0,16	3,36	4,48	18	24		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,9	54	72	37,6	50,2
	Хлеб пшеничный	30	40	5,3	6,9	0,67	1,0	32,2	48,3	151	232		
	Хлеб ржаной	15	20	1,8	2,4	0,3	0,4	6,95	9,26	32,4	43,2		
	Итог за прием			21,9	27,2	16,4	20,3	94,3	129,3	590	787	45,7	70
	Полдник												
5/12	Ватрушка с творогом	65		8,5		8,1		27		212		0,1	
	Йогурт	150	200	3,2	4,6	3,7	5	20,5	22	115	130		
	Итог за прием			11,7	13,1	11,8	13,1	47,5	49	327	342	0,1	0,1
	Итого за день			44,1	52,4	43,5	51,8	193	238	1284	1565	98,9	123

Вторник. Неделя: вторая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit C	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,8	6,4	5,6	7,4	21,9	29,2	151	202	0,3	0,4
14/10	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	101	135	0,39	0,52
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	Батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55,2	82,8		
	Сыр	10	12	2,63	3,15	2,66	3,19	0	0	35,1	42,1	0,07	0,08
	Итог за прием			13	16,6	15,4	18,9	55,8	72,2	369	495	0,76	1
	Второй завтрак												
	Фрукт (груша)	100		0,4		0,3		10,3		41		5	
	Обед												
9/2	Рассольник со сметаной	150	200	1,1	1,4	2	2,6	7,8	10,5	51	68	2,8	3,7
8/9	Суфле из мяса кур	70	80	13,9	15,8	15,9	18,2	3,2	3,6	211	241	0,3	0,4
8/3	Капуста тушеная	100	130	2,3	3	1,9	2,5	11,6	15	62	81	20,9	27,1
9/10	Кисель из сухофруктов	150	200	0,7	1	0	0,1	24	32	86	115	37,7	50,3
1/1	Зеленый горошек	30		0,42		1,2		2,58		22,6		0,5	
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,67	1,0	32,2	48,3	151,6	232,2		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,51	86,89		
	Итог за прием			26,4	31,8	22,2	26,2	94,7	128,7	653,7	846,7	62,2	82
	Полдник												
6/12	Ватрушка со сметаной	65	65	5,6		8,4		32		223		0,1	
12/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26
	Итог за прием			6,7	7	9,5	9,8	40,2	43,2	269	284	0,3	0,4
	Итого за день			46,5	55,8	47,5	55,3	200,5	254	1340	1674	73,3	93,4

Среда. Неделя: вторая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit C	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
21/2	Суп молочный с лапшой	150	200	2,6	3,4	2,7	3,7	9,3	12,4	71	95	0,3	0,4
13/10	Кофе с молоком	150	200	2,25	3	2,17	2,9	10,05	13,4	66,7	89	0,39	0,52
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55,2	82,8		
	Итог за прием			7,5	9,5	9,4	11,4	36,1	45,9	219	300	0,69	0,92
	Второй завтрак												
	Сок	100						10,5		42			
	Фрукт (апельсин)	100		0,9		0,2		8,1		38		60	
	Обед												
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками	150	200	3,8	5,1	9,2	12,3	11,5	15,4	141	188	5,3	7,1
3/3	Пюре картофельное	130	150	2,68	3,1	3,6	4,2	17,8	20,6	117	135	9,03	10,7
10/7	Кнели рыбные	60		8,5		4,4		3,1		85		0,5	
4/7	Рыба тушеная с овощами		80		7,8		4,2		4		81		0,9
	Огурец свежий	30	30	0,66	0,88	0,12	0,16	3,36	4,48	18	24		
4/10	Компот из кураги и изюма	150	200	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,7	1,0	32,2	48,3	151	232,2		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,5	0,6	13,3	16,7	69,5	86,8		
	Итог за прием			23,8	27,4	18,5	22,5	95,8	128,8	634	818	52,4	68,8
	Полдник												
16/5	Запеканка творожная с яблоками	100	120	18,9	23,6	14	18	20,6	25,7	281	352	0,2	0,3
	Молоко сгущенное	30		2,2		2,5		16,8		96			
	Молоко	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61		
	Итог за прием			22,2	27,2	17,6	21,9	45,8	53,7	423	509	0,2	0,3
	Итого за день			54,4	65	45,7	56	196	247	1356	1707	113	130

Четверг. Неделя: вторая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit C	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
11/4	Каша пшениная молочная	150	200	4,9	6,5	4,5	6	24,4	32,5	154	206	0,3	0,4
14/10	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,1	22,9	101	135	0,39	0,52
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	Батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55	83		
	Сыр	10	12	2,63	3,15	2,66	3,19	0	0	35,1	42,1	0,07	0,08
	Итог за прием			13,1	16,7	14,3	17,5	58,3	75,5	372	499	0,8	1
	Второй завтрак												
	Фрукт (груша)	100		0,4		0,3		10,3		41		5	
	Обед												
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,1	2,8	9	12	58	78	0,3	0,4
5/9	Биточки куриные	70	80	12,5	14,3	10,2	11,7	10,6	12,1	185	211	0,3	0,3
18/3	Рагу из овощей	130	150	2	2,3	3,2	3,7	13,9	16	84	97	9,2	10,6
15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	30		0,66		0,6		3,34		21		1,16	
1/10	Компот из яблок и кураги	150	200	0,2	0,3	0,0	0,0	14,5	19,3	53	71	37,6	50,1
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,67	1,0	32,2	48,3	151,6	232,2		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,51	86,89		
	Итог за прием			24,9	30,2	17,8	21,3	97	129	623	805,1	50,3	65,3
	Полдник												
1/12 22/12	Расстегай с рыбой	60		8,2		4,9		16,3		137,1		0,3	
14/10	Чай с молоком	150	200	1,05	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,7	61	0,19	0,26
	Итог за прием			9,25	9,6	6	6,3	24,7	27,5	182,8	198,1	0,5	0,6
	Итого за день			47,7	56,9	38,4	45,4	190,3	242,3	1219	1543,2	56,6	71,9

Пятница. Неделя: вторая. Возраст с 1-3 лет, с 4-до7 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, выход (г)		Пищевые вещества (г)						Энергет. ценность (Ккал)		Vit С	
				Б		Ж		У					
	Завтрак	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,5	6	4,4	5,8	32,8	43,7	186	248	0,4	0,5
13/10	Кофе с молоком	150	200	2,25	3	2,17	2,9	10,05	13,4	66,7	89	0,39	0,52
	Масло сливочное	5	8	0,03	0,04	3,5	3,6	0,05	0,06	26,5	33,1		
	Батон	20	30	2,6	3,1	1,0	1,2	16,7	20,0	55	83		
	Итог за прием			9,2	12	11,1	13,5	59,6	77,2	334	453	0,8	1,02
	Второй завтрак												
	Сок	100		0,1		0,1		9,1		33			
	Фрукт (яблоко)	100		0,4		0,4		9,8		48		10	
	Обед												
5/2	Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	70	93	4,1	5,4
35/8	Суфле из печени	70	80	14	16,1	4,8	5,5	2	2,3	107	123	3,5	3,5
1/3	Картофель отварной	130	150	2,5	2,9	3,6	4,2	20,6	23,8	121	139	5,2	6
1/11	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,7	1,4	2	17	26	0,1	0,1
10/3	Морковь тушеная	30		0,42		1,2		2,58		22,6		0,5	
5/10	Компот из чернослива и изюма	150	200	0,2	0,7	0	0	14,5	23,7	54	85	37,5	50,2
	Хлеб пшеничный	20	30	5,3	6,9	0,7	1,0	32,2	48,3	151	232		
	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,5	0,6	13,3	16,7	69,5	86,8		
	Итог за прием			27	33	14,7	18	97,6	134	611	806	52	66,4
	Полдник												
9/12	Пирожок с морковью	70		4,4		3,2		30,4		162		0,4	
	Молоко	150	200	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	46	61		
	Итог за прием			5,5	5,8	4,3	4,6	38,8	41,6	208	223	0,4	0,4
	Итого за день			42,2	51	30,6	36,6	215	272	1234	1563	63	77,3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919236

Владелец Есина Анастасия Евгеньевна

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024