

О.В. Кокшарова



Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая (без молока)	150	3,00	4,89	22,62	146,35	14/4
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	1,37	0,36	17,69	78,34	102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	4,49	5,25	45,53	245,09	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)	170	4,47	5,12	10,05	104,98	147/2
	Каша гречневая вязкая	120	3,82	3,60	18,68	124,33	254
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	7,55	7,56	3,69	112,86	14/8
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	13,77	57,27	15/10
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД		535	19,48	16,99	64,29	492,24
ПОЛДНИК	Омлет с отварным картофелем (без молока)	130	7,72	10,10	9,48	159,74	276
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,24	11,98	43,82	320,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	33,71	34,32	163,74	1103,74	

День 2									
ЗАВТРАК	Каша кукурузная (без молока)		150	2,43	4,01	24,44	143,54	233	
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)		30	1,37	0,36	17,69	78,34	102	
	Чай с сахаром		170	0,12	0,00	5,22	20,4	286	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,50	0,10	10,10	46	537	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком		30	0,41	3,02	2,42	38,53	57	
	Суп картофельный с крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес")		150	3,30	3,79	10,68	90,28	60	
	Макаронные изделия отварные		120	4,66	3,76	28,45	165,98	43/3	
	Птица или кролик, тушеные в соусе		50	7,30	3,03	3,72	70,46	290	
	Компот из сушеных фруктов		150	0,12	0,00	12,93	50,85	376	
	Хлеб ржаной		10	0,66	0,11	4,10	20	115	
	Хлеб пшеничный		20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2	
			530	18,05	14,01	70,30	477,7		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Рагу из овощей		150	2,36	7,70	12,60	130,04	201	
	Компот из свежемороженных ягод		150	0,42	0,06	8,23	33,78	123	
	Хлеб пшеничный		20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 3									
ЗАВТРАК	Каша рисовая (без молока)		150	1,57	4,73	19,65	127,19	236	
	Чай с сахаром		170	0,12	0,00	5,22	20,4	286	
	Салат фруктовый		40	0,25	0,17	4,82	22,72	12/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	0,41	0,08	13,10	55	537	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля (с курицей)		150	3,69	5,13	12,24	110,29	165/3	
	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,89	0,35	9,45	49,14	176	
	Капуста тушеная		110	2,42	3,74	10,81	88,02	428	
	Котлеты, биточки, шницлеты рубленые		50	8,23	7,22	7,76	129	282/2	
	Компот из яблок и кураги		150	0,21	0,03	12,21	50,13	1/10	
	Хлеб ржаной		10	0,66	0,11	4,10	20	115	
	Хлеб пшеничный		45	3,60	0,68	18,00	93,6	114/1	
			530	20,70	17,26	74,57	540,18		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ПОЛДНИК	Каша пшенная (без молока)		150	3,36	4,62	23,11	147,63	235	
	Чай с лимоном и сахаром		150	0,11	0,00	6,49	27	288	
	Хлеб пшеничный		20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									

День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая (без молока)	150	2,78	5,90	17,58	134,4	234
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	5,70	6,42	36,80	227,6	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский (с курицей)	150	3,95	5,49	16,95	133,58	139/3
	Картофель отварной	150	2,97	7,33	24,21	175,04	179
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,84	5,74	8,31	110,96	82
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	12,93	50,85	376
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	17,34	19,19	80,50	563,23	
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,61	4,08	4,02	55,54	29/1
	Булочка домашняя	50	2,94	7,77	26,79	183,79	469
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	3,59	11,85	50,53	318,6	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1240	27,03	37,86	177,63	1156,43	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная (на воде)	150	2,47	4,74	19,95	132,38	226
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	5,39	5,26	39,17	225,58	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	20	0,20	1,40	1,40	19,4	121
	Борщ с капустой и картофелем (с курицей)	150	2,62	3,49	7,89	74	55/110 (1)
	Плов из отварной говядины	150	9,35	9,38	30,49	243,5	375/1
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,42	0,06	8,23	33,78	123
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	515	16,05	14,96	66,11	463,48	
ПОЛДНИК	Картофель отварной	150	2,97	7,33	24,21	175,04	179
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	360	6,17	9,51	52,05	318,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	28,11	29,83	167,43	1053,5		

День 6									
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) (без молока)	150	1,53	3,39	16,59	102,98	17/4		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	30	1,37	0,36	17,69	78,34	102		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	3,02	3,75	39,50	201,72			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46			
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной (с курицей)	150	3,38	3,85	10,15	89,56	14/2(2)		
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,76	28,45	165,98	43/3		
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50	8,23	7,22	7,76	129	282/2		
	Компот из яблок и чернослива	150	0,11	0,03	12,51	50,69	3/10		
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
		515	19,84	15,49	76,97	528,03			
ИТОГО ЗА ОБЕД		515	19,84	15,49	76,97	528,03			
ПОЛДНИК	Омлет натуральный (без молока)	110	5,59	8,36	0,31	98,75	77		
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,49	27	288		
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2		
	Печенье	20	1,48	1,88	14,62	81,4	609		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,78	10,54	29,42	248,75			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	32,14	29,88	155,99	1024,5			
День 7									
ЗАВТРАК	Каша пшенная (без молока)	150	3,36	4,62	23,11	147,63	235		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
	Батон нарезной	20	1,60	0,42	10,74	53,6	117		
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36	7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,38	7,94	39,07	257,63			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	537		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46			
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	3,69	3,36	12,90	96,81	17/2		
	Рис отварной с овощами	110	2,77	4,15	21,87	136,2	58		
	Суфле рыбное	50	8,06	5,70	1,64	91,08	86		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	12,93	50,85	376		
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
		505	18,10	13,84	67,44	467,74			
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	18,10	13,84	67,44	467,74			
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные	120	4,07	3,16	25,06	144,7	297		
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,12	0,12	10,44	44,1	486		
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,40	5,34	32,90	192,37	561/1		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	7,59	8,62	68,40	381,17			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	33,57	30,50	185,01	1152,54			

День 8									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая (без молока)	200	8,00	10,48	35,00	257,66	262		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		30	1,37	0,36	17,69	78,34	102		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	400	9,49	10,84	57,91	356,4			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	46	537		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	100	0,50	0,10	10,10	46			
	Гренки из пшеничного хлеба	150	3,91	3,93	11,95	99,02	80		
	Капуста тушеная	15	1,89	0,35	9,45	49,14	176		
	Фрикадельки из говядины паровые	110	2,42	3,74	10,81	88,02	428		
	Компот из яблок и кураги	50	8,07	7,59	3,46	114,52	396		
	Хлеб ржаной	150	0,21	0,03	12,21	50,13	1/10		
	Хлеб пшеничный	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
		20	1,60	0,30	8,00	41,6	114/2		
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	18,76	16,05	59,98	462,43			
ПОЛДНИК	Каша рисовая (без молока)	150	1,57	4,73	19,65	127,19	236		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	1,69	4,73	24,87	147,59			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	30,44	31,72	152,86	1012,42			
День 9									
ЗАВТРАК	Каша манная (на воде)	150	2,47	4,74	19,95	132,38	226		
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286		
	Батон нарезной	20	1,60	0,42	10,74	53,6	117		
	Сыр (порциями)	10	2,30	2,90	0,00	36	7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,49	8,06	35,91	242,38			
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,8	118		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	1,20	0,40	16,80	76,8			
ОБЕД	Свекольник	150	3,12	4,49	7,77	84,31	136/2		
	Рагу из мяса кур	150	14,82	12,09	17,43	237,81	3/9		
	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	12,93	50,85	376		
	Хлеб ржаной	10	0,66	0,11	4,10	20	115		
	Хлеб пшеничный	35	2,80	0,52	14,00	72,8	114		
ИТОГО ЗА ОБЕД		495	21,52	17,21	56,23	465,77			
ПОЛДНИК	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	1,65	3,30	11,22	79,42	27/1		
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,11	0,00	6,49	27	288		
	"Крендель сахарный"	50	3,54	6,14	31,17	195,85	659		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	5,30	9,44	48,88	302,27			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1165	34,51	35,11	157,82	1087,22			

День 10										
ЗАВТРАК	Каша ассорти (рис, пшено) (без молока)									
	Чай с сахаром									
	Батон нарезной									
	Сыр (порциями)									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодн									
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2										
ОБЕД	Яйца вареные									
	Суп-лапша на курином бульоне									
	Картофель отварной									
	Суфле из печени									
	Компот из свежемороженных яг									
	Хлеб пшеничный									
	Хлеб ржаной									
ИТОГО ЗА ОБЕД										
ПОЛДНИК	Уха с крупой									
	Кисель из концентрата плодового или ягодного									
Хлеб пшеничный										
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК										
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:										
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:										

150	1,74	3,38	17,22	106,19	16/4
170	0,12	0,00	5,22	20,4	286
20	1,60	0,42	10,74	53,6	117
10	2,30	2,90	0,00	36	7
350	5,76	6,70	33,18	216,19	
100	0,50	0,10	10,10	46	537
100	0,50	0,10	10,10	46	
25	3,17	2,88	0,17	39,25	306
150	5,67	5,37	9,54	109,21	20/2 (1)
150	2,97	7,33	24,21	175,04	179
50	8,57	3,57	3,84	81,51	35/8
150	0,42	0,06	8,23	33,78	123
35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
10	0,66	0,11	4,10	20	115
570	24,26	19,84	64,09	531,59	
150	5,48	2,81	10,71	91,3	158
150	0,04	0,00	19,72	79,27	516
35	2,80	0,52	14,00	72,8	114
335	8,32	3,33	44,43	243,37	
1355	38,84	29,97	151,80	1037,15	
12850	313,32	312,89	1623,82	10580,62	
1285	31,33	31,29	162,38	1058,06	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060064
Владелец Кокшарова Ольга Валентиновна
Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025