

СОГЛАСОВАНО

Е.А. Тюкалова

Заведующая МАДОУ ДС №28

Утверждаю Д.Д. Федоров

1-3 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
1 день 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,98	4,95	24,43	164,68	268/13
	Чай с сахаром	180	0	0	10,04	40,14	ТТК 21
	Бутерброд с повидлом	35	2,27	0,87	1867	91,59	73/2021
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	7,25	5,82	1901,47	296,41	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,86	3,05	5,02	51,01	112/13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,25	2,37	16,61	96,81	152/2013
	Кнели с рисом мясные	50	9,88	7,35	4,62	254,18	ТТК 371/18
	Каша гречневая	110	3,98	5,32	6,95	131,57	182/2016
	Компот из сухофруктов	150	0,61	0,29	15,04	40	ТТК 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	20,5	18,82	70,43	677,93	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	2,63	3,43	26,04	145,5	609/13
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	105	534/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,23	8,43	35,44	250,5	
УЖИН	Запеканка из творога	150	31,97	12,96	22,75	335,5	319/13
	Кисель из концентрата плодово-ягодного	20	0,02	0	7,93	31,79	113/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	34,91	13,4	62,91	511,79	

Выполнение норм пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой степени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,19	36,87	33,7	36,51
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин 25%	35,48	46,3	16,39	27,65
ИТОГ за день 100%	130,46	84,12	104,49	101,49

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9



1-3 лет

ВТОРНИК

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
2 день 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	31,97	12,96	22,75	420	319/13
	Какао с молоком	180	3,53	2,95	15,01	100,69	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,43	1,87	19,65	91,72	71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	37,93	17,78	57,41	612,41	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток яблочный	100	0,61	0,29	15,04	65,18	500/2018
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	30	1,51	6,18	6,25	86,66	1\13
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,01	3,4	17,81	121,84	149/13
	Рагу из птицы	110	20,59	16,42	16,94	297,96	412/2013
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,61	0,29	15,04	40	тк 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	485	30,64	26,73	78,19	650,82	
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	95	0,8	0,8	19,6	94	118/13
	Булочка Нежная	50	3,88	8,05	29,71	206,79	579/13
	Кефир	130	5,8	5	8	100,2	тк 535/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	10,48	13,85	57,31	400,99	
УЖИН	Омлет натуральный	150	13,28	20,41	3,42	226,5	307/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТК 21
	хлеб пшеничный 25	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	16,58	20,89	38,11	382,72	

Выполнение нормв пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44	32,99
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,11	46,1	27	35,38
Полдник 15%	29,94	16,28	16,14	17,84
Ужин 25%	54,41	42	28,54	35,68
ИТОГ за день 100%	184,54	168,48	89	124,3

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 2,3

1-3 лет

СРЕДА

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
3 день 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	130	5,98	5,51	30,88	197,1	270/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	2,8	14,9	97,96	467/2018
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	15,13	17,37	61,27	461,94	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,75	5,43	7,79	86,99	147/13
	Котлета рыбная любительская	50	12,5	1,5	5,2	84	308/2021
	Рис припущенный	110	3,12	4,64	32,49	184,26	420/13
	Напиток шиповника	150	0,32	0,14	19,8	80,46	538/13
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	20,61	12,15	87,47	540,07	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	2,63	3,43	26,04	145,53	609/13
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	105	534/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,23	8,43	35,44	250,53	
УЖИН	Рагу из овощей	150	4,72	12,21	20,65	211,38	тк 14
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,22	37,15	тк 23
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	8,08	12,7	54,52	364,61	

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,19	36,87	33,7	36,51
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин 25%	35,48	46,3	16,39	27,65
ИТОГ за день 100%	116,46	109,78	93,69	101,24

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

1-3 лет

ЧЕТВЕРГ

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
4 день 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	130	5,9	5,38	31,44	197,8	168/2011
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,43	1,87	19,65	91,72	ТТК 71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	8,33	7,25	61,13	329,66	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,32	0,14	19,8	80,46	538/13
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,7	2,3	2,8	36,96	1\13
	Рассольник Ленинградский	150	1,93	4,93	13,66	106,74	139/13
	Печень говяжья по-строгановски	50	24,57	20,41	8,78	317,07	356/2018
	Макароны отварные	110	4,37	5,14	28,96	179,61	1128/18
	Компот из смеси сухофруктов	150			10	40	ТТК 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	34,49	33,22	86,39	784,74	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	2,63	3,43	26,04	145,53	609/13
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	105	534/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,23	8,43	35,44	250,53	
УЖИН	Манник	150	4,08	9,45	25,13	201,02	ТТК 202
	Молоко сгущеное	30	1,5	3	16,2	12	тпк9
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	8,88	12,93	76,02	369,24	

Выполнение норм пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	21,67	24,85	20,22	21,78
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	37,76	49,68	29,66	36,64
Полдник 15%	17,93	21,75	14,25	17,06
Ужин 25%	68,67	25,15	28,82	32,5
ИТОГ за день 100%	146,94	121,6	97,02	110,37

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,2

1-3 лет

ПЯТНИЦА

ИП Федоров Д.Д.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
5 день 1 неделя							
ЗАВТРАК	Каша овсяная из геркулеса жидкая	150	5,56	6,94	21,12	169,19	272/13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,98	4,23	17,38	127,49	467/2018
	Бутерброд с маслом	35	2,43	1,87	19,65	91,72	ТТК 73/2021
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	12,97	13,04	58,15	388,4	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Салат картофельный	30	0,96	2,68	7,46	57,81	410/13
	Свекольник	150	2,06	4,34	13,49	101,23	62/2011
	Шницеля припущенные из курицы	50	11,38	5,75	7,29	126,48	417/13
	Капуста тушеная	110	3,98	5,32	6,95	131,57	428/13
	Компот из смеси сухофруктов	150			10	40	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	21,3	18,53	67,38	561,45	
ПОЛДНИК	Чай с молоком	150	14	1,25	12,38	66,39	ТТК 25
	Булочка Российская	50	4,31	5,72	36,98	216,62	432/11
	Фрукты свежие	95	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	18,71	7,37	59,16	327,41	
УЖИН	Пудинг творожно-рисовый	150	13,43	8,76	28,11	252,9	282/2021
	Повидло	50	0,08	0	8	38	101/18
	Чай с сахаром	180			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	16,81	9,24	70,8	447,12	

Выполнение норм пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой степени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	14,89	11,73	22,39	18,29
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,19	36,87	33,07	36,51
Полдник 15%	15,98	14,7	16,14	16,3
Ужин 25%	35,48	46,3	16,4	27,78
ИТОГ за день 100%	129,33	127,48	99,91	111,71

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7

1-3 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК 2

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценност	№ рец.
1 день 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	5,98	5,51	30,88	197,1	270/13
	Какао с молоком	200	3,53	2,95	15,01	100,69	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,43	1,87	19,65	91,72	71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	385	11,94	10,33	65,54	389,51	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	30	0,86	3,05	5,02	51,01	112/13
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,01	3,4	17,81	121,84	149/13
	Плов из птицы	110	11,98	13,93	19,75	252,43	42/18
	Компот из свежих яблок	150	0,14	0,14	12,53	51,98	ТТК 526/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	485	20,91	20,96	77,3	581,62	
ПОЛДНИК	Булочка Нежная	50	3,88	8,05	29,71	206,79	579/13
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	105	534/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9,48	13,05	39,11	311,79	
УЖИН	Макароны запеченные с сыром	200	9,86	7,5	38,99	245,87	259/18
	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	9,22	37,15	ТТК 23
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,3	13,45	60,3	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	13,42	8,01	73,96	401,92	

Выполнение нормв пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	20,65	16,63	20,7	19,47
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	59,44	38,3	37,5	40,29
Полдник 15%	15,98	14,72	17,33	16,38
Ужин 25%	44,11	23,08	23,86	26,05
ИТОГ за день 100%	141,11	92,9	103,11	104,61

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,5



1-3 лет		ВТОРНИК 2			ИП Федоров Д.Д.		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
2 день 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,84	585	27,24	184,93	273/13
	Кофейный напиток с молоком	180	4,98	4,23	17,38	127,49	514/13
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	16,68	598,29	60,11	479,3	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток яблочный	100	0,61	0,29	15,04	65,18	500/2018
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с яблоками	30	0,65	6,15	3,79	73,11	4\13
	Суп из овощей	150	1,76	4,65	9,07	85,14	66/11
	Каша гречневая	110	3,98	5,32	6,95	131,57	182/2016
	Суфле из рыбы	50	17,49	5,97	4,5	141,71	341/13
	Компот из смеси сухофруктов	150			10	40	527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	26,8	22,53	56,5	575,89	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	2,63	3,43	26,04	145,53	609/13
	Молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	105	ТТК 424
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,23	8,43	35,44	250,53	
УЖИН	Сырники из творога запеченные	150	23,7	7,95	26,85	273	ТТК 266
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	20	0,02		7,93	31,79	516/13
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	14,7	114,96	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	445	28,42	8,71	71,82	518,49	

Выполнение норм пищевых веществ и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	28,2	29,77	22,12	25,14
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	40,11	37,18	32,83	35
Полдник 15%	22,31	22,82	17,23	19,52
Ужин 25%	67,94	24,48	25,96	30,55
ИТОГ за день 100%	159,5	114,42	102,01	112,62

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,1



1-3 лет

СРЕДА 2

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
3 день 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	598	5,51	30,88	197,1	270/13
	Чай с молоком	180	1,4	1,25	12,39	66,39	ТТК 25
	Бутерброд с маслом	35	2,27	0,87	18,67	91,59	ТТК 71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	601,67	7,63	61,94	355,08	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,7	2,3	2,8	36,96	1\13
	Рассольник Ленинградский	150	1,93	4,93	13,66	106,74	139/13
	Кнели с рисом мясные	50	9,88	7,35	4,62	254,18	ТТК 371/18
	Картофельное пюре	110	2,82	5,16	18,64	132,31	434/13
	Напиток из шиповника	150	0,32	0,14	19,8	80,46	538/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	18,57	20,32	81,71	715,01	
ПОЛДНИК	Булочка "Российская"	50	431	5,72	36,98	216,62	432/11
	Молоко кипяченое	150	5,6	5	9,4	105	534/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	436,6	10,72	46,38	321,62	
УЖИН	Голубцы ленивые	100	10,1	11,23	11,56	221,3	333/13
	Соус сметанный	25	0,5	1	2	25	372/13
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	9,25	37,28	ТТК 22
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	14,7	114,96	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15,36	13	49,81	457,14	

Выполнение нормв пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	17,93	11,6	22,12	19,27
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	47,41	58,7	32,83	41,48
Полдник 15%	18,32	17,83	17,23	17,87
Ужин 25%	36,01	15,69	27,07	24,71
ИТОГ за день 100%	120,39	104,13	103,53	105,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2

1-3 лет

ЧЕТВЕРГ 2

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
4 день 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	5,03	5,41	26,3	174,07	268/13
	Кофейный напиток с молоком	180	3,29	2,8	14,9	97,96	514/13
	Бутерброд с сыром	35	5,86	9,06	15,49	166,88	65/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	14,18	17,27	56,69	438,91	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД	Салат витаминный	30	0,4	3,2	3,4	43,8	2\2008
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,75	5,43	7,79	86,99	133/13
	Жаркое по-домашнему	110	16,62	27,5	31,37	439,46	328/2021
	Компот из смеси сухофруктов	150			10	40	тк 527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной (порц)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	485	21,69	36,57	74,75	714,61	
	Плоды свежие	95	0,4	0,4	9,8	44,4	118/13
	Кондитерские изделия	20	2,63	3,43	26,04	145,53	609/13
	Чай с молоком	150	14	1,25	12,38	66,39	ТТК 25
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	17,03	5,08	48,22	256,32	
ужин	Пудинг из творога	150	25,7	7,1	27,8	277	283/13
	Повидло	30	5,36	12,36	22,54	235,6	101/18
	Чай с сахаром	200			10,04	40,14	ТТК 21
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	114/13
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	14,7	114,96	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	35,76	20,22	87,38	726,3	

Выполнение нормв пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	50,15	63,93	13,44	32,89
2-ой завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	49,11	46,15	26,99	35,44
Полдник 15%	29,85	15,32	16,13	17,6
Ужин 25%	53,9	42,01	28,5	35,88
ИТОГ за день 100%	138,28	131,62	95,98	111,74

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,4



1-3 лет

ПЯТНИЦА 2

ИП Федоров Д.Д.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	белки,	жиры,	углеводы	Эн.ценность	№ рец.
5 день 2 неделя							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	31,97	12,96	22,75	420	319/13
	Какао с молоком	180	3,53	2,95	15,01	100,69	508/13
	Бутерброд с маслом	35	2,43	1,87	19,65	91,72	71/18
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	37,93	17,78	57,41	612,41	
2-ой ЗАВТРАК	Сок порц.	100	0,5	0,1	10,1	43,3	537/17
	ИТОГО ЗА 2-ой ЗАВТРАК	100	0,5	0,1	10,1	43,3	
ОБЕД							
	Суп пюре из разных овощей	150	2,44	3,92	10,51	87,05	167/13
	Кнели с рисом мясные	50	9,88	7,35	4,62	254,18	371/18
	Макаронные изделия отварные	110	4,37	2,97	31,23	170,39	112/18
	Компот из смеси сухофруктов	150			10	40	ТТК527/13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,881	114/13
	Хлеб ржаной (порц.)	25	1,4	0,28	12,35	57,48	115/13
	ИТОГО ЗА ОБЕД	505	19,61	14,68	78,55	655,981	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	20	2,63	3,43	26,04	145,53	583/13
	Кефир	180	5,8	5	8	100,2	535/13
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8,43	8,43	34,04	245,73	
УЖИН	Манник	150	9	15	60	405	ТТК 202
	Молоко сгущенное	30	1,5	3	16,2	12	ТТК 9
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	9,22	37,15	ТТК 23
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/13
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,56	14,7	114,96	115/13
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	14,88	18,73	109,96	615,99	

Выполнение нормв пищевых веществах и энергии питающихся 1-ой ступени (1-3 лет)

распределение Ккал.	Белки%	Жиры %	Углеводы%	Калории %
Завтрак 20%	75,41	33,04	25,5	33,74
2-ой Завтрак 5%	0,93	0,17	3,87	2,41
Обед 35%	61,8	43,12	35,65	41,07
Полдник 15%	18,8	21,22	18,2	18,9
Ужин 25%	15,4	20,48	23,8	22
ИТОГ за день 100%	172,13	118,13	106,95	118,12

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097495

Владелец Тюкалова Елена Анатольевна

Действителен с 04.04.2025 по 04.04.2026