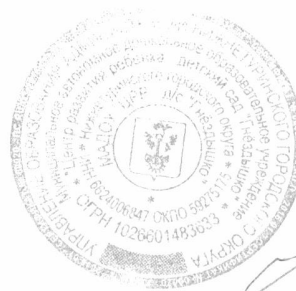


калькулятор-технолог
детского питания
Минапова Е.С.



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ "Ц

Савинова Н.

" 01 " _____ ИЮНЯ 2022

*Примерное циклическое двадцатидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные
учреждения Нижнетуринского городского округа,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (летне - осенний сезон)*

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюдa	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин Са,мг
				Б	Ж	У		
1 день								
Завтрак								
Сб.т.н2011	№14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				6,024	6,64	42,238	244,59	92,42
							19,22%	
		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							4%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Обед								
Сб.т.н 2011	№14/1	Огурец свежий порционно	30	0,23	0,03	0,75	4,2	6,9

РАЗРАБОТАЛ
калькулятор-технолог
детского питания
Минапова Е.С.

УТВЕРЖДА
заведующий

01 июня 2022 г.

"__01__"

**Примерное циклическое двадцатидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные
учреждения Нижнетуринского городского округа,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (летне - осенний сезон)**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

1 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	150	4.5	3.9	25.3	146
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				6.024	6.64	42.238	244.59
							19.22%
		Суммарные объемы блюд	323				

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00
							4%
		Суммарные объемы блюд	150				

Обед

Сб.т.н 2011	№14/1	Огурец свежий порционно	30	0.23	0.03	0.75	4.2
Сб.т.н.2004	№16/2	Суп с мясными фрикадельками	150	5.58	4.39	10.75	104.8
Сб.т.н.2011	№43/3	Вермишель отварная, т/см. соус	70	2.15	3.15	13.47	89.4
Сб.т.н 2011	№14/8	Котлета мясная запеченая	60	8.5	8.3	3.9	125
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				20.98	16.48	75.88	530.82
							35.00%
		Суммарные объемы блюд	513				
Сб.т.н2004	№251	15.00. Бифидок	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.05%
		Суммарные объемы блюд	120				

Уплотненный полдник

Сб.т.н2011	№10/1	Салат из моркови с раст.маслом	80	0.88	5.3	10.5	86
Сб.т.н.2011	№19/12,1/12	Пирожок с капустой	70	4.8	6.9	20.63	174.4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
Сб.т.н 2011	№11/10	Чай с лимоном	150	0.1	0	6.8	27
				7.01	12.37	45.1	323.3
							20.02%
		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		38.11	39.89	182.72	1238.51
		среднедневная сбалансированность		0.8	0.9	4.0	82.12%
		Суммарные объемы блюд	1421				

2 день

Завтрак

Сб.т.н 2011	№17/5,2/11	Пудинг творожный с м/соусом	150	18.2	14	31	318
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99

				22.024	18.94	51.138	457.59
							20.03%
		Суммарные объемы блюд	323				
Завтрак 2							
Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.98%
		Суммарные объемы блюд	120				
Обед							
Сб.т.н 2011	№14/1,15/1	Салат "Летний"	30	0.28	1.83	0.93	21.55
Сб.т.н.2011	№25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1.8	2	9.6	61
Сб.т.н.2011	№34/8	Оладьи из печени	60	10.8	6.48	4.32	115.2
Сб.т.н2011	№45/3	Рис отварной с т/смет.соусом	70	1.7	3.6	15.52	101.9
Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				19.1	14.52	77.38	507.07
							35.00%
		Суммарные объемы блюд	513				
к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00
							4%
		Суммарные объемы блюд	150				
Уплотненный полдник							
Сб.т.н. 2011	№36/3	Овощи тушеные с зел.горошком	150	3.9	3.9	19.7	118
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				5.13	4.07	33.67	179.9
							17.99%
		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		50.35	41.93	181.69	1284.36
		среднедневная сбалансированность		1.1	0.9	4.0	81.63%

		Суммарные объемы блюд	1421				
3 день							
Завтрак							
Сб.т.н2011	№21/2	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150	2.6	2.7	9.3	71
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2.9	2.93	0	38.6
				9.9	8.81	37.8	263.2
							19.98%
		Суммарные объемы блюд	331				
Завтрак 2							
Сб.т.н 2004	№251	Варенец	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.05%
		Суммарные объемы блюд	120				
Обед							
Сб.т.н. 2011	№6/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с луком и раст. маслом	30	0.5	2	3.3	31
Сб.т.н 2011	№5/2	Свекольник со сметаной	150	1.3	3.3	10.3	70
Сб.т.н2011	№9/7	Фрикадельки "Любимые" рыбные	60	8.2	1.2	4.8	63
Сб.т.н.2011	№10/3	Морковь тушеная	20	0.3	0.8	2.1	15
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре	50	1.05	1.4	7.45	45
Сб.т.н2004	№239	Компот из изюма с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				15.87	9.31	74.96	431.42
							34.95%
		Суммарные объемы блюд	513				
к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00
							3.45%
		Суммарные объемы блюд	150				

Уплотненный полдник							
СБ.т.н.2011	№16/4	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	3.7	4.4	19.8	132
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
СБ.т.н.2011	№132	Крендель сахарный	70	5.43	9.24	35.83	261.8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				10.36	13.81	69.6	455.70
							19.99%
		Суммарные объемы блюд	385				
		Итого за день		40.23	36.33	201.86	1290.12
		среднедневная сбалансированность		0.80	0.72	4.0	82.42%
		Суммарные объемы блюд	1499				

4 день

Завтрак							
Сб.т.н 2011	№5/4	Каша манная молочная с маслом	150	4	3.8	21.4	133
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2.9	2.93	0	38.6
				10.7	9.51	41.5	291.2
							20.02%
		Суммарные объемы блюд	331				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.98%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н 2011	№10/1	Салат из моркови с сахаром	30	0.3	2	3.9	32
Сб.т.н2011	№31/2	Суп крестьянский со см, с курой	150	1.4	3.3	8.8	66
Сб.т.н2011	№5/9	Биточки куриные, запеченные	60	10.8	8.8	9.1	158
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре, т/см. соус	70	1.45	3.3	9.57	71.9
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02

к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				18.47	18.01	78.38	535.32
							35.02%
		Суммарные объемы блюд	513				

Уплотненный полдник

Сб.т.н. 2011	№16/5	Запеканка из творога с яблоками, м/с	150	16.7	15.1	26.4	306
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Печенье молочное	20	0.98	4.04	6.9	86.4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				18.91	19.31	47.27	454.3
							20.03%
		Суммарные объемы блюд	335				
		Итого за день		51.58	50.63	171.95	1351.62
		среднедневная сбалансированность		1.2	1.2	4.0	80.05%
		Суммарные объемы блюд	1299				

5 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№2/6	Омлет запеченый	120	11.8	15.7	2.04	196.8
Сб.т.н.2011	№15/1	Помидор порционно	20	0.22	0.04	0.76	4.8
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				16.444	21.08	31.338	375.19
							20.01%
		Суммарные объемы блюд	313				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Кефир	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							5.03%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н.2011	№31/1	Салат из отв. картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0.4	2	3.3	32
-------------	-------	--	----	-----	---	-----	----

Сб.т.н.2011	№19/2	Суп рыбный с крупой	150	5.4	3.1	10.8	89
Сб.т.н.2011	№20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8.5	7.3	6.3	122
Сб.т.н.2011	№8/3	Капуста тушеная	70	1.5	1.25	7	40.5
к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				20.5	14.86	67.7	478.92
							34.99%
		Суммарные объемы блюд	513				

Уплотненный полдник

Сб.т.н.2011	№8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.8	5.6	21.9	151
к/к	к/к	Печенье овсяное	20	1.1	2.94	7.86	83.4
Сб.т.н.2004	№233	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	7.5	89.25
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				7.13	8.71	44.43	359.55
							20.03%
		Суммарные объемы блюд	335				
		Итого за день		47.57	48.5	148.3	1284.5
		среднедневная сбалансированность		1.3	1.3	4.0	80.07%
		Суммарные объемы блюд	1281				

6 день

Завтрак

Сб.т.н 2011	№11/4	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4.9	4.5	24.4	154
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.56	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				6.424	7.22	41.338	252.59
							19.16%
		Суммарные объемы блюд	323				

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00

							3.83%
		Суммарные объемы блюд	150				
Обед							
Сб.т.н2011	№26/1	Салат из отварной свекла с черносливом и растительным маслом	30	0.4	2.5	6.6	46
Сб.т.н.2011	№14/2	Суп овощной со сметаной	150	1.2	3.9	7.3	65
Сб.т.н 2011	№14/8	Биточки мясные запеченые	60	8.5	8.3	3.9	125
Сб.т.н2011	№45/3	Рис отварной с т/смет.соусом	70	1.7	3.6	15.52	101.9
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				16.32	18.91	80.33	545.32
							35.02%
		Суммарные объемы блюд	513				
Сб.т.н 2004	№251	15.00. Варенец	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.05%
		Суммарные объемы блюд	120				
Уплотненный полдник							
Сб.т.н.2004	№296	Шанежка с картофелем	70	8.33	5.09	46.07	265.5
Сб.т.н 2011	№11/1	Салат из моркови с яблоками и р/м	80	0.8	5.4	9.6	82.4
Сб.т.н 2011	№11/10	Чай с лимоном	150	0.1	0	6.8	27
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				10.46	10.66	69.64	410.80
							19.99%
		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		37.30	41.19	210.81	1348.51
		среднедневная сбалансированность		0.7	0.8	4.0	82.06%
		Суммарные объемы блюд	1421				
7 день							
Завтрак							
Сб.т.н.2011	№9/5	Запеканка из творога, м/с	150	21	12.9	20.6	284

Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				24.824	17.84	40.738	423.59
							20.03%
		Суммарные объемы блюд	323				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.19%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н.2011	№34/1	Салат из отв.картофеля с зеленым луком и растительным маслом	30	0.5	2.5	4.1	40
Сб.т.н.2011	№18/2	Суп с макаронными изделиями, с мясом	150	1.3	0.8	9.1	48
Сб.т.н 2011	№14/8	Биточки мясные запеченные	60	8.5	8.3	3.9	125
Сб.т.н.2011	№3/4	Греча рассыпчатая , т/см.	70	1.95	3.25	10.12	72.4
Сб.т.н2004	№239	Компот с изюмом с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				16.77	15.46	74.23	492.82
							34.99%
		Суммарные объемы блюд	513				
к/к	к/к	15.00. Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00
							3%
		Суммарные объемы блюд	150				

Уплотненный полдник

Сб.т.н. 2011	№35/3	Кабачки тушеные с овощами	150	1.4	7.5	10.5	109
к/к	к/к	Печенье молочное	20	0.98	4.04	6.9	86.4
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9

				3.61	11.71	31.37	257.3
							20.02%
		Суммарные объемы блюд	335				
		Итого за день		49.30	49.41	165.84	1313.51
		среднедневная сбалансированность		1.2	1.2	4.0	82.69%
		Суммарные объемы блюд	1441				

8 день

Завтрак

Сб.т.н.2011	№22/2	Суп молочный с рисом, с маслом сливочным	150	2.6	3.1	10.9	81
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2.9	2.93	0	38.6
				9.9	9.21	39.4	273.2
							20.95%
		Суммарные объемы блюд	331				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Кефир	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.38%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н.2011	№15/1	Салат из свежих помидор с р/м	30	0.3	3	1.4	33
Сб.т.н.2011	№2/2	Борщ со сметаной, с мясом	150	1.3	3.2	7.6	60
Сб.т.н 2011	№9/7	Суфле рыбное	50	7.4	2.1	1.7	55
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре, т/с	70	1.26	1.96	9.35	58.14
Сб.т.н.2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				14.78	10.87	67.06	413.56
							35.05%
		Суммарные объемы блюд	503				

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4.9	4.5	24.4	154
к/к	к/к	Вафли	20	0.95	5.18	12.43	98.8
к/к	к/к	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	55.2
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				7.56	10.33	62.56	369.9
							20.05%
		Суммарные объемы блюд	455				
		Итого за день		35.74	34.21	173.82	1127.46
		среднедневная сбалансированность		0.8	0.8	4.0	80.4%
		Суммарные объемы блюд	1409				

9 день

Завтрак

Сб.т.н.2011	№14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	150	4.5	3.9	25.3	146
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				8.324	8.84	45.438	285.59
							20.04%
		Суммарные объемы блюд	323				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Ряженка	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							5.03%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н 2011	№14/1	Салат из свежих огурцов с раст.м.	30	0.2	3	1	30
Сб.т.н.2004	№37	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3.9	5.33	14.32	126.8
Сб.т.н2011	№5/9	Котлета куриная, запеченая	50	9	7.3	7.6	132
Сб.т.н.2011	№10/3	Морковь тушеная	20	0.3	0.8	2.1	15
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре	50	1.05	1.4	7.45	45

Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				18.97	18.44	79.48	556.22
							35%
		Суммарные объемы блюд	503				

Уплотненный полдник

Сб.т.н.2011	№19/5	Суфле творожное, молчный соус	150	18.4	15.9	21.2	302
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
к/к	к/к	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	55.2
				20.11	16.55	46.93	419.1
							19.96%
		Суммарные объемы блюд	435				
		Итого за день		50.90	47.63	176.65	1331.71
		среднедневная сбалансированность		1.2	1.1	4.0	80.43%
		Суммарные объемы блюд	1381				

10 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№43/3	Вермишель отварная с маслом слив.	135	4.92	6.9	30.26	196.3
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр тертый	20	5.3	5.3	0	70
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				14.644	17.54	58.798	439.89
							20.00%
		Суммарные объемы блюд	328				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							5.03%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед							
Сб.т.н 2011	№3/1	Салат из белокачанной капусты с р/м	30	0.5	2	3.8	32
Сб.т.н 2011	№30/2	Уха рыбацкая	150	5.1	1.6	8.2	65
Сб.т.н2011	№15/8	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"с т/смет.соусом	130	17	17.85	8.9	261
к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				27.3	22.66	61.2	553.42
							35.03%
		Суммарные объемы блюд	513				

Уплотненный полдник							
Сб.т.н 2011	№27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука и р/м	80	1.4	5.4	10.8	96
Сб.т.н. 2004	№293/309	Пирожок печеный с печенью	70	10.64	6.16	23.45	191.87
Сб.т.н 2004	№233	Кисель плодово-ягодный	150	0.33	0.015	21.03	85.59
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				13.6	11.745	62.45	409.36
							20.02%
		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		59.04	55.75	187.25	1473.47
		среднедневная сбалансированность		1.3	1.2	4.0	80.1%
		Суммарные объемы блюд	1276				

11 день

Завтрак							
Сб.т.н 2011	№5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3.8	21.4	133
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				5.524	6.54	38.338	231.59
							20.06%
		Суммарные объемы блюд	323				

Завтрак 2							
к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00
							3.97%
		Суммарные объемы блюд	150				
Обед							
Сб.т.н.2011	№14/1	Свежий огурец порционно	40	0.3	4	1.3	40
Сб.т.н.2011	№29/2	Суп-пюре гороховый с гренками	150	3.9	1.3	13.1	72
Сб.т.н.2011	№20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8.5	7.3	6.3	122
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре, т/см. соус	70	1.45	3.3	9.57	71.9
Сб.т.н.2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				18.67	16.51	77.28	513.32
							35.02%
		Суммарные объемы блюд	523				
Сб.т.н 2004	№251	15.00. Ряженка	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.16%
		Суммарные объемы блюд	120				
Уплотненный полдник							
Сб.т.н. 2011	№39	Салат из моркови с яблоками и курагой с маслом растительным	80	1.03	4.11	8.8	76.08
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
Сб.т.н. 2011	№17-2/12	Ватрушка с джемом	70	4.1	3.5	43.7	215
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				6.36	7.78	66.47	352.98
							20.00%
		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		34.65	35.23	201.59	1237.69
		среднедневная сбалансированность		0.7	0.7	4.0	83.21%
		Суммарные объемы блюд	1431				

12 день							
Завтрак							
Сб.т.н 2011	№ 9/5	Лакомка творожная с м/с	150	22.67	18.6	23.1	291
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
				26.494	23.54	43.238	430.59
							20.03%
		Суммарные объемы блюд	323				
Завтрак 2							
Сб.т.н 2004	№251	Варенец	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.87%
		Суммарные объемы блюд	120				
Обед							
Сб.т.н. 2011	№25/1	Салат "Свеколка"	30	0.4	2.5	6.7	47
Сб.т.н. 2011	№6/2	Щи со сметаной	150	1.1	1.9	5.6	40
Сб.т.н. 2011	№	Суфле из печени	60	12	4.1	1.7	92
Сб.т.н.2011	№45/3	Рис отварной с т/смет.соусом	70	1.6	3	15.02	92.4
к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				19.80	12.71	69.32	466.82
							35.14%
		Суммарные объемы блюд	513				
Уплотненный полдник							
Сб.т.н.2011	№43/3	Макаронные изделия	120	4.2	3	27.24	150
к/к	к/к	Икра кабачковая	30	0.9	3.18	2.76	61.8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
Сб.т.н2004	№233	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	7.5	89.25
				6.33	6.35	44.67	336.95
							20.06%

		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		56.12	46.40	162.03	1305.16
		среднедневная сбалансированность		1.4	1.1	4.0	80.09%
		Суммарные объемы блюд	1271				

13 день

Завтрак

Сб.т.н 2011	№8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4.8	5.6	21.9	151
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2.9	2.93	0	38.6
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
				12.1	11.71	50.4	343.2
							20.01%
		Суммарные объемы блюд	331				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Кефир	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							5.03%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н.2011	№14/1	Салат из свежих огурцов с р/м	30	0.2	3	1	30
Сб.т.н. 2011	№16/2	Суп перловый со сметаной	150	2	3.3	13.7	88
Сб.т.н 2011	№9/7	Котлета рыбная	60	8.2	1.2	4.8	63
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре, т/с	70	1.26	1.96	9.35	58.14
Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				16.18	10.07	75.86	446.56
							35.04%
		Суммарные объемы блюд	513				
к/к	к/к	15.00. Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00

							5%
		Суммарные объемы блюд	150				

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№36/3	Овощи тушеные с зел.горошком	150	3.9	3.9	16.6	118
к/к	к/к	Печенье овсянное	20	0.98	4.04	6.9	86.4
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				6.11	8.11	37.47	266.3
							20.05%
		Суммарные объемы блюд	335				
		Итого за день		38.49	34.29	183.23	1195.86
		среднедневная сбалансированность		0.8	0.7	4.0	84.74%
		Суммарные объемы блюд	1086				

14 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№22/2	Суп молочный рис с маслом сл.	150	2.6	3.1	10.9	81
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2.9	2.93	0	38.6
				9.3	8.81	31	239.2
							20.01%
		Суммарные объемы блюд	331				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							5.03%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н 2011	№10/1	Салат из моркови с сахаром.	30	0.3	2	3.9	32
Сб.т.н.2011	№20/2	Суп с лапшой на курином бульоне	150	1.4	2.1	9	58
Сб.т.н2011	№39/8	Запеканка капустная с отварным мясом кури, т/сметанный соус.	130	11.35	11.48	12.86	186.16

		Суммарные объемы блюд	120				
Обед							
Сб.т.н.2011	№6/1	Салат из белокачанной капусты с луком, растительным маслом.	30	0.5	2	3.3	31
Сб.т.н.2011	№19/2	Суп картофельный с рыбой, крупой	150	5.4	3.1	10.8	89
Сб.т.н.2011	№36/8	Зразы картофельные фаршированные отварным мясом говядины, т/см. соус	130	8.87	9.6	19.06	174.5
Сб.т.н.2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				19.29	15.31	80.17	501.92
							41.63%
		Суммарные объемы блюд	513				
Уплотненный полдник							
Сб.т.н. 2011	№2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5.4	5	25.2	155
Сб.т.н 2011	№11/10	Чай с лимоном	150	0.1	0	6.8	27
к/к	к/к	Печенье молочное	20	0.98	4.04	6.9	86.4
к/к	к/к	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	55.2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				8.19	9.69	57.83	359.5
							16.72%
		Суммарные объемы блюд	455				
		Итого за день		50.10	53.8	173.9	1351.8
		среднедневная сбалансированность		1.2	1.2	4.0	83.20%
		Суммарные объемы блюд	1411				
16 день							
Завтрак							
Сб.т.н 2011	№7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4.5	4.4	32.8	186
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99

				6.024	7.14	49.738	284.59
							19.51%
		Суммарные объемы блюд	323				

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00
							4.60%
		Суммарные объемы блюд	150				

Обед

Сб.т.н 2011	№12/1	Салат "Изюминка"	30	0.4	1.5	6.6	38
Сб.т.н.2005	№18	Суп шахтерский со сметаной	150	3.12	4.53	14.75	108
Сб.т.н 2011	№14/8	Биточки мясные, запеченные	60	8.5	8.3	3.9	125
Сб.т.н.2011	№8/3	Капуста тушеная	70	1.61	1.33	8.12	43.4
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				18.15	16.27	80.38	521.82
							37.27%
		Суммарные объемы блюд	513				
Сб.т.н 2004	№251	15.00. Йогурт	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.05%
		Суммарные объемы блюд	120				

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№14/1,15/1	Салат "Летний"	40	0.4	2.44	1.24	28.73
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре	110	2.31	1.8	16.39	99
Сб.т.н 2011	№11/10	Чай с лимоном	150	0.1	0	6.8	27
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				4.04	4.41	31.6	190.63
							14.61%
		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		32.31	32.22	181.22	1136.84

		среднедневная сбалансированность		0.7	0.7	4.0	80.1%
		Суммарные объемы блюд	1421				

17 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№17/5	Пудинг из творога с молочным соус	150	18.2	14	31	318
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0.024	2.16	0.038	19.99
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
				22.024	18.94	51.138	457.59
							20.34%
		Суммарные объемы блюд	323				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Варенец	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.87%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н.2011	№15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом.	30	0.3	3	1.4	33
Сб.т.н.2011	№31/2	Суп крестьянский со сметаной	150	1.4	3.3	8.8	66
Сб.т.н. 2011	№35/8	Суфле из печени	60	12	4.1	1.7	92
Сб.т.н. 2011	№3/3	Картофельное пюре	50	1.05	1.4	7.45	45
Сб.т.н. 2011	№15/3	Свекла тушенная с томат пастой	20	0.35	0.81	2.8	20.25
Сб.т.н2004	№239	Компот из изюма с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				19.62	13.22	69.16	463.67
							35.67%
		Суммарные объемы блюд	513				

Уплотненный полдник

Сб.т.н2011	№4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3.3	4.5	16.9	119
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26

к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
Сб.т.н. 2004	№275	Булочка дорожная	40	2.75	5.33	22.75	230
к/к	к/к	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	55.2
				7.76	10.48	65.38	466.1
							25.97%
		Суммарные объемы блюд	475				
		Итого за день		52.90	46.44	190.48	1458.16
		среднедневная сбалансированность		1.1	1.0	4.0	86.8%
		Суммарные объемы блюд	1431				

18 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4.9	4.5	24.4	154
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2.9	2.6	18.4	101
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2.9	2.93	0	38.6
				12.2	10.61	52.9	346.2
							19.23%
		Суммарные объемы блюд	331				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.87%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н.2004	№22	Салат из отварной свеклы с репчатым луком и раст. маслом	30	0.48	2.4	2.79	34.77
Сб.т.н.2011	№11/2	Рассольник со сметаной, с мясом	150	1.4	3.3	10.4	74
Сб.т.н 2011	№9/7	Фрикадельки рыбные "Любимые"	60	8.2	1.2	4.8	63
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре, т/с	70	1.26	1.96	9.35	58.14
к/к	к/к	Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4

				16.04	10.07	67.64	425.33
							33.83%
		Суммарные объемы блюд	513				

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№35/3	Кабачки тушеные со сметаной	150	1.4	7.5	10.5	109
Сб.т.н 2004	№274	Булочка домашняя	40	2.91	5	21.6	143
Сб.т.н. 2004	№233	Кисель плодово-ягодный	150	0.33	0.015	21.03	85.59
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				5.87	12.685	60.3	373.49
							24.90%
		Суммарные объемы блюд	355				
		Итого за день		37.61	37.17	185.64	1215.82
		среднедневная сбалансированность		0.8	0.8	4.0	82.8%
		Суммарные объемы блюд	1319				

19 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№21/2	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150	2.6	2.7	9.3	71
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2.3	2.2	10	67
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2.9	2.93	0	38.6
				9.3	8.41	29.4	229.2
							18.34%
		Суммарные объемы блюд	331				

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Ряженка	120	3.5	3.8	4.8	70.8
				3.50	3.80	4.80	70.80
							4.87%
		Суммарные объемы блюд	120				

Обед

Сб.т.н 2011	№14/1	Салат из свежих огурцов с маслом растительным.	30	0.2	3	1	30
Сб.т.н. 2011	№6/2	Щи со сметаной на курином бульоне	150	1.1	1.9	5.6	40

		Суммарные объемы блюд	120				
Обед							
Сб.т.н.2011	№15/1	Свежий помидор порционно	30	0.3	3	1.43	33
Сб.т.н.2011	№30/2	Уха рыбацкая	150	5.1	1.6	8.2	65
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре, т/см. соус	70	1.45	3.3	9.57	71.9
Сб.т.н.2011	№20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8.5	7.3	6.3	122
Сб.т.н.2004	№239	Компот из изюма с вит."С"	150	0.42	0	21.41	81
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1.5	0.21	8.6	43.02
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2.6	0.4	17	83.4
				19.87	15.81	72.51	499.32
							39.72%
		Суммарные объемы блюд	513				
к/к	к/к	15.00. Сок	150	0.6	0.6	14.7	69
				0.60	0.60	14.70	69.00
							4.60%
		Суммарные объемы блюд	150				
Уплотненный полдник							
Сб.т.н 2011	№4/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой с луком и раст. маслом	80	1.4	5.4	9.6	86
Сб.т.н. 2004	№274	Сдоба домашняя	70	5.09	8.75	37.74	249.2
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6.8	26
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1.23	0.17	7.17	35.9
				7.72	14.32	61.31	397.1
							20.90%
		Суммарные объемы блюд	315				
		Итого за день		50.81	59.52	184.41	1455.81
		среднедневная сбалансированность		1.1	1.3	4.0	90.55%
		Суммарные объемы блюд	1421				

Ю
й МАДОУ "Цѣ

Савинова Н.

июня____20

Витамин Сa,мг
87.1
0.2
4.4
0.72
92.42
24
24.00

6.9
9.4
11.55
6.1
44.22
4.14
12.25
94.56
144
144.00

19.2
32.82
3.5
1.5
57.02
412.00
173.4
79.4
4.4
0.72

257.92
144
144.00
6.3
39.8
9.3
34.4
44.22
4.14
12.25
150.41
24
24.00

63.3
0.2
3.5
67
643.33

66.4
83.8
4.4
110
264.60
144
144.00
12.4
23.8
35.5
5.52
12.35
44.22
4.14
12.25
150.18
24
24

86.2
0.2
26.35
3.5
116.25
699.03
70.2
79.4
4.4
110
264.00
144
144.00
7.2
19.3
25.4
44.77
44.22
4.14

12.25
157.28
160.2
0.2
0
3.5
163.9
729.18
82.68
2.8
83.8
4.4
0.72
174.40
144
144.00
6.3

20.5
22.9
35.5
24
4.14
12.25
125.59
78.5
0
0.15
3.5
82.15
526.14

73.1
0.2
4
0.72
78.02

24
24

10.5
17
6.1
34.4
44.22
4.14
12.25
128.61
144
144.00
0.99
18.08
1.5
3.5
24.07
398.70

193.9

79.4
4.4
0.72
278.42

144
144.00

8.9
6.4
6.1
10.95
44.22
4.14
12.25
92.96
24
24.00
29
0
0.2
3.5

32.7
572.08

81.4
83.8
4.4
110
279.60

144
144.00

4.3
25.1
29.8
15.55
44.22
4.14
12.25
135.36

73.1
0
19.2
0.2
3.5
96
654.96

87.1
79.4
4.4
0.72
171.62

144
144.00

6.8
22.28
21.2
5.52
12.35

44.22
4.14
12.25
128.76
188.2
0.2
3.5
19.2
211.10
655.48

0
200
83.8
4.4
0.72
288.92

144
144.00

13.9
16.6
44.74
24
4.14
12.25
115.63
9
24.67
24.09
3.5
61.26
609.81
40.2
0
4.4
0.72
45.32

24
24.00

9.2
24.5
22.9
44.77
44.22
4.14
12.25
161.98
144
144.00

24.5
0.2
21.9
3.5
50.1
425.40

193.9
79.4
4.4
0.72
278.42
144
144.00
7.4
24.6
27.6
10.15
24
4.14
12.25
110.14

10.2
12.3
3.5
0.15
26.15

558.71
78.5
83.8
110
4.4
276.7
144
144.00
6.8
14.1
35.5
15.55
44.22
4.14
12.25
132.56
24
24.00

44.22
4.14
12.25
132.41
16.88
53.06
0.2
3.5
24
97.64
649.25

103.35
83.8
4.4
0.72
192.27
144
144.00

12.4
20.5
16.14
44.22
4.14
12.25
109.65
78.6
1.5
0
19.2
3.5
102.8
548.72

84.5
0.2
4.4
0.72

89.82
24
24.00

6
19.87
6.1
38.22
44.22
4.14
12.25
130.8
144
144.00

8.4
0
1.5
3.5
13.4
402.02

173.4
79.4
0.72
4.4
257.92
144
144.00
4.3
19.3
27.6
12.35
8
44.22
4.14
12.25
132.16

94
0.2

3.5
7.36
19.2
124.26
658.34

73.1
83.8
4.4
110
271.3
144
144.00
1.26
16.7
35.5
15.55
24
4.14
12.25

109.4
29
10.1
24.09
3.5
66.69
591.39

66.4
79.4
4.4
110
260.2
144
144.00
6.8
24.6

35.27
25.4
44.22
4.14
12.25
152.68
163.1
0.2
3.5
19.2
186
742.88

103.4
83.8
4.4
0.72
192.32
144
144.00

4.2
16.6
44.77
22.9
44.22
4.14
12.25
149.08
24
24.00
29.2
13.74
0.2
3.5
46.64
556.04

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575819

Владелец Савинова Надежда Станиславовна

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023