



Утверждено
Директор ООО "Хороший продукт"

Сергеев И.М.
«Хороший продукт»



Согласовано
Заведующая детским садом БМАДОУ
"Детский сад №18"
Устюжанина А.В.

Примерное 20-ти дневное меню для
воспитанников БМАДОУ №18
на период работы 2025 год
для детей 3-7 лет

МЕНЮ питания детей в ДОУ(1-3 года), ООО Хороший продукт

ДОУ ООО Хороший продукт Отд./корп 1 день Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	150		181	5	5	29
	гор.напиток	31/10	Чай с молоком (вариант 2)	160		53	1	1	10
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с крупой	150		91	2	3	14
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное	50		189	9	16	2
			Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	60		62	4	3	4
	напиток	36/10	Какао с молоком	150		101	3	3	18
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15		47	1	0	10

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		36,5	41,1	184,3	1237
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		7,1	8,2	42,2	257
Содержание, % от калорийности		13	32	55	

ДОУ

ООО Хороший продукт

Отд./корп

2 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор.напиток	32/10	Кофейный напиток с молоком	160		77	3	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Бананы	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	150		73	1	3	10
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	30/30		116	8	8	2
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	23/12	Манник	50		88	4	5	7
	напиток	38/10	Молоко кипяченое	150		158	3	4	28
		1/13	Батон витаминизированный с маслом	35		126	2	5	17

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		39,5		41,5		200,7	1324,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		10,1		8,6		58,6	344,5
Содержание, % от калорийности		13		30		57	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор.напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	10/2	Рассольник домашний со сметаной	150		71	1	3	9
	2 блюдо	9/8	Печень по-строгановски	50		96	6	7	1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	100		144	3	2	28
	напиток	3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150		46	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	70		146	12	7	9
		2/11	Соус молочный (для запекания)	20		30	1	2	2
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		37,67	35,1	155,3	10777
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		8,27	2,2	13,2	9797
Содержание, % от калорийности		13	30	57	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор.напиток	36/10	Какао с молоком	160		108	3	3	19
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	160		204	9	13	17
	гарнир								
	напиток	20/10	Кисель из сухофруктов	150		98	1	0	26
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	40		169	3	4	31
	напиток	38/10	Молоко кипяченое	150		88	4	5	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		36,57	32,96	186,05	1177
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		7,17	0,06	43,95	197
Содержание, % от калорийности		12	29	60	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		221	7	8	31
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	150		35	0	0	9
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150		49	1	2	7
	2 блюдо	3/9	Рагу из мяса кур	160		322	18	20	19
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	150		50	0	0	13
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
	напиток	38/10	Молоко кипяченое	150		88	4	5	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		42		48		184	1318
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		12,6		15,1		41,9	338
Содержание, % от калорийности		13		34		53	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150		179	4	5	30
	гор.напиток	30/10	Чай с молоком	160		76	2	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	150		98	3	3	15
	2 блюдо		Котлета из свинины Детская	50		165	8	12	6
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		79	1	0	21
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	24/12	Шарлотка	70		107	3	3	19
	напиток	36/10	Какао с молоком	150		101	3	3	18

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		35,5		37,6		199,41	1243
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		6,1		4,7		57,31	263
Содержание, % от калорийности		12		29		59	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор.напиток	32/10	Кофейный напиток с молоком	160		77	3	3	12
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ со сметаной	150		62	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай и горбуша)	70		59	7	2	4
	соус	1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		16	0	1	1
	гарнир	3/3	Картофельное пюре	110		97	2	3	16
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	70		146	12	7	9
	напиток	-	Повидло	20		50	0	0	13
		-	Кефир	150		87	4	5	6

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		40,31	37,12	160,2	1118,45
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		10,91	4,22	18,1	138,45
Содержание, % от калорийности		16	30	54	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор.напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей	150		67	2	3	9
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса говядины	160		246	11	8	32
	гарнир								
	напиток	3/10	Компот из яблок	150		60	0	0	15
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	30		127	2	3	23
	напиток	38/10	Молоко кипяченое	150		88	4	5	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		32,86	32,93	175,37	1097,3
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		3,46	0,03	33,27	117,3
Содержание, % от калорийности		13	26	61	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор.напиток	36/10	Какао с молоком	160		108	3	3	19
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30		37	1	2	4
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50		104	7	6	5
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		39,83		37,34		222,62	1212,4
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		10,43		4,44		80,52	232,4
Содержание, % от калорийности		12		26		62	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		184	6	7	26
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	160		31	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	150		98	3	4	12
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	160		204	8	13	17
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	150		38	0	0	10
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	11/12	Булочка Российская	70		221	5	5	40
	напиток	38/10	Молоко кипяченое	150		88	4	5	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		33,93		39,74		175,33	1179,11
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		4,53		6,84		33,23	199,11
Содержание, % от калорийности		12		32		56	

ДОУ

ООО Хороший продукт

Отд./корп

11 день

Дата

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша Дружба молочная вязкая с маслом сливочным	150		181	5	5	29
	гор.напиток	31/10	Чай с молоком (вариант 2)	160		53	1	1	10
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	14/2	Суп картофельный с крупой	150		91	2	3	14
	2 блюдо	31/8	Суфле мясное	50		189	9	16	2
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	110		136	5	3	21
	напиток	36/10	Какао с молоком	150		101	3	3	18
			Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		37,5		41,1		202,3	1314,24
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		8,1		8,2		60,2	334,24
Содержание, % от калорийности		12		30		58	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор.напиток	32/10	Кофейный напиток с молоком	160		77	3	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Бананы	100		96	2	1	23
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	4/2	Борщ с картофелем	150		73	1	3	10
	2 блюдо	13/8	Гуляш из отварного мяса курицы	30/30		116	8	8	2
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	50		105	8	5	7
	напиток	2/11	Соус молочный (для запекания)	20		30	1	2	2
		27/10	Чай	150		28	0	0	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		39,5		34,5		164,7	1115,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		10,1		1,6		22,6	135,5
Содержание, % от калорийности		15		30		55	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор.напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	10/2	Рассольник домашний со сметаной	150		71	1	3	9
	2 блюдо	9/8	Печень по-строгановски	50		96	6	7	1
	гарнир	43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110		144	3	2	28
	напиток	3/10	Компот из яблок	150		60	0	0	15
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	26/12	Шаньга со сметаной	50		169	5	6	25
	напиток	-	Кефир	150		87	4	5	6

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		30,5	37,1	175,3	1155
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		1,1	4,2	33,2	175
Содержание, % от калорийности		11	30	58	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор.напиток	36/10	Какао с молоком	160		108	3	3	19
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	30		30	0	2	3
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	160		204	8	13	17
	гарнир								
	напиток	20/10	Кисель из сухофруктов	150		98	1	0	26
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	70		72	4	4	5
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7
		-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		29,97		33,43		171,18	1070,1
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		0,57		0,53		29,08	90,1
Содержание, % от калорийности		12		29		59	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		184	6	7	26
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	160		31	0	0	8
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150		41	1	2	6
	2 блюдо	3/9	Рагу из мяса кур	160		287	16	17	17
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	150		38	0	0	10
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	30		127	2	3	23
	напиток	38/10	Молоко кипяченое	150		88	4	5	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего		всего			
Итого за день		34,76		42,21		155,67	1126
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		5,36		9,31		13,57	146
Содержание, % от калорийности		13		35		52	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150		179	4	5	30
	гор.напиток	30/10	Чай с молоком	160		76	2	3	12
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30		27	0	2	3
	1 блюдо	16/2	Суп картофельный с бобовыми	150		98	3	3	15
	2 блюдо		Котлета из свинины Детская	60		165	8	12	6
	соус		Соус томатный	20		11	0	1	1
	гарнир	46/3	Макаронные изделия отварные	110		135	4	2	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	37/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70		218	4	4	44
	напиток	36/10	Какао с молоком	150		101	3	3	18

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		36,7	38,62	219,89	1340
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		7,3	5,72	77,79	360
Содержание, % от калорийности		12	27	61	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		156	5	4	24
	гор.напиток	32/10	Кофейный напиток с молоком	160		77	3	3	12
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Яблоки	100		49	0	0	12
Обед	закуска	28/3	Икра из кабачков	30		36	1	3	3
	1 блюдо	2/2	Борщ со сметаной	150		62	1	3	8
	2 блюдо	12/7	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай и горбуша)	50		59	7	2	4
	соус	1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	20		16	0	1	1
	гарнир	3/3	Картофельное пюре	110		97	2	3	16
	напиток	37/10	Напиток из шиповника	150		42	0	0	11
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	6/6	Омлет с морковью и картофелем (запеченный)	60		72	4	4	5
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7
		-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		29,4	29,4	153,6	981,68
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		0	-3,5	11,5	1,68
Содержание, % от калорийности		13	28	59	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150		175	6	6	26
	гор.напиток	27/10	Чай	160		30	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30		39	0	2	6
	1 блюдо	31/2	Суп-пюре из разных овощей	150		67	2	3	9
	2 блюдо	5/8	Плов из отварного мяса говядины	160		246	11	8	32
	гарнир								
	напиток	3/10	Компот из яблок	150		60	0	0	15
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	14/12	Булочка дорожная	70		245	5	8	39
	напиток	38/10	Молоко кипяченое	150		88	4	5	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		36,28	35,77	191,02	1215,5
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		6,88	2,87	48,92	235,5
Содержание, % от калорийности		13	28	60	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150		151	4	4	25
	гор.напиток	36/10	Какао с молоком	160		108	3	3	19
	хлеб	1/13	Батон витаминизированный с маслом	40		144	3	6	20
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30		37	1	2	4
	1 блюдо	22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150		64	1	2	9
	2 блюдо	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50		104	7	6	5
	гарнир	39/3	Каша гречневая рассыпчатая	110		125	5	1	25
	напиток	6/10	Компот из сухофруктов	150		66	1	0	17
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	-	Печенье	30		127	2	3	23
	напиток	27/10	Чай	150		28	0	0	7

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего			
Итого за день		29,5	27,1		185,3	1094,24
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9		142,1	980
Отклонение		0,1	-5,8		43,2	114,24
Содержание, % от калорийности		12	24		64	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		184	6	7	26
	гор.напиток	29/10	Чай с лимоном	160		31	0	0	8
	хлеб	2/13	Батон витаминизированный с сыром	40		125	5	4	18
	фрукты								
Завтрак 2	фрукты	-	Сок	100		43	1	0	10
Обед	закуска	18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	30		41	0	2	6
	1 блюдо	14/2	Суп Кудрявый с пшеном и яйцом	150		98	3	4	12
	2 блюдо	60/8	Бигус с колбасками витаминными	160		204	8	13	17
	гарнир								
	напиток	37/10	Напиток из апельсина	150		38	0	0	10
	хлеб бел.	-	Хлеб "Чусовской" витаминизированный	20		50	1	0	11
	хлеб черн.	-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20		47	1	0	10
Полдник	булочное	8/5	Запеканка (сырники) из творога	50		105	8	5	7
		-	Повидло яблочное	20		50	0	0	13
	напиток	30/10	Чай с молоком	150		71	2	2	11

Прием пищи, наименование изделий	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего		
Итого за день		43,1	43,2	174,9	1237,28
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		29,4	32,9	142,1	980
Отклонение		13,7	10,3	32,8	257,28
Содержание, % от калорийности		14	32	53	
Итого за период 20 дней		721,88	745,82	3637,1	33333,3
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3		588	658	2842	19600
Отклонение		133,88	87,82	795,14	13733,3
Содержание, % от калорийности		256	591	1153	0
Средняя норма КБЖУ		29,4	32,9	142,1	980
Среднее КБЖУ за период 20 дней		36,094	37,291	181,86	1666,67

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390153

Владелец Устюжанина Анастасия Владимировна

Действителен с 03.04.2024 по 03.04.2025