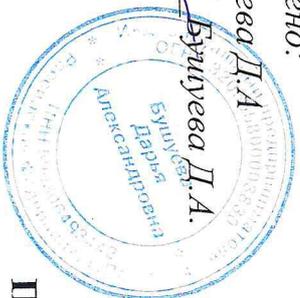


Утверждено:

ИП Бушуева Д.А.

Бушуева Д.А.



Согласовано:

Заведующий МАДОУ

«IT-МИР» г.Перми

Полякова Ю.Н.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)  
НА ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024г.-2025г.  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА И 3-Х ДО 7 ЛЕТ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

*Индивидуальный предприниматель Бушуева Дарья Александровна*

ОГРН 320595800003830 ИНН 590306493442

**ЯСЛИ**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013 г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 4-е, дополненное и исправленное. Уральский региональный центр питания 2021 г.

**День 1**

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12		
266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180	180	4,88	6,02	24,22	170,58	0,09	0,15	1,19	36,36	115,12	127,29	27,82	0,52		
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30/5	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00	6,90	21,00	3,90	0,37		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>9,88</b>	<b>20,60</b>	<b>50,96</b>	<b>428,71</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>2,36</b>	<b>74,36</b>	<b>230,29</b>	<b>229,29</b>	<b>44,32</b>	<b>1,01</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80														
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>																
<b>ОБЕД</b>																
2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	40	0,72	0,04	3,05	15,44	0,01	0,02	18,00		19,25	12,49	6,40	0,25		
139	РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,50	0,93	10,35	55,83	0,07	0,05	10,07	7,50	14,56	46,05	15,91	0,59		
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	180	3,76	4,58	28,55	170,45	0,21	0,13	36,45	21,60	21,69	105,56	42,02	1,70		
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ЯСЛИ	150	0,94	0,05	17,76	75,27	0,02	0,04	0,72		29,13	26,28	18,90	0,61		
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>8,80</b>	<b>5,88</b>	<b>79,63</b>	<b>406,71</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>65,24</b>	<b>29,10</b>	<b>93,83</b>	<b>232,78</b>	<b>93,23</b>	<b>4,39</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	150	4,50	3,75	7,05	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15		
583	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,50	0,62	35,86	166,90	0,08	0,03		3,00	8,64	42,00	7,26	0,59		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>9,00</b>	<b>4,37</b>	<b>42,91</b>	<b>246,85</b>	<b>0,14</b>	<b>0,26</b>	<b>1,95</b>	<b>33,00</b>	<b>188,64</b>	<b>177,00</b>	<b>28,26</b>	<b>0,74</b>		
<b>УЖИН</b>																
307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	12,45	19,18	2,83	224,35	0,09	0,49	0,72	274,78	118,22	225,22	18,53	2,32		
002	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК НА ПОДГАРНИРОВКУ 40	40	1,24	0,08	2,60	16,08	0,04	0,02	4,00		8,00	24,80	8,40	0,28		
503	ЧАЙ С САХАРОМ ЯСЛИ	180			7,80	31,20					0,33	0,02	0,02	0,03		
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>15,29</b>	<b>19,46</b>	<b>23,17</b>	<b>319,59</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>4,72</b>	<b>274,78</b>	<b>130,55</b>	<b>263,04</b>	<b>29,75</b>	<b>2,85</b>		
<b>Всего за День :</b>			<b>42,97</b>	<b>50,31</b>	<b>196,67</b>	<b>1401,86</b>	<b>0,80</b>	<b>1,33</b>	<b>74,27</b>	<b>411,24</b>	<b>643,31</b>	<b>902,11</b>	<b>195,56</b>	<b>8,99</b>		
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,2 : 4,6</b>													

Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « П-МИР » Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав. производством:

Руководитель:



**День 2**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	3010	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЯСЛИ	180	1,13	0,94	8,78	48,07	0,02	0,06	0,49	7,50	45,33	33,79	5,28	0,07
272	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ТЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ ЯСЛИ	150	4,47	5,93	17,85	142,62	0,13	0,15	1,04	31,22	108,85	147,03	40,24	0,91
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,53</b>	<b>18,30</b>	<b>42,05</b>	<b>374,96</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,60</b>	<b>61,72</b>	<b>249,88</b>	<b>259,32</b>	<b>54,42</b>	<b>1,43</b>
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>														
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>														
<b>ОБЕД</b>														
51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	40	0,60	0,04	3,55	16,97	0,01	0,02	4,03		14,91	17,38	8,87	0,56
152	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,74	1,86	12,91	75,33	0,07	0,04	10,01	8,80	10,22	39,92	15,23	0,61
428	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	120	3,16	4,08	12,72	100,25	0,06	0,08	63,79	21,60	69,56	56,58	28,73	1,13
417	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ ЯСЛИ	50	7,00	1,87	4,88	64,33	0,04	0,06	0,67	25,90	7,78	67,10	7,96	0,69
529	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ 150	150	0,36	0,15	17,50	72,83	0,02	0,01	20,30		14,33	9,43	5,97	0,64
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>14,74</b>	<b>8,28</b>	<b>71,48</b>	<b>419,43</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>98,80</b>	<b>56,30</b>	<b>126,00</b>	<b>232,81</b>	<b>76,76</b>	<b>4,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
535	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30												
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>4,50</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>87,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	<b>36,00</b>	<b>216,00</b>	<b>162,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>
<b>УЖИН</b>														
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,98	5,16	20,06	138,60	0,15	0,12	23,65	27,08	36,37	87,06	29,63	1,08
341	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	60	10,77	5,12	2,82	99,24	0,08	0,15	0,57	50,39	56,47	180,20	36,00	0,79
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18			2,56		3,00	1,43	0,79	0,08
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>15,46</b>	<b>10,54</b>	<b>51,03</b>	<b>359,53</b>	<b>0,27</b>	<b>0,28</b>	<b>26,78</b>	<b>77,47</b>	<b>103,89</b>	<b>305,79</b>	<b>75,17</b>	<b>3,04</b>
<b>Всего за день :</b>			<b>45,23</b>	<b>41,62</b>	<b>171,76</b>	<b>1241,22</b>	<b>0,77</b>	<b>1,07</b>	<b>128,44</b>	<b>231,49</b>	<b>695,77</b>	<b>959,92</b>	<b>231,55</b>	<b>9,52</b>
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 0,9 : 3,8</b>											

Период: ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)

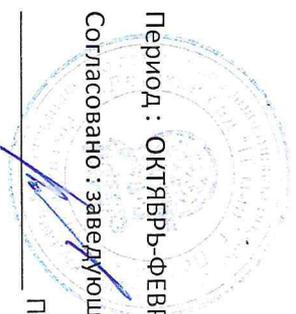
Согласовано: заведующий МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД «П-МИР» Г. ПЕРМИ

Технолог: \_\_\_\_\_

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Полякова Ю.Н.

Руководитель: \_\_\_\_\_



**День 3**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
508	КАКАО С МОЛОКОМ ЯСЛИ	180	3,10	2,25	18,55	106,85	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74	
273	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	7,21	6,97	32,50	221,58	0,19	0,17	1,31	38,16	131,90	175,95	43,99	1,10	
117	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01				7,60	26,00	5,20	
111	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01				20,00	1,20	1,50	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>13,36</b>	<b>24,45</b>	<b>71,68</b>	<b>560,18</b>	<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>2,48</b>	<b>76,16</b>	<b>252,70</b>	<b>302,14</b>	<b>73,27</b>	<b>2,33</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80													
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>															
<b>ОБЕД</b>															
113	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	30	0,02		0,07	0,40			0,15			0,69	0,72	0,42	
149	СУП ГОРОХОВЫЙ ЯСЛИ	150	3,43	2,44	12,33	85,04	0,15	0,05	8,48	12,00	22,50	70,72	25,48	1,28	
440	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР(КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	120	2,60	3,98	14,14	102,77	0,09	0,09	35,17	21,12	43,71	60,21	24,44	0,92	
386	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,11	4,08	6,37	102,64	0,05	0,10	0,18	2,80	23,74	117,08	14,92	1,53	
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ЯСЛИ	150	0,15	0,15	16,18	66,71	0,01	0,01	3,80			6,53	4,18	3,42	
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,03	0,01				5,75	26,50	6,25	
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>17,49</b>	<b>10,83</b>	<b>61,54</b>	<b>413,64</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>47,78</b>	<b>35,92</b>	<b>102,92</b>	<b>279,41</b>	<b>74,93</b>	<b>5,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,27	1,70	39,47	189,94	0,07	0,04	0,10	12,20	11,50	42,47	8,02	0,80	
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	150	4,50	3,75	7,05	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>8,77</b>	<b>5,45</b>	<b>46,52</b>	<b>269,89</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>2,05</b>	<b>42,20</b>	<b>191,50</b>	<b>177,47</b>	<b>29,02</b>	<b>0,95</b>	
<b>УЖИН</b>															
211	ПАПШЕВИК С ТВОРОГОМ И СОУСОМ	150/50	15,22	15,61	36,13	345,33	0,11	0,25	0,76	53,25	133,68	181,22	25,96	0,96	
19	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ 40	40	0,57	0,04	3,50	16,70	0,03	0,03	2,20			11,90	24,23	16,72	
503	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12						0,46	0,04	0,04	
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>17,39</b>	<b>15,85</b>	<b>60,10</b>	<b>452,11</b>	<b>0,16</b>	<b>0,29</b>	<b>2,96</b>	<b>53,25</b>	<b>150,04</b>	<b>218,49</b>	<b>45,51</b>	<b>1,53</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>57,01</b>	<b>56,58</b>	<b>239,84</b>	<b>1695,82</b>	<b>0,89</b>	<b>1,15</b>	<b>55,27</b>	<b>207,53</b>	<b>697,16</b>	<b>977,51</b>	<b>222,73</b>	<b>10,22</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,2</b>															

Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ПТ-МИР » Г. ПЕРМИ

\_\_\_\_\_ Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:



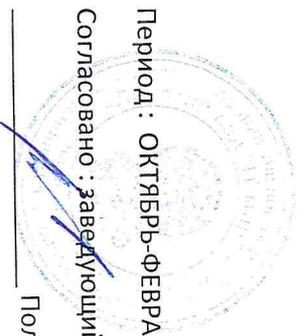
**День 4**

№ п/п	Наименование Блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12			
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	3010	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45			
270	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	5,59	4,99	27,12	175,75	0,12	0,15	0,98	30,20	103,03	146,94	28,50	1,41			
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>13,22</b>	<b>18,67</b>	<b>53,79</b>	<b>436,07</b>	<b>0,20</b>	<b>0,34</b>	<b>2,22</b>	<b>71,20</b>	<b>307,00</b>	<b>306,44</b>	<b>50,00</b>	<b>1,98</b>			
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																	
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80															
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>																	

<b>ОБЕД</b>														
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ ЯСЛИ	40	0,67	0,05	3,43	16,86	0,03	0,03	2,22	14,89	24,27	15,81	0,31	
145	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ЯСЛИ	150	1,18	0,12	5,77	28,91	0,04	0,04	19,00	20,62	29,04	13,82	0,49	
297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	120	2,54	3,16	18,03	110,75	0,04	0,01	16,00	5,52	22,08	3,84	0,39	
392	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ 60 \ 20 СОУС МОЛ	80	7,55	4,43	4,32	86,34	0,11	0,76	10,72	2659,99	23,67	132,78	9,09	2,49
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200												
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,03	0,01	5,75	26,50	6,25	0,78		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>13,12</b>	<b>7,94</b>	<b>67,00</b>	<b>390,94</b>	<b>0,27</b>	<b>0,87</b>	<b>35,94</b>	<b>2675,99</b>	<b>84,45</b>	<b>248,67</b>	<b>56,81</b>	<b>7,26</b>

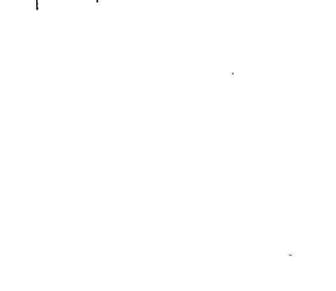
<b>ПОЛДНИК</b>														
535	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) 50	50	2,69	10,15	27,74	213,05	0,04	0,01	0,08	8,75	24,10	5,60	0,62	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>7,19</b>	<b>14,65</b>	<b>34,94</b>	<b>300,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>1,34</b>	<b>36,00</b>	<b>224,75</b>	<b>186,10</b>	<b>30,80</b>	<b>0,80</b>
<b>УЖИН</b>														
201	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	120	2,49	3,82	12,15	92,97	0,09	0,09	21,51	34,92	47,08	70,40	30,70	0,89
384	КНЕПЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЯСЛИ	60	9,76	4,46	3,84	94,15	0,05	0,13	0,32	13,92	36,90	122,80	15,19	1,47
503	ЧАЙ С САХАРОМ ЯСЛИ	180												
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01	8,00	26,00	5,60	0,44		
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>15,45</b>	<b>8,68</b>	<b>43,67</b>	<b>314,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	<b>21,83</b>	<b>48,84</b>	<b>92,30</b>	<b>219,22</b>	<b>51,50</b>	<b>2,83</b>
<b>Всего за День :</b>			<b>48,98</b>	<b>49,94</b>	<b>199,40</b>	<b>1441,60</b>	<b>0,76</b>	<b>1,76</b>	<b>61,33</b>	<b>2832,03</b>	<b>708,50</b>	<b>960,43</b>	<b>189,11</b>	<b>12,87</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,1**



Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)  
 Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ПТ-МИР » Г. ПЕРМИ

Технолог: \_\_\_\_\_  
 Зав. производством: \_\_\_\_\_  
 Руководитель: \_\_\_\_\_



Полякова Ю.Н.

**День 5**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12		
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30/5	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00		6,90	21,00	3,90		
274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ЯСЛИ	150	4,31	5,34	24,43	163,06	0,05	0,15	1,15	33,70	109,13	115,50	23,94	0,34		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>9,31</b>	<b>19,92</b>	<b>51,17</b>	<b>421,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,30</b>	<b>2,32</b>	<b>71,70</b>	<b>224,30</b>	<b>217,50</b>	<b>40,44</b>	<b>0,83</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.															
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>			<b>80</b>													
<b>ОБЕД</b>																
2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,75	0,04	3,96	19,25	0,02	0,02	17,17			19,66	14,95	8,24		
133	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	150	1,75	0,84	10,37	56,00	0,05	0,06	17,62	7,50	31,86	45,30	21,60	0,98		
411	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ ЯСЛИ	180	22,60	5,89	38,40	297,05	0,13	0,20	3,37	78,40	27,06	268,58	49,34	2,42		
527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	0,42	0,02	19,79	81,00		0,01	0,38			21,42	14,63	5,70		
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01				9,20	42,40	10,00		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>27,40</b>	<b>7,07</b>	<b>92,44</b>	<b>543,02</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>38,54</b>	<b>85,90</b>	<b>109,20</b>	<b>385,86</b>	<b>94,88</b>	<b>6,08</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>																
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20 Г	20	0,56	0,46	7,20	35,18	0,01	0,01				0,40	3,20	11,20		
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	180	5,40	4,50	8,46	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18		
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>5,96</b>	<b>4,96</b>	<b>15,66</b>	<b>131,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>2,34</b>	<b>36,40</b>	<b>219,20</b>	<b>173,20</b>	<b>27,20</b>	<b>0,48</b>		
<b>УЖИН</b>																
11	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 160/30	160/30	16,44	8,65	32,49	272,94	0,06	0,39	4,12	159,10	179,52	250,60	31,85	1,42		
503	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12						0,46	0,04	0,03		
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01				8,00	26,00	5,60		
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>19,64</b>	<b>9,05</b>	<b>62,90</b>	<b>410,98</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>4,12</b>	<b>159,10</b>	<b>187,98</b>	<b>276,64</b>	<b>37,48</b>	<b>1,90</b>		
<b>Всего за день :</b>			<b>62,31</b>	<b>41,00</b>	<b>222,17</b>	<b>1506,31</b>	<b>0,54</b>	<b>1,28</b>	<b>47,32</b>	<b>353,10</b>	<b>740,68</b>	<b>1053,20</b>	<b>200,00</b>	<b>9,29</b>		

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,6**

Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)

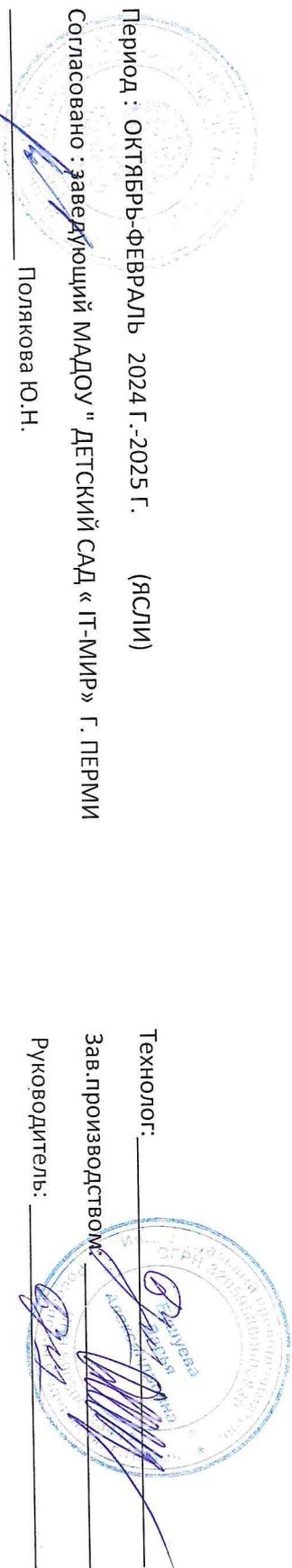
Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « П-МИР » Г. ПЕРМИ

Технолог: \_\_\_\_\_

Зав. производством: \_\_\_\_\_

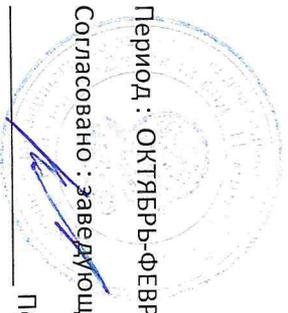
Руководитель: \_\_\_\_\_

Полякова Ю.Н.



**День 6**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>															
168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	6,34	5,16	33,03	203,88	0,14	0,15	0,98	30,20	123,43	207,56	30,75	0,82	
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЯСЛИ	180	1,13	0,94	8,78	48,07	0,02	0,06	0,49	7,50	45,33	33,79	5,28	0,07	
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	40	4,60	13,61	12,92	192,55	0,03	0,05	0,07	43,00	95,95	76,75	8,25	0,40	
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>12,07</b>	<b>19,71</b>	<b>54,73</b>	<b>444,50</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,54</b>	<b>80,70</b>	<b>264,71</b>	<b>318,10</b>	<b>44,28</b>	<b>1,29</b>	
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>															
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80													
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>															
<b>ОБЕД</b>															
51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	40	0,75	0,05	4,43	21,18	0,01	0,02	5,03	18,61	21,68	11,07	0,70		
152	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,74	1,86	12,91	75,33	0,07	0,04	10,01	8,80	10,22	39,92	15,23	0,61	
8	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С КУРОЙ 150	150	10,50	2,57	6,17	89,82	0,08	0,12	36,85	36,05	49,73	122,22	28,86	1,52	
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД ЯСЛИ	150	0,73	0,03	26,49	109,16	0,01	0,01	0,66	36,90	25,41	9,90	2,01		
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01		9,20	42,40	10,00	1,24		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>15,60</b>	<b>4,79</b>	<b>69,92</b>	<b>385,21</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>52,55</b>	<b>44,85</b>	<b>124,66</b>	<b>251,63</b>	<b>75,06</b>	<b>6,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>															
585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07	0,08	0,05	0,26	4,00	31,52	54,14	9,40	0,53	
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	150	4,50	3,75	7,05	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15	
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>9,26</b>	<b>4,70</b>	<b>41,18</b>	<b>244,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>2,21</b>	<b>34,00</b>	<b>211,52</b>	<b>189,14</b>	<b>30,40</b>	<b>0,68</b>	
<b>УЖИН</b>															
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,98	5,16	20,06	138,60	0,15	0,12	23,65	27,08	36,37	87,06	29,63	1,08	
343	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ 70 Г	70	12,72	2,95	4,00	91,56	0,09	0,16	0,40	53,06	44,00	193,74	37,89	1,02	
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18			2,56	3,00	1,43	0,79	0,08		
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22		
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>17,36</b>	<b>8,32</b>	<b>44,72</b>	<b>321,30</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>26,61</b>	<b>80,14</b>	<b>87,37</b>	<b>295,23</b>	<b>71,11</b>	<b>2,40</b>	
<b>Всего за день :</b>			<b>54,29</b>	<b>37,52</b>	<b>210,55</b>	<b>1395,03</b>	<b>0,80</b>	<b>1,03</b>	<b>82,91</b>	<b>239,69</b>	<b>688,26</b>	<b>1054,10</b>	<b>220,85</b>	<b>10,45</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,7 : 3,9</b>															



Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)  
 Согласовано : Заведующий МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД «ИТ-МИР» Г. ПЕРМИ  
 Полякова Ю.Н.

Технолог: \_\_\_\_\_  
 Зав. производством: \_\_\_\_\_  
 Руководитель: \_\_\_\_\_



**День 7**

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мг	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
171	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	150	5,97	4,01	26,35	165,37	0,09	0,17	1,37	27,00	131,54	118,44	19,02	0,55		
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	150	2,24	1,87	9,36	63,22	0,03	0,11	0,97	14,94	89,87	67,23	10,46	0,10		
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30/5	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00	6,90	21,00	3,90	0,37		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,51</b>	<b>18,21</b>	<b>51,20</b>	<b>410,67</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>2,34</b>	<b>61,94</b>	<b>228,31</b>	<b>206,67</b>	<b>33,38</b>	<b>1,02</b>		

**2-ОЙ ЗАВТРАК**

80

**Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :**

118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.													
<b>ОБЕД</b>														
2	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	40	0,72	0,04	3,05	15,44	0,01	0,02	18,00		19,25	12,49	6,40	0,25
136	СВЕКОЛЬНИК ЯСЛИ	150	1,50	2,90	10,30	73,28	0,05	0,05	10,89	18,00	25,22	43,64	19,15	0,93
334	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	150	2,74	3,02	19,00	113,81	0,14	0,10	23,26	20,00	14,11	74,53	27,13	1,13
462	СОУС ТОМАТНЫЙ 30 ГР.	30	0,39	1,10	6,12	35,97	0,01	0,01	2,03	6,00	1,69	4,80	2,49	0,14
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200			23,00	92,00	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80
114	ХЛЕБ ПОРЦ ЯСЛИ	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>8,60</b>	<b>7,51</b>	<b>88,84</b>	<b>456,97</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>58,18</b>	<b>44,00</b>	<b>86,32</b>	<b>199,56</b>	<b>74,72</b>	<b>6,56</b>

**ПОЛДНИК**

535	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,73	1,64	35,89	172,94	0,06	0,04	0,10	12,20	10,56	38,00	7,19	0,74
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>8,23</b>	<b>6,14</b>	<b>43,09</b>	<b>260,24</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>1,36</b>	<b>48,20</b>	<b>226,56</b>	<b>200,00</b>	<b>32,39</b>	<b>0,92</b>

**УЖИН**

307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	12,79	20,65	2,95	239,25	0,09	0,50	0,75	287,10	122,34	231,81	19,09	2,38
82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 30 Г ЯСЛИ	30	0,43	0,06	2,80	13,42	0,02	0,01	3,35		6,80	13,73	6,05	0,27
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
531	КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА ЯСЛИ	180	0,41	0,09	22,45	92,27	0,03	0,01			14,81	23,22	7,56	0,58
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>16,83</b>	<b>21,20</b>	<b>48,08</b>	<b>440,86</b>	<b>0,18</b>	<b>0,53</b>	<b>4,10</b>	<b>287,10</b>	<b>151,95</b>	<b>294,76</b>	<b>38,30</b>	<b>3,67</b>

**Всего за День : 44,17 53,06 231,21 1568,74 0,75 1,39 65,98 441,24 693,14 900,99 178,79 12,17**

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,2**

Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)

Согласовано :  ЗАВЕДУЮЩИЙ МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД «П-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав. производством:

Руководитель:



**День 8**

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины											Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe								
<b>ЗАВТРАК</b>																						
266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ ЯСЛИ	150	4,08	5,05	20,24	142,76	0,08	0,13	0,99	30,50	95,96	106,28	23,25	0,43								
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	150	2,24	1,87	9,36	63,22	0,03	0,11	0,97	14,94	89,87	67,23	10,46	0,10								
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30/10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45								
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>11,25</b>	<b>18,35</b>	<b>45,02</b>	<b>390,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>2,03</b>	<b>68,44</b>	<b>281,53</b>	<b>252,01</b>	<b>42,61</b>	<b>0,98</b>								
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																						
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80																				
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>																						

<b>ОБЕД</b>																
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ ЯСЛИ	40	0,67	0,05	3,43	16,86	0,03	0,03	2,22				14,89	24,27	15,81	0,31
116	СУП ИЗ ОВОШЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150	150	1,31	0,84	7,02	40,83	0,05	0,04	14,17	7,20	19,03	35,22	14,21	0,50		
297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	120	2,54	3,16	18,03	110,75	0,04	0,01		16,00	5,52	22,08	3,84	0,39		
327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	0,45	2,42	2,31	32,80	0,01	0,01	1,93	13,20	2,92	7,03	2,54	0,14		
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	150	0,15	0,15	16,18	66,71	0,01	0,01	3,80		6,53	4,18	3,42	0,88		
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09		
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>8,37</b>	<b>7,07</b>	<b>74,34</b>	<b>394,42</b>	<b>0,20</b>	<b>0,12</b>	<b>22,12</b>	<b>36,40</b>	<b>60,94</b>	<b>142,88</b>	<b>51,37</b>	<b>3,53</b>		

<b>ПОЛДНИК</b>															
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ ЯСЛИ	180	5,40	4,50	8,46	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30													
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>5,40</b>	<b>4,50</b>	<b>8,46</b>	<b>95,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>2,34</b>	<b>36,00</b>	<b>216,00</b>	<b>162,00</b>	<b>25,20</b>	<b>0,18</b>	
<b>УЖИН</b>															
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 ГР	130	2,65	4,80	17,41	123,40	0,13	0,11	20,41	25,44	34,42	77,36	25,87	0,94	
244	ГОЛУБЦЫ ПЕНИВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70/10	70/10	6,62	4,40	6,23	91,02	0,04	0,08	20,83	12,80	38,74	88,90	17,81	1,18	
503	ЧАЙ С САХАРОМ 150	150													
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44	
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>12,47</b>	<b>9,60</b>	<b>49,99</b>	<b>336,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>41,24</b>	<b>38,24</b>	<b>81,43</b>	<b>192,27</b>	<b>49,29</b>	<b>2,59</b>	
<b>Всего за День :</b>			<b>37,49</b>	<b>39,52</b>	<b>177,81</b>	<b>1216,85</b>	<b>0,63</b>	<b>0,88</b>	<b>67,73</b>	<b>179,08</b>	<b>639,90</b>	<b>749,16</b>	<b>168,47</b>	<b>7,28</b>	
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 4,7</b>												

Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « ПТ-МИР » Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав. производством:

Руководитель:



Синдромная группа  
Детский сад «ПТ-МИР»  
г. Пермь

**День 9**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
268	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	3,97	4,89	16,91	127,54	0,05	0,13	1,03	31,10	99,43	85,44	13,83	0,25			
508	КАКАО С МОЛОКОМ 180	180	3,10	2,25	18,55	106,85	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74			
117	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48			
111	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01			
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>10,12</b>	<b>22,37</b>	<b>56,09</b>	<b>466,14</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>2,20</b>	<b>69,10</b>	<b>220,23</b>	<b>211,63</b>	<b>43,11</b>	<b>1,48</b>			
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																	
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80															
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>																	
<b>ОБЕД</b>																	
113	ОГУРЕЦ СОПЕННЫЙ 30	30	0,02		0,07	0,40			0,15		0,69	0,72	0,42	0,02			
160	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ЯСЛИ	150	1,45	0,17	8,31	40,55	0,05	0,03	12,00		16,02	36,78	13,05	0,60			
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120 ГР	120	2,65	4,80	17,41	123,40	0,13	0,11	20,41	25,44	34,42	77,36	25,87	0,94			
351	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	60	9,35	2,12	6,41	81,72	0,07	0,09	0,36	21,40	34,89	139,14	29,82	0,63			
528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	17,81	74,16	0,02	0,01	7,80		11,25	7,04	5,34	1,19			
114	ХЛЕБ ПОРЦ ЯСЛИ	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01		4,00	13,00	2,80	0,22				
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01		8,05	37,10	8,75	1,09				
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>16,98</b>	<b>7,75</b>	<b>77,38</b>	<b>446,70</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>40,72</b>	<b>46,84</b>	<b>109,32</b>	<b>311,14</b>	<b>86,05</b>	<b>4,69</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07	0,08	0,05	0,26	4,00	31,52	54,14	9,40	0,53			
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200															
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>4,76</b>	<b>0,95</b>	<b>57,13</b>	<b>256,07</b>	<b>0,10</b>	<b>0,07</b>	<b>4,26</b>	<b>4,00</b>	<b>45,52</b>	<b>68,14</b>	<b>17,40</b>	<b>3,33</b>			
<b>УЖИН</b>																	
199	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ 180/20	180/20	28,64	30,93	39,76	550,34	0,12	0,46	0,47	77,96	208,75	324,86	46,75	1,58			
516	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 180 ГР	180	0,02	0,02	10,72	43,10			0,23		1,19	0,46	0,31	0,07			
117	БАТОН	30	2,25	8,70	15,42	148,98	0,03	0,01		5,70	19,50	3,90	0,36				
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>30,91</b>	<b>39,65</b>	<b>65,90</b>	<b>742,42</b>	<b>0,15</b>	<b>0,47</b>	<b>0,70</b>	<b>77,96</b>	<b>215,64</b>	<b>344,82</b>	<b>50,96</b>	<b>2,01</b>			
<b>Всего за день :</b>			<b>62,77</b>	<b>70,72</b>	<b>256,50</b>	<b>1911,33</b>	<b>0,71</b>	<b>1,09</b>	<b>47,88</b>	<b>197,90</b>	<b>590,71</b>	<b>935,73</b>	<b>197,52</b>	<b>11,51</b>			
<b>Соотношение Б : Ж : У =</b>			<b>1 : 1,1 : 4,1</b>														

Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г.

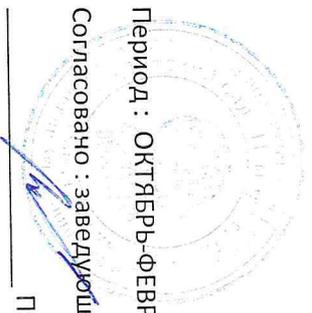
(ЯСЛИ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « Г-МИР » Г. ПЕРМИ

Технолог:

Зав. производством:

Руководитель:



Полякова Ю.Н.

**День 10**

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30/10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45		
273	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	6,01	5,77	27,05	184,16	0,16	0,14	1,09	31,60	109,90	146,61	36,66	0,91		
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12		
<b>Итого ЗАВТРАК :</b>			<b>13,64</b>	<b>19,45</b>	<b>53,72</b>	<b>444,48</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>2,33</b>	<b>72,60</b>	<b>313,87</b>	<b>306,11</b>	<b>58,16</b>	<b>1,48</b>		
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>																
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80														
<b>Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :</b>																

<b>ОБЕД</b>														
57	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ ЯСЛИ	40	0,76	0,05	4,24	20,50	0,01	0,02	4,10		19,46	19,43	9,26	0,58
156	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЯСЛИ	150	6,80	2,76	12,03	100,18	0,13	0,09	14,67	15,30	24,20	126,32	36,91	0,97
243	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСПЕЧАТАЯ 120 Г	120	3,59	4,86	28,95	173,90	0,22	0,11	3,64	17,60	11,18	152,11	101,20	3,40
347	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" 60 Г	60	9,41	6,28	5,79	117,29	0,05	0,09	0,61	11,52	21,79	99,08	12,72	1,07
531	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ЯСЛИ	150	0,35	0,08	18,68	76,79	0,02	0,01			12,34	19,35	6,30	0,48
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
<b>Итого ОБЕД :</b>			<b>22,51</b>	<b>14,23</b>	<b>79,63</b>	<b>536,62</b>	<b>0,45</b>	<b>0,33</b>	<b>23,02</b>	<b>44,42</b>	<b>92,97</b>	<b>429,29</b>	<b>169,19</b>	<b>6,72</b>

<b>ПОЛДНИК</b>														
535	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20 Г	20	0,56	0,46	7,20	35,18	0,01	0,01		0,40	3,20	11,20	2,00	0,30
<b>Итого ПОЛДНИК :</b>			<b>5,06</b>	<b>4,96</b>	<b>14,40</b>	<b>122,48</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>1,26</b>	<b>36,40</b>	<b>219,20</b>	<b>173,20</b>	<b>27,20</b>	<b>0,48</b>

<b>УЖИН</b>														
301	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	150	5,95	5,22	28,14	183,29	0,07	0,05	0,05	0,05	32,45	75,54	78,02	9,75
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 30 ГР	30												
537	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200												
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
<b>Итого УЖИН :</b>			<b>7,13</b>	<b>5,40</b>	<b>63,59</b>	<b>331,37</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>4,05</b>	<b>32,45</b>	<b>95,29</b>	<b>118,52</b>	<b>24,00</b>	<b>4,26</b>
<b>Всего за День :</b>			<b>48,34</b>	<b>44,04</b>	<b>211,34</b>	<b>1434,95</b>	<b>0,89</b>	<b>1,06</b>	<b>30,66</b>	<b>185,87</b>	<b>721,33</b>	<b>1027,12</b>	<b>278,55</b>	<b>12,94</b>

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4**

Период : ОКТЯБРЬ-ФЕВРАЛЬ 2024 Г.-2025 Г. (ЯСЛИ)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « П-МИР » Г. ПЕРМИ

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:

Полякова Ю.Н.

