

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Е, мг	Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,09	0,44	0,03	0,08	0,13	92,40	46,47	116,38	1,37	201,39	8,24	0,00	0,00	50	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	99,21	19,49	79,51	0,52	169,71	8,28	0,00	0,00	19	2024
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	36,10	0,01	0,00	0,03	33,25	10,45	16,15	0,10	147,25	0,00	0,14	0,00	49	2024
Итого за прием пищи:	395	7,35	10,32	45,69	284,39	0,20	37,06	0,07	0,08	0,28	271,71	80,11	246,79	2,19	535,55	16,52	0,14	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
2 Завтрак																				
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАВАШНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	0,00	8,19	0,01	0,00	0,00	14,71	4,43	8,34	0,18	80,74	0,73	0,00	0,00	40	2008
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕЧКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/1	4,50	2,91	14,00	132,00	0,03	0,89	0,13	0,44	0,11	28,80	10,36	75,66	0,96	96,15	5,42	0,04	0,01	53	2024
ЦНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,04	0,16	0,00	0,00	0,04	18,14	17,67	93,76	0,81	147,30	43,74	0,20	0,01	63	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	0,09	6,69	0,48	0,06	0,07	32,94	25,34	61,93	0,93	503,02	6,18	0,03	0,00	322	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,02	0,27	0,10	0,00	0,03	30,81	17,45	22,34	0,49	292,56	0,00	0,01	0,00	18	2024
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024
Итого за прием пищи:	545	13,16	13,22	55,80	470,88	0,23	16,20	0,72	0,50	0,27	129,90	80,00	283,78	4,37	1153,77	57,47	0,28	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,08	0,14	0,28	185,46	32,06	259,88	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	6	2024
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,00	0,28	0,00	0,00	0,00	2,45	0,73	1,51	0,14	19,44	0,14	0,00	0,00	387	2008
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,05	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:	330	14,84	14,20	51,26	409,11	0,11	9,53	0,17	0,14	0,36	199,21	53,39	256,89	1,68	456,89	2,19	0,03	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				

01 СЕН 2025

И.И. Сидорова

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр питания детей дошкольного возраста»

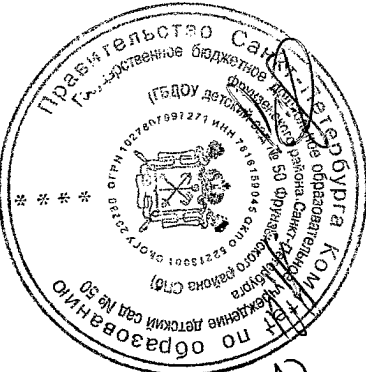
Санкт-Петербург, Центральный район, ул. Мухоморова, д. 10

Итого за день: 160,85 1 237,38 0,59 64,05 1,01 0,72 1,21 816,82 236,70 986,46 8,24 2 409,01 76,18 0,49 0,05

01 CEH 2025

Zebrzydowski

Deitch



Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
ОМЛЕТ С МОРОЖЕНЫМ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,06	1,22	1,29	1,51	0,31	83,36	28,02	152,84	1,92	233,17	17,26	0,06	0,02	42	2024			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,86	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024			
АЛЕРГИИ	85	0,88	0,19	7,70	40,65	0,04	57,00	0,01	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024			
Итого за прием пищи:	402	8,27	10,67	38,26	287,11	0,13	58,38	1,30	1,51	0,36	128,01	47,31	192,59	3,19	465,17	20,00	0,08	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
2 Завтрак																							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	26,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024			
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	26,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	0,01	3,80	0,00	0,00	0,02	9,07	5,34	16,08	0,38	63,59	1,14	0,01	0,00	20	2011			
ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОРВИДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,04	7,37	0,18	0,00	0,06	31,26	16,82	52,82	0,94	264,49	4,05	0,02	0,00	26	2024			
ПЕТРУШКА	50/20	6,75	6,24	7,46	109,00	0,03	0,42	0,02	0,05	0,06	23,74	10,98	80,04	1,04	176,30	4,60	0,02	0,00	288/556	2012			
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,11	0,00	0,02	0,05	0,06	10,62	66,34	96,79	2,27	137,11	1,18	0,01	0,00	47	2024			
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	150	0,98	0,09	13,18	51,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	18,55	7,81	19,74	0,46	141,74	0,00	0,00	0,00	31	2024			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	19,26	0,25	20,00	0,00	0,00	0,00	46	2024			
Итого за прием пищи:	575	16,19	17,24	70,79	497,16	0,27	11,59	0,22	0,10	0,22	100,69	112,39	294,77	5,94	815,63	11,81	0,06	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Полдник																							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,07	0,27	0,06	0,32	0,10	42,34	18,08	131,34	0,72	214,79	61,04	0,27	0,01	269	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	0,10	8,09	0,02	0,06	0,08	28,23	22,69	65,24	0,94	593,23	6,52	0,03	0,00	336	2008			
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,02	1,20	0,00	0,00	0,02	9,46	5,40	9,46	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008			
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	0,03	4,01	0,00	0,04	0,03	16,17	3,60	17,60	0,42	68,22	1,21	0,00	0,01	451	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024			
Итого за прием пищи:	376	10,75	9,12	79,69	419,66	0,26	13,67	0,08	0,42	0,24	97,89	52,62	236,68	4,57	1 076,64	71,11	0,30	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		38,31	41,53	196,64	1 276,92	0,70	84,80	1,65	2,03	1,12	642,69	297,52	895,04	13,70	2 620,24	102,92	0,48	0,04					

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
БАУБЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,00	0,02	46,86	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	59	2024	
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	0,06	1,50	0,04	0,06	0,11	103,61	18,78	93,06	0,32	163,15	9,16	0,00	0,00	27	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	102,94	12,98	73,66	0,41	154,05	8,79	0,00	0,00	23	2024
КОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	96,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	34	2024
Итого за прием пищи:	400	9,86	12,25	44,59	289,36	0,14	2,77	0,11	0,06	0,41	373,40	49,46	296,47	0,93	481,40	17,95	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
23																				
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ																				
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,14	18,41	71,71	0,03	2,98	0,41	0,00	0,06	10,42	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
6																				
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,66	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	9,20	6,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	21	2024
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗАПЕЧЕНО	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	0,00	0,06	33,09	19,45	56,61	1,10	298,83	5,15	0,01	0,00	28	2024
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	160	5,71	6,12	10,75	214,07	0,13	8,15	0,25	0,00	0,13	24,34	31,96	131,61	1,76	629,08	8,22	0,09	0,01	60	2024
КОСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,03	30,44	15,72	23,59	0,43	256,10	0,00	0,01	0,00	52	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	66,11	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	46	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	555	12,25	12,32	56,92	481,21	0,26	16,40	0,53	0,00	0,25	104,52	76,83	250,71	4,38	1 286,81	14,21	0,11	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
38																				
Полдник																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	56	2024
БИТОЧКИ ПЯРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	0,04	0,07	0,01	0,03	0,06	19,65	11,35	89,01	1,17	186,82	4,63	0,02	0,00	289	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	0,05	1,59	0,22	0,00	0,03	26,02	12,88	34,18	0,80	118,93	1,65	0,02	0,01	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	28,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	8,85	3,38	4,13	0,37	18,28	0,00	0,00	0,00	16	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,71	3,25	21,89	128,60	0,04	0,04	0,04	0,12	0,07	36,41	8,31	64,89	0,44	63,38	1,26	0,02	0,02	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	426	14,97	17,69	62,79	417,89	0,18	9,86	0,32	0,15	0,18	98,03	44,77	213,06	3,68	494,81	8,98	0,06	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
33																				
Всего за день:																				
		37,81	42,40	182,71	1 280,17	0,61	32,01	1,37	0,21	0,90	586,37	188,06	787,24	9,29	2 630,52	41,14	0,19	0,04		

01 СЕН 2025



Заведующий
Д.В. Давыдов

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,09	0,33	0,03	0,08	0,09	92,34	20,61	103,28	1,02	148,66	5,67	0,00	0,02	45	2024
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
БЕЛАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	407	6,15	6,81	60,36	294,18	0,15	11,99	0,05	0,08	0,14	113,55	67,25	145,28	2,15	524,51	5,67	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
2 Завтрак																				
КЕФИР	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,00	0,79	0,01	0,00	0,04	22,60	11,92	61,70	0,47	100,02	1,39	0,08	0,01	29	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	160/20	4,32	6,41	13,73	119,90	0,09	5,20	0,10	0,12	0,09	25,41	26,11	93,95	1,10	570,74	7,27	0,03	0,00	83	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,04	0,05	0,01	0,05	0,06	20,32	15,08	94,30	1,41	177,09	3,93	0,02	0,00	282	2012
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,21	2,14	6,77	51,66	0,02	6,12	0,01	0,03	0,03	14,01	8,28	11,07	0,05	242,77	1,38	0,00	0,00	333	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,01	0,83	0,00	0,00	0,00	11,14	2,87	5,94	0,41	59,31	0,42	0,00	0,00	22	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,04	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	555	15,58	22,09	61,03	475,77	0,21	13,00	0,13	0,20	0,24	99,98	69,71	293,01	4,24	1188,73	15,23	0,13	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ПЕЧЕНЬ СЛАДИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	0,03	40,00	0,10	0,00	0,03	2,88	3,96	5,76	0,36	65,20	1,20	0,00	0,00	58	2024
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,06	0,31	0,02	0,15	0,08	26,30	16,04	112,00	0,58	189,59	56,64	0,25	0,01	55	2024
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,05	0,09	44,74	20,72	65,01	0,75	496,02	6,82	0,02	0,00	127	2011
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	0,03	9,00	0,09	0,00	0,06	7,50	18,00	22,50	0,30	228,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БЛЮШКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,00	0,03	25,86	7,62	43,67	0,38	74,37	2,19	0,01	0,01	477	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,04	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	410	10,25	9,76	57,30	425,01	0,29	55,88	0,23	0,20	0,30	109,98	69,19	261,99	2,97	1073,58	67,69	0,28	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	33	35,68	42,91	185,29	1268,46	0,67	82,06	0,46	0,48	0,97	334,01	212,15	861,78	9,53	3035,02	103,89	0,44	0,05		

01 СЕН 2025

Заведующий

Д.В. Дубовик

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 50 общегородского типа
(ГБДОУ детский сад № 50 общегородского типа)

6 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2024		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,77	17,88	145,89	0,08	0,84	0,03	0,08	0,10	78,94	29,32	102,64	0,75	157,15	6,96	0,01	0,00	0,00	0,00	8	2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,79	13,26	63,53	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2024		
АЛЕНЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	0,00	0,00	48	2024		
Итого за прием пищи:	395	6,17	9,59	44,59	289,93	0,17	58,27	0,07	0,08	0,23	240,88	56,63	222,77	1,49	486,07	15,61	0,03	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
2 Завтрак																								
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	20	2024		
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Обед																								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	0,01	3,42	0,02	0,00	0,02	13,45	5,62	9,38	0,25	61,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,16	3,55	0,16	0,00	0,06	35,12	29,08	80,60	1,81	369,37	2,98	0,01	0,00	0,00	0,00	36	2024		
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	0,16	10,41	4,74	0,25	1,16	17,26	16,48	205,19	4,40	274,05	6,90	0,15	0,02	0,00	0,00	34	2012		
РАТУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	0,07	6,97	0,05	0,05	0,06	33,96	15,84	42,28	0,66	319,34	3,86	0,02	0,00	0,00	0,00	344	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	9,21	3,00	3,00	0,41	35,48	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	37	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2024		
Итого за прием пищи:	566	15,90	16,76	68,87	486,53	0,45	24,80	4,97	0,30	1,32	114,55	74,82	363,25	8,28	1 093,66	14,81	0,18	0,02	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Полдник																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	43	2024		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	0,07	1,59	0,52	0,09	0,12	28,88	35,88	160,76	1,59	231,97	5,87	0,11	0,02	0,00	0,00	33	2024		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2024		
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	34	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2024		
Итого за прием пищи:	490	13,25	11,89	74,61	410,28	0,18	12,31	0,62	0,09	0,33	167,49	66,43	296,90	3,28	547,13	7,79	0,13	0,02	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Всего за день:																								
		36,43	42,74	196,07	1 259,74	0,85	96,64	5,71	0,47	2,19	738,92	225,08	1 053,92	13,05	2 389,66	38,21	0,38	0,04	0,00	0,00				

01 СЕН 2025



Handwritten signature: И.И. Дубовик

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг			
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,01	0,40	0,00	0,00	0,01	1,80	1,89	5,58	0,06	9,90	0,00	0,00	0,00	32	2024
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,05	0,17	0,25	1,78	0,32	73,83	11,72	151,90	1,72	151,22	17,51	0,04	0,02	61	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	7,41	2,85	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024
ГРУДКА	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	368	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	400	8,42	12,44	25,82	294,30	0,11	5,34	0,25	1,78	0,37	103,79	30,81	189,07	4,61	340,53	19,30	0,05	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																			
2 Запек																				
РУЖЕНКА	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,04	0,54	0,05	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	62	2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,04	0,54	0,05	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	0,02	30,44	0,09	0,00	0,02	8,90	6,67	9,01	0,38	97,03	0,76	0,00	0,00	27	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,28	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	0,00	0,06	33,09	19,45	86,61	1,10	298,83	5,15	0,01	0,00	28	2024
ЗАРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	80	5,06	5,77	11,60	121,71	0,05	1,61	0,03	0,12	0,07	20,16	17,19	96,82	1,60	190,12	4,02	0,03	0,00	274	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,05	0,09	44,74	20,72	65,01	0,75	496,02	6,82	0,02	0,00	127	2011
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	150	0,73	0,14	18,48	72,00	0,03	2,99	0,41	0,00	0,06	10,46	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,60	2,80	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,69	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	560	13,84	17,94	66,84	496,92	0,27	47,53	0,74	0,17	0,32	123,85	84,48	280,50	4,93	1486,30	17,59	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																			
Полдник																				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,05	0,39	0,06	0,16	0,05	19,93	20,87	146,73	0,39	264,08	102,67	0,48	0,02	245	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	0,09	8,11	0,52	0,06	0,08	40,57	25,79	57,12	0,82	442,56	5,28	0,03	0,00	330	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,66	37,84	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
БЛЮШКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	0,03	0,04	0,02	0,13	0,05	21,22	6,09	45,45	0,38	54,69	1,83	0,01	0,01	479	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024
Итого за прием пищи:	392	11,55	10,19	72,84	399,00	0,21	8,70	0,60	0,35	0,20	94,98	60,64	271,55	2,87	813,00	110,90	0,52	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																			
Всего за день:		36,91	45,07	173,60	1262,22	0,63	62,11	1,64	2,30	1,12	545,82	201,13	906,72	12,59	2904,63	163,99	0,63	0,05		

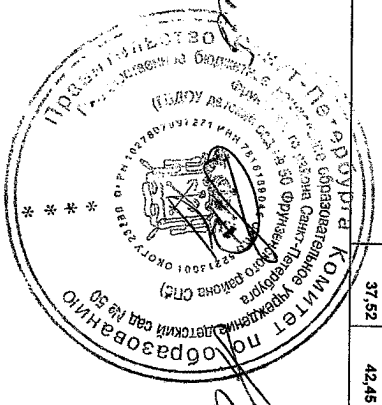


01.01.2025

Handwritten signature and date: 01.01.2025

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2024		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,03	0,40	0,03	0,08	0,10	82,49	17,27	80,94	0,84	130,71	7,11	0,01	0,00	0,00	0,00	1	2024		
КОРЕНЬЯЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,79	13,26	63,63	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2024		
МОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,62	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	96,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	34	2024		
Итого за прием пищи:	400	7,33	10,49	47,88	294,00	0,11	3,49	0,07	0,08	0,35	289,23	47,18	250,02	1,27	421,08	13,86	0,03	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																							
2 Завтрак																								
ПРОДУКЦИЯ СОКОВАЯ	150	0,15	0,15	14,70	67,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	60,00	52,50	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,15	14,70	67,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	60,00	52,50	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																							
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	38	2024		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,10	7,42	0,16	0,09	0,07	28,49	29,69	110,94	1,11	582,75	42,75	0,20	0,01	0,00	0,00	54	2024		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	0,05	0,43	0,07	0,32	0,13	48,61	11,93	104,13	0,89	143,76	7,82	0,05	0,01	0,00	0,00	310	2012		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	0,08	9,02	0,09	0,09	0,09	48,13	19,87	57,68	0,81	349,17	4,72	0,03	0,00	0,00	0,00	317	2011		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	8,79	40,77	0,01	0,86	0,00	0,00	0,00	8,31	2,68	2,13	0,42	60,39	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2024		
Итого за прием пищи:	580	13,00	13,31	74,57	479,91	0,32	21,72	0,32	0,50	0,33	150,27	76,66	323,14	4,78	1 240,13	58,32	0,29	0,02	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																							
Полдник																								
САЛАТ ИЗ МОРОКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,02	0,58	0,58	0,00	0,02	13,39	9,95	14,43	0,26	58,25	1,46	0,02	0,00	0,00	0,00	35	2024		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,08	0,14	0,28	185,46	32,06	259,88	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	0,00	0,00	6	2024		
МОЛОКО КИТАЙСКОЕ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5	2024		
Итого за прием пищи:	355	17,04	18,50	41,55	429,99	0,15	1,81	0,69	0,14	0,50	394,48	65,13	420,14	1,60	539,04	20,52	0,05	0,03	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																							
Всего за день:		37,52	42,45	178,70	1 270,90	0,60	30,02	1,08	0,72	1,20	893,98	241,47	1 003,80	9,75	2 380,25	94,20	0,37	0,05	0,00	0,00				



01 СЕН 2025

9 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,10	0,33	0,03	0,08	0,08	74,09	25,66	97,31	1,92	144,19	6,76	0,01	0,00	24	2024		
КАША С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	99,21	19,49	79,51	0,52	168,71	8,28	0,00	0,00	19	2024		
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,03	9,50	0,01	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	368	2012		
Итого за прием пищи:	395	6,57	10,99	51,00	294,67	0,18	10,35	0,07	0,08	0,22	235,35	56,45	222,02	4,73	595,20	16,94	0,02	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
2 Завтрак																						
КЕФИР	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,00	0,26	10,50	6,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,00	0,26	10,50	6,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,80	0,02	10,00	0,07	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	43	2024		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,04	6,27	0,14	0,00	0,08	29,92	21,00	83,36	1,32	377,48	5,44	0,03	0,00	44	2024		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	0,04	0,46	0,25	0,13	0,05	17,66	14,21	78,96	0,48	146,72	42,13	0,20	0,01	256	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,01	10,32	0,03	0,07	0,08	12,05	23,51	68,00	1,17	733,39	6,45	0,04	0,00	123	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	89,96	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	10,66	2,96	6,40	0,09	22,88	0,00	0,00	0,00	3	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024		
Итого за прием пищи:	585	12,45	14,28	86,12	488,48	0,17	27,29	0,49	0,20	0,26	83,29	76,08	277,52	4,46	1 442,07	55,94	0,27	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Полдник																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,44	0,06	9,35	1,92	30,73	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	0,07	16,16	0,04	0,11	0,12	66,89	30,53	149,80	2,50	426,60	9,43	0,04	0,00	14	2024		
КОМПОТ ИЗ АЛЫШИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	0,01	5,16	0,00	0,00	0,01	11,81	3,65	4,46	0,05	43,01	0,43	0,00	0,00	57	2024		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,00	0,03	25,86	7,62	43,67	0,38	74,37	2,19	0,01	0,01	477	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024		
Итого за прием пищи:	395	15,30	12,54	44,10	430,70	0,19	21,41	0,08	0,55	0,24	107,51	47,52	246,06	4,13	599,19	17,17	0,06	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Всего за день:																						
		37,52	41,56	187,02	1 280,85	0,56	60,10	0,68	0,83	0,98	436,65	186,05	888,10	13,47	2 855,46	103,55	0,38	0,03				



01 СЕН 2025

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур																	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Е, мг	Se, мг														
Завтрак																																		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	7	2024															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,05	0,03	0,03	0,04	0,04	91,07	8,93	76,08	0,83	59,33	0,60	0,01	51	2024															
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	102,94	12,98	73,66	0,41	154,05	8,79	0,00	23	2024															
АЛЕРЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	48	2024															
Итого за прием пищи:	395	8,11	7,47	57,81	284,00	0,14	59,56	0,06	0,04	0,18	230,26	36,91	182,14	1,71	421,33	11,29	0,03																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		23																
2 Завтрак																																		
МОГУРТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024														
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		6																
Обед																																		
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,02	1,55	0,01	0,00	0,04	13,37	9,93	47,36	0,39	152,81	0,97	0,09	0,01	59	2008														
РАСОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗАПЕЧЕНО ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,05	5,31	0,12	0,00	0,07	24,95	21,14	74,92	1,18	422,63	5,26	0,03	0,00	30	2024														
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,03	0,07	0,01	0,02	0,05	19,10	9,12	71,44	0,91	160,03	3,91	0,02	0,00	122	2012														
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	0,01	24,51	0,01	0,03	0,01	0,24	0,02	0,05	302,08	1,38	0,00	0,00	320	2012															
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	18,55	7,81	19,74	0,46	141,74	0,00	0,00	0,00	31	2024														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024														
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024														
Итого за прием пищи:	665	17,71	16,09	66,69	480,95	0,20	31,44	0,15	0,05	0,21	84,51	55,37	248,26	4,19	1 221,69	12,92	0,14	0,01																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		39																
Полдник																																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024														
ОМЛЕТ С ЗАПЕЧЕННЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	0,07	1,05	0,21	1,55	0,32	88,29	17,00	161,40	1,67	187,18	16,98	0,03	0,02	219	2012														
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024														
САДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	0,04	0,06	0,01	0,03	0,02	19,56	6,11	35,99	0,32	59,34	1,76	0,01	0,01	464	2008														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024														
Итого за прием пищи:	392	9,28	14,64	55,35	406,05	0,16	5,26	0,22	1,58	0,38	130,29	36,59	236,40	3,57	354,43	21,06	0,05	0,03																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		32																
Всего за день:																		38,20	42,70	177,95	1 244,00	0,55	97,52	0,48	1,67	1,08	661,06	154,07	837,80	9,47	2 260,25	45,27	0,26	0,05



01 СЕН 2025

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	380,43	424,69	1 831,46	12 618,39	6,48	716,72	21,36	10,39	13,51	6 073,06	2 064,79	9 349,86	115,85	25 730,18	830,84	4,01	0,44
Среднее значение за период	38,04	42,47	183,15	1 261,84	0,65	71,67	2,14	1,04	1,35	607,31	206,48	934,99	11,59	2 573,02	83,08	0,40	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.3	57.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	398	169	562	404

Забегина Юлия

Л.И.В.

01.01.2025

