

О.В.Ступак

Утверждаю: приказ № 93 от 01.07.2025г.

Детей раннего возраста

Прям пида		Назначаванне блуда	Выход блуда	Печеные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1	Б			Ж	У				
Завтрак:		Чай с молоком 150гр	150	0,98714	1,05619	8,41524	50,27905	0,2	7.12/10/2
		Батон с маслом 30/4	34	2,33	4,2	16,0219	100,42	0,7	261
Итого		сливочным180г	180	3,658	4,822	18,332	137,1975	0,4	7.18/4/1
Второй завтрак:		Сок фруктовый 100г(или фрукт)	364	6,97514	10,07819	42,76914	287,89655	0,6	
(Ост:		Хлеб ржаной 30 гр	100	0,47619	0,09524	9,61905	46	10	7.03/(7346,7.183)
		Компот из сухофруктов 150гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
		Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом 30гр.	150	0	0	10,21714	42,5938	37,6	7.6/10/2
		Расходник "Ленинградский" со сметаной	30	0,28765	2,04471	1,32882	23,65235	3,2	7.32/1/3
		Соль	150	1,44348	3,55739	10,33957	79,9181	4	7.165-1
		Хлеб пшеничный 15гр	3	0	0	0	0	0	7.044
		Битус с маслом	15	1,14	0,13524	7,51524	34,65	0	7.050
Итого			180	15,861	14,1515	12,847	194,1355	27,1	7.061
Полдник:		Ватрушка с повидлом	558	20,71213	20,24884	54,78777	429,24975	71,9	
		Хлеб пшеничный 15гр	60	3,93933	3,62467	32,93067	194,47933	0,4	7.150/4
		Картофель в молоке 100гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7.144
		Бюбюлурт питьевой 120гр	100	2,754	3,26733	17,03067	116,35467	2,08	7.23/2
Итого			120	4,5	4,5	28,5	152,55	1,1	7.270/1/2
Итого			295	12,33333	11,527	85,97634	498,03	3,58	
День 2									
Завтрак:		Сыр 6 гр	6	1,43522	1,47957	0	19,43652	0,1	7.435/4
		Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7.261

		Кофейный напиток с молоком 150 гр									
		Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г									
Итого		150	2,10261	2,11217	10,60609	77,79	0,45	7,13/10/2			
Второй завтрак:		180	4,41304	4,21043	24,88609	165,81	0,4	7,14/4/1			
Обед:		370	10,28087	12,00217	51,51435	363,45652	0,95				
		100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10	7,03/(7,346,7,183)			
		120	2,37435	3,0113	17,54261	113,32	10,8	7,66с			
		150	0,44	0	15,38739	62,75	37,6	7,110			
		30	1,98	0,36	12,54	54,3	0,7	7,002/1			
		150	2,996	2,067	11,731	81,657	0,4	7,0086-1			
		3	0	0	0	0	0	7,044			
		15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,144			
		60	5,3113	5,98522	1,81	85,9295	0,4	7,190-1с/3			
		40	0,3385	2,0425	3,877	32,35	2,8	7,425/1			
Итого		568	14,58015	13,60124	70,40322	464,9565	52				
Подливки:		15	2,08	1,04	15,36	92,4615	0,7	7,005,7,209-2			
		100	2,2013	2,45913	13,94565	84,02913	5,1	7,15/3/3			
		15	1,14	0,13524	7,51524	34,65	7,144				
		60	11,419	4,693	5,401	119,148	0,9	7,355			
Итого		150	0	0	8,85478	36,9113	0	7,3544			
День 3		340,00	16,8403	8,32737	51,07667	367,20	6				
Завтрак:						1 241,61					
		140	16,092	21,236	16,196	328,96583	1,3	7,039-2			
		34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0,7	2,61			
		20	0,06071	0	9,97929	34,07143	0,1	7,185			
		6	1,43522	1,47957	0	19,43652	0,1	7,435/4			
Итого		150	0,98714	1,05619	8,41524	50,27905	0,2	7,12/10/2			
Второй завтрак:		350	20,90507	27,97176	50,6127	533,17283	1,7				
Обед:		100	0,5	0,1	10,1	46	10	7,03/(7,346,7,183)			
		120	2,27167	2,58	12,3025	84,4925	8,6	7,0180			
		150	0	0	10,21696	42,6787	37,6	7,6/10/2,			
		3	0	0	0	0	0	7,044			
		60	14,01286	11,95	2,80179	193,01571	0,7	0,163/6			
Итого		15	1,14	0,13522	7,51522	34,665	0	7,144			

Суп геркулесовый с мясом 150 гр									
	Хлеб ржаной 30 гр	150	4,425	4,1975	9,82833	98,9975	4,7	7,55с-2	
	Салат из помидоров и огурцов с чесноком	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1	
Подник:	Итого	40	0,41583	2,2325	3,16917	34,865	1	7,130/1	
	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза)	568	24,24536	21,45522	58,37397	543,01441	51,9		
	Молоко 130 гр	120	3,81938	5,11063	15,2025	133,25	2,4	7,17/4/3	
	Хлеб пшеничный 15 гр	130	4,5	4,5	28,5	152,55	1,1	7,379	
	Пряник 35 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7,144	
Итого		35	1,04	0,52	7,68	45,8	0	7,081	
Итого		300,00	10,49938	10,26563	58,8975	366,25	3,5		
День 4						1 488,44			
Завтрак:									
	Сыр 6 гр	6	1,43522	1,47957	0	19,43652	0,1	7,435/4	
	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150	2,10261	2,11217	10,6065	77,625	0,45	7,13/10/2	
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0	7,261	
Итого	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	180	3,95739	6,37692	16,47	152,77	0,45	7,11/4/1	
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100 гр (сидр, фрукты)	370	9,82522	14,16866	43,09867	350,25152	1		
Обед:	Макаронные изделия отварные	100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10	7,031(7,346,7,183)	
	Хлеб ржаной 30 гр	120	4,7075	2,7875	32,74	185,696	0	7,4151-2	
	Хлеб пшеничный 15 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1	
	Соль	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0	7,144	
	Компот из сухофруктов 150 гр	3	0	0	0	0	0	7,115/1	
	Салат из отварной свеклы с чесноком	150	0	0	10,21696	42,6787	37,6	7,6/10/2,	
	Штилетар со сметаной	30	0,38526	2,66789	2,89579	38,89158	0,6	7,143/4	
	Котлета из мяса кур 60 гр	150	1,30923	2,29692	6,13154	51,60385	3,9	7,4146	
	Итого	60	14,59308	12,07385	6,70846	213,49077	0,3	7,4347	
	Шланжеска с картофелем 60 гр	558	24,11507	20,32138	78,74797	621,3109	42,4		
Подник:	Чай с сахаром 150 гр	60	1,04	0,52	7,68	45,8	16	7,148/4	
Итого		150	0,03357	0,00357	10,16857	43,01	1,1	7,11/10/1	
Итого		210	7,48972	6,33819	27,67011	216,58	17,1		
День 5						1 268,79			
Завтрак:									
	Сок молочный 20 гр	20	0,47826	0,9975	1,38	18,049	0,1	7,020	

Второй завтрак:	Обед:	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0,7261
		Запеканка творожная 130гр	130	13,976	17,716	21,485	298,8135	0,374039-1
		Какао с молоком 180гр	180	2,333	2,407	12,8075	85,78	0,271410/5
		Итого	364	19,11726	25,3205	51,69467	503,0625	0,6
		Сок фруктовый 100г(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10,7031(7,346,7,183)
Полдник:	Обед:	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0,7002/1
		Яйцо отварное - 15гр	15	0,51286	2,04286	4,08929	34,785	1,671,6/2
		Компот из сухофруктов	150	0	0	9,99	42,6375	37,67,6/10/2
		Картофельное пюре	120	2,38417	4,46333	17,5575	128,44	6,67,64с
		Свекольник вегетарианский со сметаной 150 гр	150	6,34667	6,99833	10,28333	137,0475	4,17,258/2
		Быточки рыбные	60	10,47667	4,16917	5,47083	110,64333	0,7355
		Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0,7050
		Соль	3	0	0	0	0	0,7044
		Итого	543	23,19259	18,52113	77,83006	588,50333	59,9
		Каша манная молочная с маслом сливочным	100	3,13313	3,26313	17,05688	118,4225	0,27,4056-4
Завтрак:	Обед:	Слобы обыкновенная 60гр	60	5,64786	4,10143	33,78857	211,78071	0,78/12
		Чай с молоком 100 гр	100	0,98696	1,05609	8,41522	50,27	0,457,12/10/3
		Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0,7144
		Итого	275,00	10,90795	8,55587	66,77589	415,12	0,65
Завтрак:	Обед:	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02217	100,42	0,7261
		Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 150г	150	4,38714	5,88571	21,46	153,30286	0,457,84/2
		Чай с молоком 180гр	180	0,98696	1,05609	8,41522	50,27	0,457,12/10/1
		Итого	364	7,7041	11,1418	45,89739	303,99286	0,9
		Сок фруктовый 100г(или фрукт)	100	0,47826	0,09565	9,66087	46	10,7031(7,346,7,183)
Второй завтрак:	Обед:	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,13522	7,51522	34,65	0,7050
		Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0,7002/1
		Сул картофельный с макаронными изделиями на масле	150	1,55278	2,62278	12,24778	83,77944	7,27,060
		Компот из сухофруктов	150	0	0	10,217	42,592	37,67,6/10/2
		Рыбу из отварного мяса говядины 180 гр.	180	15,94524	13,75429	17,48286	277,3819	37,68/1

Салат из обезжиренной капусты с яблоками и растительным маслом 30 гр.									
Подлинк:	Итого	30	0,39273	2,02091	7,11545	43,96455	2,3	7,81/3	
	Сушеное молоко	555	33,32347	22,43728	71,76443	617,67197	50,1		
	Хлеб пшеничный 15гр	15	0,47826	0,99762	1,37905	18,09	0,1	7,004	
	Бюксфур 130г	15	1,14	0,13521	7,51524	34,65		7,050	
	Пудинг из творога	130	4,2	4,8	6	75,6	0	7,403/5	
Итого		130	14,60636	17,10909	18,14727	317,30818	1,3	7,17/5/5	
Итого		290,00	20,42462	23,04192	33,04156	445,65	1,4		
День 7						1 413,31			
Завтрак:	Сыр 6 гр	6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7,435/4	
	Каши пшеничная молочная с маслом сливочным 180гр	180	4,83636	4,73909	24,23182	173,01	0,45	7,15/4/1	
	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7,261	
	Кофейный напиток с молоком 150 гр	150	2,10273	2,11182	10,60591	77,625	0,45	7,13/10/2	
	Итого	364	10,70409	12,53046	50,85955	370,415	1		
Второй завтрак:	Сок фруктовый 100(г/лид фрукт)	100	0,35182	0,35182	10,38409	46	10	7,031	
	Компот из яблок и невяда	150	0,075	0,01071	13,00536	53,8125	37,6	7,2/10/2	
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1	
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,315	34,65	0	7,050	
	Соль	3	0	0	0	0	0	7,044	
	Борш со сметаной 150 гр	150	2,31222	3,20333	15,53778	101,04556	6,5	7,2/2/4	
	Плов из мяса кур 180 гр	150	17,42	16,27273	26,7	346,49909	11,2	7,4/9/2	
	Чеснок	0,001	0,00082	0	0,00076	5,98		7,371-2	
	Салат из моркови и яблок с раст м	30	0,48	1,53356	3,6333	28,30889	1,5	7,093	
	Печенье/Пряник	528,001	23,40804	21,51733	78,9322	624,59604	56,8		
	Хлеб пшеничный 15гр	15	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7,005; 7,081	
Подлинк:	Терфиги рыбные с рисом в соусе 100 гр	100	13,64538	6,85308	10,35769	171,11308	0,7	7,12/7/2	
	Чай с сахаром 150гр	150	0	0	8,85462	37,02538	0	7,354/4	
	Итого	280,00	16,86538	8,02808	42,08731	334,39	0,7		
	Итого					1 375,40			
	Итого								
День 8									
Завтрак:	Сыр 6 гр	6	1,435	1,47955	0	19,36	0,1	7,435/4	
	Итого								

	Упа рыбачья 150гр	150	5,12077	1,74308	8,22769	82,37923	1,87302/3
	Жаркое по-домашнему с мясом кури	180	16,32222	15,73722	22,76611	324,34778	7,274070-2
Подлинк	Итого	558	25,28198	20,21803	68,16975	581,43663	47,2
	Каши гречневая молочная с маслом сл	150	2,19538	3,86385	25,91154	133,63846	0,674080-1
	Вафли 151гр	15	0,06077	0	9,97923	37,88462	1,17221/2
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	07050
	Биокоурт питьевой 150гр	150	4,5	4,5	28,5	152,55	1,17270/1/5
Итого		350,00	9,97615	9,53885	87,26577	450,32	2,8
Итого						1451,03	
День 10							
Завтрак	Батон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02222	100,42	07261
	Запеканка из творога с морковью 150 гр	150	14,76524	24,60714	10,04571	320,33381	0,97135/1
	Молоко 150 гр	150	3,948	4,224	6,41533	83,52	1,17381
	Сушеное молоко	15	1,10571	1,30571	8,60143	49,21905	0,17004
Итого		349	22,14895	34,33685	41,08469	553,49286	2,1
Второй завтрак	Сок фруктовый 100(гр(или фрукт)	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	107031(7346,7183)
Обед	Каши гречневая рассыпная	120	3,6719	3,62762	22,59762	133,27048	074076/1
	Компот из сухофруктов	150	0	0	10,217	42,59238	37,67610/2
	Хлеб ржаной 30 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	07002/1
	Соль	3	0	0	0	0	07044
	Хлеб пшеничный 15 гр	15	1,14	0,135	7,515	34,65	07050
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	150	5,74833	5,54083	4,75	98,7733	8,17043с-2
Итого	Печень говяжья по-строгановски	60	13,2619	11,25619	3,55429	125,38476	0,12023/23
Подлинк	Итого	528	25,80213	20,91964	61,17391	488,97092	45,8
	Плюшка с маком 60гр	60	4,89619	5,40048	32,08381	192,87086	0,171189/1
	Чай с лимоном, с сахаром	150	0,03417	0,00333	10,16833	43,01	0,1711/10/4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13524	7,51524	34,65	07050
Итого	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с раст м	60	0,85583	5,3775	6,58333	83,9	6,6729/1
Итого		285,00	6,92619	10,91655	56,35071	354,43	6,8

1 442,89

Второй завтрак:	Итого	Какао с молоком 180 гр	180	2,33321	2,40679	12,80714	85,78	0,2	7,14/10/1
		Омлет натуральный 150 гр	150	9,57667	12,2	3,038	178,98833	0,95	7,4038/5
		Ватон с маслом 30/4 гр	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7,261
	Осст:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	370	15,67488	20,28634	31,86696	384,54833	1,25	
Итого		Компот из сухофруктов	100	0,5	0,1	10,1	46	10	7,031(7,346,7,183)
		Хлеб ржаной 30 гр	150	0	0	10,21714	42,59238	37,6	7,610/2
		Хлеб пшеничный 15 гр	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1
		Огурец свежий порционно	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7,050
		Соль	30	0,15063	0,0175	0,455	2,6	0	7,014-2
		Суп крестьянский с маслом со сметаной	3	0	0	0	0	0	7,044
		Запеканка картоф.-фарширов. отв. мясом гов. длинны с овощами 150 гр	150	6,29667	6,56667	8,08167	127,42583	3,4	7,274/3
		С соус молочный	150	11,78083	9,24583	22,8475	238,30417	5,2	7,38/8/3
	Итого		25	0,78667	1,32083	2,09917	25,33083	0,1	7,178
	Подлинк:	Снежок 120гр	553	22,1348	17,64583	63,75548	525,20321	46,3	
		Хлеб пшеничный 15 гр	120	3,9481	4,22381	6,41571	88,3525	0	7,340
		Ватрушка со сметаной	15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7,050
Итого		Суп молочный с капустой	60	5,71714	7,53393	31,1125	225,03667	0,1	7,6/12
			100	2,77179	3,74143	15,03214	113,19083	0,2	7,21/2/6
	Итого		295,00	13,57703	15,63417	60,07535	461,23	0,3	
	День 9						1 416,98		
Завтрак:		Ватон с маслом							
		Сыр 6 гр	34	2,33	4,2	16,02182	100,42	0	7,261
		Кофейный напиток с молоком 150 гр	6	1,435	1,47944	0	19,36	0,1	7,435/4
		Каши молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным 180 гр	150	2,10222	2,11222	10,60611	77,625	0,45	7,13/10/2
Итого			180	3,71273	4,82909	18,15136	141,79955	0,4	7,16/4/1
	Второй завтрак:	Сок фруктовый 100гр(или фрукт)	370	9,57995	12,62075	44,77929	339,20455	0,95	
	Осст:	Компот из сухофруктов	100	0,35222	0,35222	10,38389	46	10	7,031(7,346,7,183)
		Хлеб ржаной 30 гр	150	0,30308	0,01	13,90231	50,89462	37,6	7,610/2
Итого		Салат из обжаренной капусты с огурцами и раст.м	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7,002/1
		Соль	30	0,41591	2,23273	3,16864	34,865	0,6	7,71/3
		Хлеб пшеничный 15 гр	3	0	0	0	0	0	7,044
			15	1,14	0,135	7,515	34,65	0	7,050

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890990

Владелец Ступак Оксана Владимировна

Действителен с 22.05.2024 по 22.05.2025