Утверждаю
Директор ООО "Хороший продукт"
Степаненко Д.М.

Согласовано
Заведующий БМАДОУ "Детский сад №4
Суховершина С.В.

Примерное 20-ти дневное меню для воспитанников БМАДОУ "Детский сад №4" на период работы 2025

для детей 1- 3 года (ясли)

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

Ясли | 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 всего		Жиры, г всего		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день			**36,5**		**41,1**	**184,3**	**1237**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20			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 всего		Жиры, г всего		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день		**39,5**		**41,5**		**200,7**	**1324,5**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		10,1		8,6		58,6	344,5
Содержание, % от калорийности		13		30		57	

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 3 день | Дата | |

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

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 4 день | Дата | |

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

ДОУ	ООО Хороший продукт	Отд./корп		5 день	Дата	

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

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 6 день | Дата | |

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

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 7 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	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 всего		Жиры, г всего		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день		**40,31**		**37,12**		**160,2**	**1118,5**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		10,91		4,22		18,1	138,45
Содержание, % от калорийности		16		30		54	

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 8 день | Дата | |

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

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 9 день | Дата | |

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

ДОУ	ООО Хороший продукт	Отд./корп		10 день	Дата	

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 всего		Жиры, г всего		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день		**33,93**		**39,74**		**175,33**	**1179,1**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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 всего		Жиры, г всего		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день			**37,5**		**41,1**	**202,3**	**1314,2**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20			29,4		32,9	142,1	980
Отклонение			8,1		8,2	60,2	334,24
Содержание, % от калорийности			12		30	58	

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 12 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	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 всего		Жиры, г всего		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день			**39,5**		**34,5**	**164,7**	**1115,5**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20			29,4		32,9	142,1	980
Отклонение			10,1		1,6	22,6	135,5
Содержание, % от калорийности			15		30	55	

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 13 день | Дата | |

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

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 14 день | Дата | |

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

ДОУ	ООО Хороший продукт	Отд./корп		15 день	Дата	

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

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 16 день | Дата | |

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

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 17 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	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 всего		Жиры, г всего		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день		**29,4**		**29,4**		**153,6**	**981,68**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		29,4		32,9		142,1	980
Отклонение		0		-3,5		11,5	1,68
Содержание, % от калорийности		13		28		59	

ДОУ | ООО Хороший продукт | Отд./корп | | 18 день | Дата | |

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

ДОУ	ООО Хороший продукт	Отд./корп		19 день	Дата	

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

ДОУ	ООО Хороший продукт	Отд./корп		20 день	Дата	

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 (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле-воды, г	ЭЦ, ккал
Итого за день		**43,1**	**43,2**	**174,9**	**1237,3**
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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	3637,14	33333,3
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20		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**	**1666,7**

	белки	жиры	углеводы	калорийность
Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 1-3 года)	29,4	32,9	142,1	980

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447166

Владелец Суховершина Светлана Владимировна

Действителен С 20.11.2024 по 20.11.2025