Зимуков Эдуард Маратович

Подписан: Зимуков Эдуард Маратович
DN: C=RU, O="МДОУ ""Детский сад ""Рябинка"" р.п. Новая Майна""",
CN=Зимуков Эдуард Маратович, E=mdou_ryabunka@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.08.14 17:14:36+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.1

Дети с 3 до 7 лет, 12 часовое пребывание

День 1

№рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Завтрак							
35	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,447	8,393	12,921	137,61	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	2,31	0
	Итого		**16,42**	**14,56**	**58,05**	**376,26**	**0,4**
II Завтрак							
ГП	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
665	Винегрет овощной	60	0,675	1,425	5,32	38,25	7,74
90	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне со сметаной	200/20/5	9,003	12,2	13,30	129	9,473
306	Голубцы ленивые с мясом	200	7,6	6,39	6,66	145,3	5,77
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**22,458**	**20,855**	**70,12**	**546,19**	**25,193**
Полдник							
КК 2	Какао с молоком и сахаром	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,4
ГП*	Печенье	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**5,755**	**4,7495**	**51,73**	**278,5**	**0,4**
Ужин							
КК 16	Суп заправочный с яйцом и сметаной	200	2,6	3,38	7,09	69,27	4,55
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,53	16,8	84,8	0
КК 7	Чай с сахаром	200	0,07	0	9,75	36,97	0
	Итого		**5,8**	**3,91**	**33,6**	**191,04**	**4,55**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		51	44	231	1469	49
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**94%**	**73%**	**88%**	**81%**	**94%**

День 2							
Завтрак							
№рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
130	Каша геркулесовая молочная	200	4,8	8	29,6	210	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Масло (порциями)	7	0,05	4,15	0,05	37,5	0
	Итого		**11,52**	**15,34**	**74,78**	**483,84**	**0,4**
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
50	Салат «Свеколка»	60	0,48	6,06	9,12	110,4	4,2
39	Суп крестьянский на мясокостном бульоне, с яйцом и сметаной	200/20/5	3,65	4,64	9,3	76,13	12,3
124	Каша перловая рассыпчатая	150	9,3	1,1	66,9	315	0,2
277	Гуляш мясной	60	12,32	5,12	2,96	107,2	0
КК 11/ 372	Компот из сухофруктов (из свежих плодов)	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**30,93**	**17,76**	**133,12**	**698,73**	**18,71**
Полдник							
406	Кисель с сахаром	200	0	0	26	106	1,8
ГП*	Вафля	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**1,995**	**1,5495**	**50,99**	**233,7**	**1,8**
Ужин							
317	Каша кукурузная молочная	200	3,708	5,852	22,14	235,3	0
КК 7	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0
	Итого		**3,801**	**5,852**	**40,99**	**284,6**	**0**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		49	41	317	1804	39
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**90%**	**68%**	**121%**	**100%**	**75%**

День 3							
Завтрак							
№рецептуры	Блюдо	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
КК 18	Лапша в молоке	200	7,447	8,393	12,921	137,61	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	2,31	0
	Итого		**16,42**	**14,56**	**58,05**	**376,26**	**0,4**
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
КК 21	Салат из лука с зеленым горошком и с растительным маслом	60	5,3	2,47	7,90	60	3,8
92	Суп с клецками на мясокостном бульоне со сметаной	200/20/5	3,8	4,76	12,36	107,4	7,05
161	Гороховое пюре	150	3,44	3,1	20,0	130	0
272/ 110	Котлета мясная/ Курица порционная	90	8,87/10,64	7,5/2,66	9,63/0,63	133,7/70,7	0,375/0,02
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**26,59/28,36**	**18,67/13,83**	**94,7/85,7**	**664,7/601,7**	**13,43/13,08**
Полдник							
ГП 7	Чай	200					
ГП*	Конфета	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**2,695**	**1,7495**	**48,59**	**231,7**	**24,4**
Ужин							
/ГП*	Блины с джемом /молоком сгущенным	70/20	4,28/0,1	2,67/0	28,34/13,84	161,8/52,4	0,1
КК 2	Какао с молоком и сахаром	200					
	Итого		**4,373/0,3**	**2,67**	**41,34/27,44**	**211,1 /108,4**	**0,1/2,3**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		50/47	38/32	242/203	1483/1318	38/40
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**92/87%**	**63/53%**	**92/77%**	**82/73%**	**73/76%**

4 день							
Завтрак							
№рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
189	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10,4	51,4	250,8	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Масло (порциями)	7	0,05	4,15	0,05	37,5	0
	Итого		**15,52**	**17,74**	**96,58**	**487,19**	**4,55**
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
10	Салат из моркови	60	0,576	0,096	5,85	26,59	2,4
76	Борщ с капустой, с картофелем, на мясокостном бульоне со сметаной	200/20/5	4,90	6,235	12,4	102,29	16,52
315	Рис отварной	150	3,6	4,755	39,9	154,56	0
249	Рыба по-польски с яйцом	60	15,3	12,4	8,6	197	11,35
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	110
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**29,956**	**24,526**	**119,39**	**724,08**	**140,27**
Полдник							
ГП*	Йогурт питьевой	200	5,06	1,36	7,2	49,6	6,4
ГП*	Пряник	40	2, 32	12,8	23,32	211,92	0
	Итого		**3,02**	**13**	**46,92**	**315,92**	**24,4**
Ужин							
224/ ГП*	Запеканка творожная с джемом/ молоком сгущенным	190/20	22,561/0,1	6,66/0	33,5/13,8	270,9/52,4	0,615/0,1
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0,07	0	9,75	36,97	0
	Итого		**22,63/0,17**	**6,66**	**43,3/23,5**	**307,8/89,3**	**0,615/0,1**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		72/49	62	323/304	1912/1694	187
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**133/90%**	**103%**	**123/116%**	**106/94%**	**359%**

5 день							
Завтрак							
№ рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
70	Каша пшенная молочная	200	8,8	10,4	51,4	250,8	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	2,31	0
	Итого		**17,78**	**16,57**	**96,53**	**489,45**	**0,4**
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
652	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,84	2,76	5,88	51,6	10,86
44	Суп рыбный из консервов	200	4,335	2,244	6,75	125,7	6,12
276	Картофель тушеный с мясом	200	16,52	14,98	17,38	280,14	7,88
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**26,875**	**20,824**	**74,85**	**691,08**	**27,07**
Полдник							
ГП*	Яблоко	100	0,3	0	15,15	63	16,62
	Итого		**0,3**	**0**	**15,15**	**63**	**16,62**
Ужин							
КК 16	Омлет паровой с маслом	140	9,478	10,682	16,445	175,14	0
КК 2	Какао с молоком и сахаром	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,4
	Итого		**9,56**	**7,11**	**50,63**	**304,87**	**4,95**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		55	45	254	1626	67
	Суточная потребность		39	44	189	1300	45
	Процент удовлетворения суточной потребности		**141%**	**102%**	**134%**	**125%**	**148%**

6 день							
Завтрак							
№ рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
317	Каша кукурузная с молоком	200	2,781	4,389	16,605	176,48	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,3
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Масло (порциями)	7	0,05	4,15	0,05	37,5	0
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
30	Салат из свежей капусты	60	0,6	3,8	3,0	49	1,8
КК 14	Суп гороховый на мясокостном бульоне	200/20/5	5,005	6,21	12,29	124,86	8,667
77	Макаронные изделия с маслом	150	3,15	5,1	21,75	112,0	5,55
319	Куриная подлива	60	10,6	8,55	2,74	129,94	0
ГП*	Лавровый лист	6	0,45	0,5	2,9	18,78	0
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**24,99**	**25**	**87,52**	**669,22**	**18,22**
Полдник							
КК 406	Кисель с сахаром	200	0	0	26	106	1,8
ГП*	Печенье	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**1,995**	**1,5495**	**50,99**	**233,7**	**1,8**
Ужин							
70	Каша пшенная молочная	200	8,8	10,4	51,4	250,8	0
К 7	Чай с сахаром	200	0,07	0	9,75	36,97	0
	Итого		**8,87**	**10,4**	**61,15**	**287,77**	**0**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		36	48	217	981	38
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**67%**	**80%**	**83%**	**70%**	**73%**

7 день							
Завтрак							
№рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
418	Каша ячневая молочная	200	4,2	5,8	30,6	238,2	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	2,31	0
	Итого		**13,18**	**11,97**	**71,73**	**476,85**	**0,4**
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
19/ ГП*	*Свекла отварная /*огурец	50/50	0,48/0,72	6,06/3,12	9,12/5,7	110,4/54	4,2/54
99	Суп картофельный на мясокостном бульоне, с зеленым горошком и гренками	200/20	7,13	4,970	17,56	120,7	0,139
292	Запеканка вермишелевая с мясом	190	14,95	12,5	52,8	372,5	0,73
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**27**	**24/21**	**124/120**	**837/637**	**7,279/57,07**
Полдник							
КК 2	Какао с молоком и сахаром	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,4
ГП*	Вафля	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**5,755**	**4,7495**	**51,73**	**278,5**	**0,4**
Ужин							
132	Каша манная молочная	200	7,73	11,06	34,133	233,2	0
КК 7/ КК 10	Чай с сахаром /*лимон	200/*5	0,093/0,2	0	13/13,6	49,3/56	0/ 2,2
	Итого		**7,823/7,93**	**11,06**	**47,1/48,7**	**282/289**	**0/2,2**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		54	52/49	312/309	1952/1759	26/78
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**100%**	**87/82%**	**119%**	**108/98%**	**50/150%**

8 день							
Завтрак							
№рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
КК 12	Гречка в молоке	200	6,06	7,9	32,3	229	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Масло (порциями)	7	0,05	4,15	0,05	37,5	0
	Итого		**12,78**	**15,24**	**77,48**	**502,84**	**0,4**
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,525	0,15	17,7	78	18,3
	Итого		**0,525**	**0,15**	**17,7**	**78**	**18,3**
Обед							
КК 21	Салат из репчатого лука с зеленым горошком и растительным маслом	60	5,3	2,47	3,11	36,84	3,8
46	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200/20/5	2,0	7,0	12,2	123	12,3
90	Плов с мясом	200	12,68	16,18	20,52	258,7	0,932
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**25,16**	**73,02**	**80,67**	**652,18**	**19,242**
Полдник							
ГП*	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0
ГП*	Пряник	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**2,088**	**1,5495**	**37,99**	**177**	**0**
Ужин							
190	Каша молочная «Смешанная» (рис+пшено)	200	10,668	12,456	54	240,4	0
406	Кисель с сахаром	200	0	0	26	106	1,8
	Итого		**10,668**	**12,456**	**80**	**346,4**	**1,8**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		51	102	293	1756	40
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**94%**	**102%**	**122%**	**97%**	**77%**

9 день							
Завтрак							
№рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
131	Каша рисовая молочная	200	10,668	12,456	54	240,4	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Сыр (порциями)	10	2,31	2,98	0	2,31	0
	Итого		**19,648**	**18,626**	**45,13**	**479,05**	**0,4**
II Завтрак							
ГП*	Сок фруктовый	150	0,7	0,2	23,6	104	24,4
	Итого		**0,7**	**0,2**	**23,6**	**104**	**24,4**
Обед							
10	Салат из моркови	60	0,576	0,096	5,85	26,59	2,4
100	Суп-лапша домашняя на мясокостном бульоне со сметаной	200/20/5	2,06	5,8	10,72	91	0
123	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,9	4,42	18,98	171,75	0
248/119	Котлета рыбная с соусом томатным	60/15	14,5	11,8	5,7	226,1	0,5
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	110
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**40,906**	**27,606**	**71,12**	**879,86**	**113,6**
Полдник							
КК 7	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0
ГП*	печенье	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**2,088**	**1,5495**	**37,94**	**177**	**0**
Ужин							
КК 17	Пудинг творожный	200	10,95	15,02	20,1	227,4	0,4
КК 8	Йогурт питьевой	200	5,06	1,36	7,2	49,6	6,4
	Итого		**16,01**	**16,38**	**27,3**	**227**	**6,8**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		79	64	205	1866	145
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**146%**	**106%**	**78%**	**103%**	**278%**

10 день							
Завтрак							
№ рецептуры	**Блюдо**	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
68	Каша молочная «Дружба» (рис+пшено+гречка)	200	3,78	5,852	22,14	235,3	0
КК 9	Кофейный напиток	200	3,47	2,66	28,33	151,54	0,4
ГП*	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,53	16,8	84,8	0
ГП*	Масло (порциями)	7	0,05	4,15	0,05	37,5	0
	Итого		**10,428**	**13,192**	**67,32**	**509,14**	**0,45**
II Завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,7	0,2	23,6	104	24,4
	Итого		**0,7**	**0,2**	**23,6**	**104**	**24,4**
Обед							
30	Салат «Витаминный» из лука с растительным маслом	60	0,6	3,8	3,0	49	1,8
83	Щи из свежей капусты с картофелем, на мясокостном бульоне со сметаной	200/20/5	5,005	6,21	12,29	124,86	6,45
335	Картофельное пюре	150	3,15	5,1	21,75	112,0	4,81
283/119	Тефтеля мясная с соусом томатным	60/15	9,68	11,55	11,16	187,58	1,23
КК 11	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	90	2,21
ГП*	Хлеб ржаной	80	5,18	0,84	28,84	143,64	0
	Итого		**31,902**	**42,877**	**109,56**	**920,13**	**3,62**
Полдник							
КК 7	Чай с сахаром	200	0,093	0	13	49,3	0
ГП*	Вафля	40	1,995	1,5495	24,99	127,7	0
	Итого		**2,088**	**1,5495**	**34,94**	**177**	**0**
Ужин							
211	Макароны с сыром и сливочным маслом	200/10	9,02	7	20,5	187,8	0
КК 2	Какао с молоком и с сахаром	200	3,76	3.2	26,74	150,8	0,4
	Итого		**12,78**	**10,2**	**47,24**	**338,6**	**0,4**
		Выход	***Б***	***Ж***	***У***	***Эн/ц***	***С***
	Итого за день		58	68	285	2048	28
	Суточная потребность		54	60	261	1800	52
	Процент удовлетворения суточной потребности		**107%**	**113%**	**109%**	**113%**	**53%**

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 3 до 7 лет

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
Итого за 10 дней	530	564	2679	1690	629
Итого за 1 день	53	56,4	267.9	169	62,9
Суточная потребность	54	60	261	1800	52
Процент удовлетворения	106%	90%	108%	98%	46%

Примечание: ГП[1] - готовый продукт

* сезонный продукт

КК –калькуляционная карта