

# Overview

- [Лист1](#)
- [Лист2](#)
- [Лист3](#)
- [Лист4](#)
- [Лист5](#)
- [Лист6](#)
- [Лист7](#)
- [Лист8](#)
- [Лист9](#)
- [Лист10](#)
- [Лист11](#)

## Sheet 1: Лист1

						день 1				Утверждаю Заведующий №82 С.Е. Щенова
2024 осень		Ясли				Сад				
Название блюд и продуктов		Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле
		г	г	г	г		г	г	г	г
<b>Завтрак</b>										
1. Каша пшеничная на сухом молоке		150	4.92	6.25	26.32	180.84	200	6.55	8.33	35.09
2. Кофейный напиток на сгущенном молоке		150	1.51	1.80	19.24	98.91	200	2.01	2.39	25.61
3. Батон с маслом		30/3	2.53	3.06	14.23	94.50	40/5	3.38	5.00	18.91
<b>2-й завтрак</b>										
1 Биомороженое		45	4.00	3.70	10.20	81.90	45	4.00	3.70	10.20
<b>Обед</b>										
1.Суп гороховый на м/б		150	1.41	2.34	8.17	59.28	200	1.87	3.11	10.81
2. Кулеш с мясом говядины		150	10.92	13.83	4.84	187.53	200	12.78	16.22	5.69
3. Компот их сухофруктов		150	0.42	0.00	20.92	85.35	200	0.56	0.00	27.81
4. Хлеб ржаной		40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.51
<b>Полдник</b>										
1.Пряник		40	5.52	1.98	31.44	164.71	60	7.08	2.63	41.81
2. Молоко		150	5.04	5.72	8.45	105.59	180	5.59	6.36	9.38
<b>Ужин</b>										
1. Лапша отварная с сыром		120/8	2.46	2.78	17.68	105.47	130/12	2.67	3.01	19.11
2. Чай с сахаром		150	0.00	0.00	11.24	42.19	200	0.00	0.00	14.91
3. Хлеб пшеничный		20	2.31	0.90	14.94	78.60	30	2.70	1.05	17.41
<b>ИТОГО</b>			<b>35.81</b>	<b>35.57</b>	<b>145.43</b>	<b>1037.54</b>		<b>46.64</b>	<b>44.19</b>	<b>222.51</b>

## Sheet 2: Лист2

						день 2				Утверждаю Заведующий МАДОУ С.Е. Щенова
--	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
<b>Завтрак</b>										
1. Каша Ячневая на молоке	150	4.53	5.45	25.72	170.37	200	6.04	7.27	34.29	210.37
2. Какао с молоком	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	32.73	193.52
3. Батон с маслом	30/3	3.78	4.64	14.23	113.83	40/5	5.38	7.53	18.98	162.81
<b>2-й завтрак</b>										
1.Фруктовое пюре	130	0.46	0.00	11.96	51.75	130	0.46	0.00	11.96	51.75
<b>Обед</b>										
1. Салат из свежих помидоров	40	0.43	4.08	2.53	48.56	60	0.54	5.10	3.16	61.64
2.Щи со сметаной на кур/б	150	1.70	1.72	13.06	74.45	200	2.26	2.29	17.41	91.91
3. Картофельное пюре	120	2.46	2.78	17.68	105.47	130	2.67	3.01	19.15	116.62
4. Котлета куриная	60	15.30	11.48	9.44	215.05	70	18.00	13.50	11.10	226.70
4.Компот из свежей ягоды	150	5.04	5.72	8.45	105.59	200	5.59	6.36	9.38	140.67
5. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.52	108.60
<b>Полдник</b>										
1. Булочка нежная	45	4.98	1.99	25.67	140.49	60	6.64	2.65	35.23	182.41
2. Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.24	42.19	200	0.00	0.00	14.99	54.38
<b>Ужин</b>										
1. Пудинг творожный с джемом	130/17	22.06	9.35	40.98	336.11	150/20	22.06	9.35	40.98	336.11
2. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00	12.04	44.21
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.48	16.80	84.48
<b>ИТОГО</b>		<b>71.24</b>	<b>54.78</b>	<b>238.78</b>	<b>1738.54</b>		<b>81.89</b>	<b>63.30</b>	<b>298.72</b>	<b>2106.91</b>

### Sheet 3: Лист3

день 3										
Утверждаю Заведующий МАДОУ С.Е. Щенова										
Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал
	г	г	г	г		г	г	г	г	
<b>Завтрак</b>										
1.Каша манная на молоке с маслом	150	3.22	4.2	17.81	122.23	200	4.29	5.6	23.74	146.02
2. Кофейный напиток на молоке	150	1.51	1.80	19.24	98.91	200	2.01	2.39	25.65	124.56
3. Батон с маслом и сыром	30/3/8	3.78	4.64	14.23	113.83	40/5/12	5.63	7.85	18.98	162.81
<b>2-й завтрак</b>										
Яблоко	130	1.95	0.00	30.68	130.00	130	1.95	0.00	30.68	130.00

<b>Обед</b>										
1. Салат из св огурцов	40	0.89	4.41	1.36	48.7	60	1.11	5.51	1.7	
2. Расольник Ленинградский на кур бульоне	150	2.25	1.98	10.11	67.17	200	3.00	2.63	13.47	
3. Кнели из мяса птицы	60	9.62	9.95	6.64	172.51	70	11.20	13.27	7.78	
4. Отварная лапша	120	2.46	2.78	17.68	105.47	130	2.67	3.01	19.15	
5. Компот из свежих ягод	150	0.12	0.00	11.24	45.48	200	0.16	0.00	14.99	
6. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.52	
<b>Полдник</b>										
Булочка домашняя	45	6.62	3.35	26.32	161.8	60	8.81	4.45	35.00	
2. Снежок	150	5.04	5.72	8.45	105.59	180	5.59	6.36	9.38	
<b>Ужин</b>										
1. Омлет натуральный	65	10.62	10.90	9.16	184.79	130	10.62	10.90	9.16	
2. Чай с сахаром	150					200	0.12	0.00	12.04	
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.48	16.80	
<b>ИТОГО</b>		<b>51.72</b>	<b>50.33</b>	<b>194.35</b>	<b>1453.10</b>		<b>64.44</b>	<b>63.17</b>	<b>259.04</b>	

Sheet 4: Лист4

<b>день 4</b>										
Утверждаю Заведующий МАДОУ С.Е. Щенова										
Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
<b>Завтрак</b>										
1. Суп молочный с лапшой	150	4.80	9.23	28.66	216.92	200	5.33	10.25	31.84	220
2. Какао с молоком	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	32.73	190
2. Батон с маслом	30/3	2.53	3.06	14.23	94.50	40/5	3.38	5.00	18.98	130
<b>2-й завтрак</b>										
1. Сок	100	0.50	0.00	12.00	50.20	100	0.50	0.00	12.00	50
<b>Обед</b>										
1. Салат из св.капусты и моркови	40	0.40	2.44	1.88	31.20	60	0.50	3.05	2.35	30
2. Свекольник со смет.на кур/б	150	1.98	2.76	13.44	85.26	200	2.64	3.68	17.92	170
3. Гуляш из мяса птицы	90	11.47	12.02	6.97	182.14	100	13.40	14.06	8.19	200
4. Картофельное пюре	120	2.56	4.85	18.64	128.37	130	2.77	5.26	20.19	130
5. Кисель	150	1.02	0.00	21.77	87.15	200	1.36	0.00	29.02	170
6. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.52	100
<b>Полдник</b>										
1. Крендель сахарный	45	5.52	1.98	31.44	164.71	60	7.08	2.63	41.81	200
2. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00	12.04	40
<b>Ужин</b>										
1 Каша пшениая на молоке с маслом	150	4.53	5.45	25.72	170.37	200	6.04	7.27	34.29	200

2. Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.24	42.19	200	0.00	0.00	14.99	5
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.48	16.80	8
<b>ИТОГО</b>		<b>45.81</b>	<b>49.36</b>	<b>243.81</b>	<b>1587.69</b>		<b>55.25</b>	<b>57.44</b>	<b>313.67</b>	<b>19</b>

## Sheet 5: Лист5

день 5										Утверждаю Заведующий МАД С.Е.
Название блюд и продуктов	Выход г	Ясли				Сад				
		Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г		
<b>Завтрак</b>										
1. Каша рисовая на молоке с маслом	150	4.53	5.45	25.72	170.37	200	6.04	7.27		
2. Какао с молоком	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04		
3. Батон с маслом	30/3	3.78	4.64	14.23	113.83	40/5	5.38	7.53		
<b>2-й завтрак</b>										
1. Биомороженое	45	4.00	3.70	10.20	81.90	45	4.00	3.70		
<b>Обед</b>										
1. Салат из свежей капусты и моркови	40	0.40	2.44	1.88	31.20	60	0.50	3.05		
1. Суп овощной со сметаной	150	3.02	6.78	19.43	89.76	200	4.02	9.04		
2. Кнели из мяса птицы, соус	60/30	9.62	9.95	6.64	172.51	70/30	11.20	13.27		
3. Каша гречневая рассыпчатая	120	6.99	4.35	36.00	211.05	130	7.57	4.71		
4. Компот с/ф	150	0.09	0.00	15.81	63.52	200	0.11	0.00		
5. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72		
<b>Полдник</b>										
1. Вафли	25	0.20	0.00	12.00	76.00	40	0.32	0.00		
2. Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.24	42.19	200	0.00	0.00		
<b>Ужин</b>										
1. Суп картофельный с рыбой	150	29.22	7.36	29.90	302.60	200	29.22	7.36		
3. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00		
4. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.48		
<b>ИТОГО</b>		<b>72.35</b>	<b>52.24</b>	<b>240.87</b>	<b>1689.61</b>		<b>80.61</b>	<b>62.17</b>		

## Sheet 6: Лист6

день 6										Утверждаю Заведующий МАД С.Е. Щенова
Название блюд и продуктов	Выход г	Ясли				Сад				
		Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	
<b>Завтрак</b>										

1. Отварная лапша с сыром	120	2.46	2.78	17.68	105.47	130	2.67	3.01	19.15
2. Кофейный напиток со сг. мол.	150	1.51	1.80	19.24	98.91	200	2.01	2.39	25.65
3. Батон с маслом	30/3	3.78	4.64	14.23	113.83	40/5	5.38	7.53	18.98
<b>2-й завтрак</b>									
1 Биомороженое	45	4.00	3.70	10.20	81.90	45	4.00	3.70	10.20
<b>Обед</b>									
1. Суп гороховый	150	4.92	2.10	17.87	111.96	200	6.56	2.80	23.76
2. Рис отварной,соус	120/30	2.46	2.77	17.68	105.47	130/30	2.67	3.00	19.15
3.Гуляш из мяса говядины	60	6.60	7.46	4.49	111.52	70	7.71	8.72	5.26
4. Компот из с/ф	150	0.19	0.19	19.01	78.05	200	0.25	0.25	25.35
5. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.52
<b>Полдник</b>									
1. Печенье	40	5.52	1.98	31.44	164.71	60	7.08	2.63	41.81
2. Молоко	150	5.04	5.72	8.45	105.59	180	5.59	6.36	9.38
<b>Ужин</b>									
1. Вареники творожные	130	22.06	9.35	40.98	336.11	150	22.06	9.35	40.98
2. Чай	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00	12.04
3. Хлеб пшеничный	20	1.64		11.17	42.32	30	3.28	0.48	16.80
<b>ИТОГО</b>		<b>62.94</b>	<b>43.26</b>	<b>216.86</b>	<b>1495.94</b>		<b>70.71</b>	<b>47.93</b>	<b>269.88</b>

## Sheet 7: Лист7

день 7						Утверждаю Заведующий МАД С.Е. Щенова			
Название блюд и продуктов	Ясли					Сад			
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-
	г	г	г	г		г	г	г	г
<b>Завтрак</b>									
1. Каша "Дружба" на молоке	150	4.92	6.25	26.32	180.84	200	6.55	8.33	35.09
2. Какао с молоком	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.04	32.73
3. Батон с маслом,сыр	30/3/8	2.53	3.06	14.23	94.50	40/5/12	3.38	5.00	18.98
<b>2-й завтрак</b>									
Банан	100	0.50	0.00	12.00	50.20	100	0.50	0.00	12.00
<b>Обед</b>									
1. Салат из свежих помидоров	40	0.43	4.08	2.53	48.56	50	0.54	5.1	3.16
2. Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1.7	1.72	13.06	74.45	200	2.26	2.29	17.41
3. Каша гречневая рассыпчатая	120	6.99	4.35	36.00	211.05	130	7.57	4.71	39.00
4. Котлета куриная	60	15.30	11.48	9.44	215.05	70	18.00	13.50	11.10
5.Компот из свежих ягод	150	5.04	5.72	8.45	105.59	200	5.59	6.36	9.38
6. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.52

Полдник									
1. Крендель сахарный	45	5.37	3.28	29.69	171.13	60	7.14	4.36	39.49
2. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00	12.04
Ужин									
1. Омлет натуральный	65	5.82	9.02	3.04	110.54	130	11.64	18.04	1.52
2. Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.24	42.19	200	0.00	0.00	14.99
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.48	16.80
<b>ИТОГО</b>		<b>59.10</b>	<b>56.53</b>	<b>223.82</b>	<b>1638.78</b>		<b>75.42</b>	<b>73.93</b>	<b>284.21</b>

## Sheet 8: Лист8

день 8										Утверждаю Заведующий МАДС С.Е. Щенова	
Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-		
	г	г	г	г		г	г	г	г		
Завтрак											
1. Каша пшеничная на молоке с маслом	150	4.53	5.45	25.72	170.37	200	6.04	7.27	34.29		
2. Кофейный напиток на молоке	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71		
3. Батон с маслом	30/3	3.78	4.64	14.23	113.83	40/5	5.38	7.53	18.98		
2-й завтрак											
1. Яблоко	100	0.50	0.00	12.00	50.20	100	0.50	0.00	12.00		
Обед											
1. Салат из св.огурцов	40	0.43	4.08	2.53	48.56	60	0.54	5.10	3.16		
2. Борщ со сметаной	150/20	5.63	4.42	10.83	105.58	200/25	7.44	5.85	14.33		
3. Картофельное пюре	120	2.13	2.81	17.73	77.53	130	2.31	3.05	19.21		
4. Кнели куриные	60	11.47	12.02	6.97	182.14	70	13.40	14.06	8.19		
5. Компот из свежих ягод	150	0.12	0.00	11.24	45.48	200	0.16	0.00	14.99		
6. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.52		
Полдник											
1. Гребешок с привидлом	45	0.36	0.27	8.58	38.06	60	0.36	0.27	8.58		
2. Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.24	42.19	200	0.00	0.00	14.99		
Ужин											
1. Рагу овощное	150	2.46	2.78	17.68	105.47	200	2.67	3.01	19.15		
2. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00	12.04		
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.48	16.80		
<b>ИТОГО</b>		<b>40.37</b>	<b>42.66</b>	<b>186.81</b>	<b>1256.32</b>		<b>48.99</b>	<b>50.53</b>	<b>236.94</b>		

## Sheet 9: Лист9

день 9										Уте За МА С.Е	

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад		
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жир г
<b>Завтрак</b>								
1. Каша геркулесовая с молоком с маслом	150	3.43	4.37	20.21	133.69	200	4.57	5.82
2. Какао с молоком	150	3.64	3.78	24.55	146.79	200	4.85	5.02
3. Батон с маслом и сыром	30/3/8	4.21	5.49	14.97	128.11	40/5/12	5.94	8.42
<b>2-й завтрак</b>								
1. Сок	100	0.50	0.00	12.00	50.20	100	0.65	0.00
<b>Обед</b>								
2. Свекольник со смет. на кур/б	150	1.98	2.76	13.44	85.26	200	2.64	3.62
2. Котлета куриная	60	15.30	11.48	9.44	215.05	70	18.00	13.52
3. Отварная лапша	120	2.46	2.78	17.68	105.47	130	2.67	3.02
4. Компот из свежей ягоды	150	5.04	5.72	8.45	105.59	200	5.59	6.32
5. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72
<b>Полдник</b>								
1. Булочка нежная	45	6.62	3.35	26.32	161.8	60	8.81	4.42
2. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00
<b>Ужин</b>								
1. Суп картофельный с рыбой	150	4.06	7.70	34.19	219.77	200	4.87	9.22
3. Чай с сахаром	150	0.00	0.00	11.24	42.19	200	0.00	0.00
4. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.42
<b>ИТОГО</b>		<b>54.10</b>	<b>51.22</b>	<b>225.76</b>	<b>1581.81</b>		<b>65.99</b>	<b>60.72</b>

## Sheet 10: Лист 10

день 10										Утверждаю Заведующий М №82 С.Е. Щенова	
Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г		
<b>Завтрак</b>											
1. Каша манная на молоке с маслом	150	4.90	5.28	29.09	183.69	200	6.53	7.03	38.78		
2. Кофейный напиток на молоке	150	2.10	2.40	14.79	89.02	200	2.79	3.19	19.71		
3. Батон с маслом	30/3	2.53	3.06	14.23	94.50	40/5	3.38	5.00	18.98		
<b>2-й завтрак</b>											
1. Сок	100	0.50	0.00	12.00	50.20	100	0.50	0.00	12.00		
<b>Обед</b>											
1. Суп картофельный с яйцом	150	1.39	4.65	9.26	84.36	200	1.85	6.19	12.34		
2. Котлеты из мяса птицы	60	10.27	12.39	8.72	187.41	70	12.03	14.53	10.28		
3. Картофельное пюре	120	2.46	2.78	17.68	105.47	130	2.67	3.01	19.15		

4. Компот их с/ф	150	0.42	0.00	20.92	85.35	200	0.56	0.00	27.89
5. Хлеб ржаной	40	2.00	0.36	10.26	54.30	50	4.00	0.72	20.52
<b>Полдник</b>									
1. Пряники	40	1.73	0.76	17.16	82.34	60	2.25	1.00	22.38
2. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	0.12	0.00	12.04
<b>Ужин</b>									
1. Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/15	21.03	7.20	34.45	286.70	150/20	24.26	8.31	39.75
2. Чай с сахаром	150	3.22	3.19	11.84	91.27	200	4.27	4.24	15.76
3. Хлеб пшеничный	20	1.64	0.24	11.17	42.32	30	3.28	0.48	16.80
<b>ИТОГО</b>		<b>57.41</b>	<b>45.50</b>	<b>223.41</b>	<b>1528.20</b>		<b>68.49</b>	<b>53.70</b>	<b>286.38</b>

## Sheet 11: Лист11

<b>Сводная таблица</b>							
<b>норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей</b>							
<b>Химический состав рациона</b>							
Утверждаю Заведующий   №82 С.Е. Щенова							
ДНИ	Ясли				Сад		
	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал	Белки г	Жиры г	Угле- г
день 1	53.58	51.73	208.48	1478.88	66.79	61.52	272.34
день 2	74.33	59.01	232.79	1755.31	84.12	68.98	293.91
день 3	68.42	68.66	244.52	1848.87	80.13	79.42	275.18
день 4	74.06	60.04	232.03	1757.02	82.52	68.32	275.61
день 5	46.13	57.15	220.65	1594.33	56.11	69.10	288.65
день 6	59.92	65.82	220.62	1623.46	71.36	80.15	279.02
день 7	65.59	63.80	216.98	1696.67	79.65	75.44	272.05
день 8	73.94	65.62	202.62	1689.69	82.97	72.58	248.34
день 9	76.52	56.98	276.04	1917.22	75.71	70.20	306.75
день 10	49.25	60.57	189.83	1523.85	60.19	74.58	239.39
<b>ИТОГО</b>	<b>641.74</b>	<b>609.38</b>	<b>2244.56</b>	<b>16885.30</b>	<b>739.55</b>	<b>720.29</b>	<b>2751.24</b>
<b>Среднедневное значение</b>	64.17	60.94	224.46	1688.53	73.96	72.03	275.12
<b>НОРМА</b>	53.00	53.00	212.00	1540.00	68.00	68.00	272.00
<b>Отклонение</b>	11.17	7.94	12.46	148.53	5.95	4.03	3.12



