

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кольцовская средняя школа»

Фадеева М.В.

«05» ноября 2024 г.



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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**

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ 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							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	160	5,50	3,98	23,98	154,42	0,05	0,83	0,03	0,26	0,00	0,17	165,18	19,54	122,85	0,22	245,90	14,40	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	208	1,57	6,72	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,12	0,02	5,66	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	7,96	32,26	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	8,55	3,36	3,77	0,37	13,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	2008
Итого за прием пищи:	348	7,17	10,70	42,04	293,88	0,08	0,90	0,09	0,83	0,12	0,19	179,29	29,50	144,94	1,01	287,48	14,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	130	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,78	1,26	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	130	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,78	1,26	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,65	1,98	3,84	35,77	0,01	1,80	0,00	0,90	0,00	0,02	15,65	8,95	17,59	0,57	129,62	3,15	0,01	0,00	33	2012
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,64	4,75	8,32	85,63	0,04	8,00	0,15	1,85	0,00	0,04	35,91	18,89	38,15	0,89	304,74	4,42	0,02	0,00	81	2012
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,26	9,88	24,21	234,78	0,08	0,39	0,01	1,12	0,05	0,09	30,48	27,68	129,81	2,24	247,94	4,39	0,03	0,00	272	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,05	2,01	16,62	92,94	0,09	8,40	0,01	0,15	0,03	0,06	19,04	23,28	55,79	0,97	597,24	5,25	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,85	32,71	0,00	0,89	0,24	0,13	0,00	0,00	9,24	3,07	2,73	0,36	60,23	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	595	19,54	19,00	79,35	569,99	0,29	19,48	0,41	4,98	0,08	0,24	118,52	92,27	278,27	6,23	1 392,77	18,68	0,09	0,00		
Полдник																					
ПОВИДЛО	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	3,78	1,89	2,43	0,27	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,55	13,54	36,92	354,07	0,08	0,37	0,09	1,96	0,38	0,27	167,63	29,43	232,89	1,20	222,85	6,75	0,03	0,02	237	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,13	0,11	16,98	69,21	0,00	1,12	0,54	0,16	0,00	0,00	12,94	3,66	8,13	0,37	74,65	0,35	0,00	0,00	378	2012
ФРУКТЫ	90	0,32	0,32	7,76	37,22	0,02	7,92	0,00	0,50	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,74	220,18	1,58	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	410	21,12	13,97	80,87	537,79	0,10	9,47	0,63	2,62	0,38	0,30	197,02	41,52	252,16	3,58	556,38	8,68	0,04	0,02		
Всего за день:		47,83	43,67	208,07	1 424,88	0,47	29,85	1,13	8,43	0,58	0,73	500,61	164,55	675,37	10,82	2 237,23	41,76	0,13	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур			
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ОВСЯНОЙ	160	6,26	4,75	23,72	163,80	0,10	0,83	0,03	0,47	0,00	0,18	171,86	33,35	161,62	0,86	287,34	15,07	0,01	0,00	94	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	208/8	3,25	8,87	10,10	133,67	0,03	0,05	0,08	0,59	0,12	0,04	69,54	9,14	54,67	0,49	33,40	0,00	0,01	0,00	1	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	7,95	32,17	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	3,42	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	366	9,61	13,62	41,77	329,64	0,13	0,90	0,11	1,06	0,12	0,22	250,25	45,91	220,00	1,52	333,86	15,07	0,02	0,00				
II Завтрак																							
СОК	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	40	0,71	2,02	4,06	37,51	0,02	2,04	0,10	0,96	0,00	0,02	10,89	8,76	19,36	0,41	136,60	1,92	0,01	0,00	45	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ ГРЕЧЕВОЙ	180	3,78	4,46	11,03	99,55	0,07	2,94	0,16	0,96	0,00	0,05	23,09	26,21	63,18	1,04	234,43	2,63	0,03	0,00	81	2012		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	13,30	8,33	5,71	171,47	0,16	9,56	4,37	2,80	0,00	1,09	23,72	15,07	183,93	4,17	234,03	5,78	0,13	0,02	375	1986		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	5,55	4,63	32,64	194,25	0,11	0,00	0,02	0,11	0,06	0,05	26,10	27,92	117,71	1,99	115,02	0,00	0,00	0,03	181	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00		2008		
КОМПЛОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,85	32,71	0,00	0,89	0,24	0,13	0,00	0,00	9,24	3,07	2,73	0,36	60,23	0,35	0,00	0,00	372	2012		
Итого за прием пищи:	590	26,28	19,82	79,80	623,65	0,43	15,43	4,89	5,79	0,08	1,24	101,24	91,43	431,11	9,17	833,31	11,80	0,17	0,05				
Полдник																							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,37	1,72	1,49	23,03	0,00	0,56	0,03	0,00	0,00	0,01	7,36	2,69	6,64	0,13	62,84	0,00	0,00	0,00		2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	7,89	5,10	33,19	210,91	0,10	0,03	0,03	0,07	0,02	0,06	96,32	23,50	96,74	1,02	98,92	0,00	0,01	0,01	205	2012		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	4,85	4,39	0,27	59,97	0,02	0,00	0,10	0,79	0,87	0,15	19,49	4,25	68,05	0,89	55,13	7,88	0,02	0,01	213	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,23	0,10	0,00	0,00	1,25	0,00	0,04	12,30	15,60	51,30	1,80	79,50	1,68	0,00	0,00		2008		
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012		
Итого за прием пищи:	385	17,39	11,66	62,72	426,14	0,22	0,59	0,16	2,11	0,89	0,26	135,47	46,04	222,73	3,84	296,39	9,56	0,03	0,02				
Всего за день:	1300	53,28	46,10	198,07	1434,55	0,78	16,92	5,16	8,96	1,09	1,72	486,96	183,38	873,84	14,53	1463,56	36,43	0,22	0,07				

3 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				Витамин	Витамин		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	160	5,61	4,14	21,95	148,57	0,07	0,83	0,03	0,26	0,00	0,17	165,75	25,32	135,96	0,40	254,73	14,85	0,00	0,00	94	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	208	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,12	0,02	5,56	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	7,96	32,26	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	3,36	3,77	0,37	13,58	0,00	0,00	к/к	к/к			
Итого за прием пищи:	348	7,28	10,86	40,01	288,03	0,10	0,90	0,09	0,83	0,12	0,19	179,86	35,28	158,05	1,19	295,31	14,85	0,00	0,00				
II Завтрак																							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	130	0,07	0,07	7,48	31,25	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	8,31	2,53	1,74	0,35	49,53	0,35	0,00	0,00	375	2012		
Итого за прием пищи:	130	0,07	0,07	7,48	31,25	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	8,31	2,53	1,74	0,35	49,53	0,35	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,05	2,01	2,21	31,02	0,03	1,40	0,00	1,26	0,00	0,01	5,95	5,88	17,40	0,20	34,85	0,00	0,00	0,00		2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ	180	3,48	6,25	11,62	116,96	0,04	2,94	0,16	1,82	0,00	0,04	21,38	16,94	52,90	0,67	212,40	2,77	0,04	0,00	81	2012		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	10,42	4,07	25,83	182,25	0,11	1,19	0,58	2,03	0,11	0,10	55,35	46,97	158,83	1,83	315,97	56,71	0,25	0,01	241	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,87	1,97	15,19	86,21	0,09	7,68	0,01	0,14	0,03	0,06	18,23	21,42	51,09	0,89	546,12	4,80	0,03	0,00	335	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	3,56	0,38	23,14	110,20	0,09	0,00	0,00	1,04	0,00	0,03	10,25	13,00	42,75	1,50	66,25	1,40	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,72	32,18	0,00	0,87	0,22	0,13	0,00	0,00	9,19	3,02	2,63	0,36	59,16	0,35	0,00	0,00	372	2012		
Итого за прием пищи:	590	20,47	14,76	85,71	568,82	0,36	14,08	0,97	6,42	0,14	0,24	120,35	107,23	325,60	5,45	1 234,55	66,03	0,32	0,01				
Полдник																							
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	1,26	1,62	0,18	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	110	19,34	8,06	38,99	308,65	0,12	0,15	0,05	1,67	0,15	0,20	122,20	34,55	196,52	1,32	182,01	1,40	0,03	0,03	231	2012		
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,58	2,91	14,37	98,78	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	125,03	16,32	92,75	0,22	184,56	10,80	0,00	0,00	к/к	к/к		
ФРУКТЫ	90	0,32	0,32	7,76	37,22	0,02	7,92	0,00	0,50	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,74	220,18	1,58	0,01	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	400	25,57	14,23	96,24	621,28	0,20	8,73	0,07	2,17	0,15	0,37	271,12	64,47	326,60	4,09	645,55	13,78	0,04	0,03				
Всего за день:	53,39	39,92	229,44	1 499,38	0,66	24,41	1,13	9,53	0,41	0,80	579,64	209,51	811,99	11,08	2 224,94	95,01	0,36	0,04					

4 ДЕНЬ

Прием 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	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																												
	160	5,17	3,98	22,30	146,75	0,05	0,83	0,03	0,04	0,00	0,17	164,06	22,38	128,57	0,22	243,74	14,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2012	
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,12	0,02	5,56	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	160	0,10	0,00	7,95	32,17	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	3,42	3,71	0,37	13,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	348	6,84	10,70	40,35	286,12	0,08	0,85	0,09	0,61	0,12	0,19	178,47	32,40	150,60	1,01	283,86	14,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																												
	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СОК	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																												
	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	180	7,00	5,60	14,65	138,79	0,11	4,72	0,19	1,39	0,00	0,07	48,89	32,17	128,85	1,69	430,45	2,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2012
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	190	10,04	12,17	14,49	207,94	0,10	7,02	0,32	2,56	0,00	0,11	25,92	31,35	123,90	1,96	640,41	8,27	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	276	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	20/20	2,85	0,30	18,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	150	0,09	0,08	7,79	32,44	0,00	0,88	0,23	0,13	0,00	0,00	9,21	3,04	2,68	0,36	59,69	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	600	20,30	18,19	56,12	472,53	0,29	14,62	0,74	4,91	0,00	0,22	101,42	82,56	298,23	5,45	1 239,95	12,49	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																												
	15	0,38	2,18	0,51	29,97	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,01	10,97	0,96	7,20	0,02	16,35	1,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	371	2008
СМЕТАНА	130	11,93	5,38	32,13	225,23	0,08	1,28	0,04	1,38	0,21	0,13	69,28	47,99	203,49	1,15	333,35	72,66	0,31	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	2012
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	160	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,66	1,44	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	90	0,32	0,32	7,76	37,22	0,02	7,92	0,00	0,50	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,74	220,18	1,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ	415	13,95	8,06	58,56	371,91	0,14	9,22	0,06	2,32	0,21	0,18	103,18	60,53	236,80	3,71	597,86	76,71	0,32	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:																												
	41,09	36,95	168,81	1 185,68	0,51	24,69	0,89	7,84	0,33	0,59	383,07	175,49	686,63	10,17	2 121,67	103,74	0,41	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:																												

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ СБОРНЫЙ	160	5,30	4,05	21,08	0,83	0,03	0,09	0,00	0,17	164,81	25,44	132,13	0,37	252,48	14,58	0,00	0,00	177	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	208	1,57	6,72	10,10	0,03	0,06	0,57	0,12	0,02	5,56	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	24,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	3,36	3,77	0,37	13,52	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	348	6,97	10,77	37,20	0,90	0,09	0,66	0,12	0,19	178,89	35,40	154,22	1,16	293,00	14,58	0,00	0,00			
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	130	0,20	0,09	8,63	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,05	2,20	0,94	0,15	3,59	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	130	0,20	0,09	8,63	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,05	2,20	0,94	0,15	3,59	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	40	0,92	2,05	4,17	8,77	0,13	0,91	0,00	0,02	26,35	9,26	17,14	0,51	101,72	1,76	0,01	0,00	35	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,97	4,37	12,43	3,42	0,23	1,34	0,00	0,05	30,87	20,13	75,95	0,91	253,70	2,88	0,04	0,00	76	2012	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	12,24	15,05	46,29	1,69	0,43	3,47	0,00	0,09	32,12	44,08	167,80	1,59	226,97	5,09	0,09	0,02	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,51	0,07	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,79	32,44	0,00	0,88	0,23	0,13	0,00	9,21	3,04	2,68	0,36	59,69	0,35	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	590	20,07	21,85	89,19	14,76	1,02	6,68	0,00	0,19	106,75	86,92	297,77	4,57	695,06	11,20	0,14	0,02			
Полдник																				
БИТОНЕК ИЗ РЫБЫ	60	9,96	3,57	23,38	165,62	0,10	0,35	0,00	0,06	29,64	37,45	137,29	1,42	248,58	60,01	0,26	0,01	239	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,50	5,87	12,83	117,07	0,06	10,77	0,41	2,49	42,92	23,92	54,33	1,09	333,04	4,62	0,03	0,00	137	2012	
БУЛЧКА МОЛОЧНАЯ	80	10,80	9,24	60,74	369,45	0,16	0,18	0,04	5,07	60,48	35,60	129,56	1,71	207,73	5,82	0,02	0,03	479	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,13	0,11	16,88	69,21	0,00	1,12	0,54	0,16	0,00	12,94	3,86	8,13	0,37	74,65	0,35	0,00	378	2012	
ФРУКТЫ	90	0,32	0,32	7,76	37,22	0,02	7,92	0,00	0,50	0,00	12,67	6,34	8,71	1,74	220,18	1,58	0,01	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	500	23,71	19,11	121,69	758,57	0,34	20,34	0,99	10,43	158,65	107,17	338,02	6,33	1 084,18	72,38	0,32	0,04			
Всего за день:		50,95	51,82	1 705,62	1 705,62	0,64	69,80	2,16	17,99	463,34	231,69	790,95	12,21	2 075,85	98,16	0,46	0,06			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур					
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г																						
Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПОЙ	160	5,40	4,10	20,94	143,29	0,07	0,83	0,03	0,00	0,00	0,18	165,11	31,15	137,51	0,57	265,20	14,40	0,00	0,00	94	2012				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/6	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,12	0,02	5,56	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,82	3,42	3,71	0,37	13,06	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к				
Итого за прием пищи:	348	7,07	10,82	37,05	274,91	0,10	0,85	0,09	0,57	0,12	0,20	179,49	41,17	159,54	1,36	305,26	14,40	0,00	0,00						
II Завтрак																									
СОК	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,65	1,98	3,84	35,77	0,01	1,80	0,00	0,90	0,00	0,02	15,65	8,95	17,59	0,57	129,62	3,15	0,01	0,00	0,00	33	2012			
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,58	2,82	8,27	67,73	0,04	7,37	0,14	1,00	0,00	0,04	33,52	18,18	37,09	0,84	302,88	4,26	0,02	0,00	0,00	81	2012			
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13,07	11,07	24,21	248,65	0,09	0,39	0,01	1,36	0,05	0,09	30,82	28,48	136,58	2,34	262,61	4,72	0,03	0,00	0,00	272	2008			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ	110	5,55	4,63	32,64	194,25	0,11	0,00	0,02	0,11	0,08	0,05	26,10	27,92	117,71	1,99	115,02	0,00	0,00	0,03	0,00	181	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,95	0,30	16,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012		
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,79	32,44	0,00	0,88	0,23	0,13	0,00	0,00	9,21	3,04	2,68	0,36	59,69	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	695	23,79	20,88	95,26	667,00	0,32	10,44	0,40	4,33	0,13	0,23	123,50	96,97	345,85	7,30	922,82	13,60	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																									
ПОВИДЛО	30	0,12	0,00	19,21	77,29	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	3,78	1,89	2,43	0,27	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	20,55	13,54	36,92	354,07	0,08	0,37	0,09	1,96	0,38	0,27	167,63	29,43	232,89	1,20	222,85	6,75	0,03	0,02	0,00	0,00	237	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,09	0,07	15,36	62,40	0,00	0,78	0,32	0,11	0,00	0,00	11,41	3,05	6,80	0,27	52,76	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2012		
ФРУКТЫ	90	0,32	0,32	7,76	37,22	0,02	7,92	0,00	0,50	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,74	220,18	1,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	410	21,08	13,93	79,25	530,98	0,10	9,13	0,41	2,57	0,38	0,30	195,49	40,71	250,83	3,48	534,49	8,59	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		51,94	45,63	225,34	1 528,01	0,52	20,42	0,90	7,47	0,63	0,73	498,48	178,85	756,22	12,14	1 762,57	36,59	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г			Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																							
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	160	5,17	3,98	22,30	146,75	0,05	0,83	0,03	0,04	0,00	0,17	164,06	22,38	128,57	0,22	243,74	14,54	0,00	0,00	0,00	94	2012				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	208/8	3,25	8,87	10,10	133,67	0,03	0,05	0,08	0,59	0,12	0,04	69,54	9,14	54,67	0,49	33,40	0,00	0,01	0,00	1	2008					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	6,02	24,52	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	3,36	3,77	0,37	13,52	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к					
Итого за прием пищи:	366	8,52	12,85	38,42	304,94	0,08	0,95	0,11	0,63	0,12	0,21	242,12	34,88	187,01	1,08	290,66	14,54	0,01	0,00	0,00						
II Завтрак																										
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,78	1,26	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012				
Итого за прием пищи:	130	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,78	1,26	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																										
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	40	0,71	2,02	4,06	37,51	0,02	2,04	0,10	0,96	0,00	0,02	10,89	8,76	19,36	0,41	136,60	1,92	0,01	0,00	0,00	45	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПКОЙ	180	3,78	4,45	10,76	98,41	0,06	3,04	0,17	1,17	0,00	0,04	23,20	19,10	58,02	0,82	221,92	3,03	0,03	0,00	0,00	81	2012				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	12,50	8,16	5,71	165,74	0,15	8,95	4,08	2,74	0,00	1,02	23,37	14,40	182,25	3,91	221,15	5,48	0,12	0,02	0,00	375	1996				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	5,44	2,38	33,19	176,02	0,09	0,00	0,01	0,04	0,03	0,04	15,10	20,47	53,25	0,93	89,40	0,00	0,01	0,01	0,00	204	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00	0,00	2008	2012				
КОМПЛОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,79	32,44	0,00	0,88	0,23	0,13	0,00	0,00	9,21	3,04	2,68	0,36	59,69	0,35	0,00	0,00	0,00	372	2012				
Итого за прием пищи:	590	25,37	17,39	80,02	598,28	0,39	14,91	4,59	5,87	0,03	1,15	89,97	76,17	349,76	7,63	781,76	11,90	0,17	0,03	0,00						
Полдник																										
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,37	1,72	1,49	23,03	0,00	0,56	0,03	0,00	0,00	0,01	7,36	2,69	6,64	0,13	62,84	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110	8,96	10,26	1,77	135,85	0,04	0,18	0,16	1,12	1,19	0,24	114,48	11,26	142,38	1,29	124,09	13,20	0,03	0,02	0,00	318	2012				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	90	1,65	1,93	13,38	77,62	0,08	6,76	0,01	0,13	0,03	0,05	11,12	17,69	45,09	0,79	480,35	4,23	0,02	0,00	0,00	2008	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,23	0,10	0,00	0,00	1,25	0,00	0,04	12,30	15,60	51,30	1,80	79,50	1,68	0,00	0,00	0,00	442	2008				
СОК	160	0,00	0,00	16,96	67,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	440	15,26	14,36	61,37	436,57	0,22	7,50	0,20	2,50	1,22	0,34	145,26	47,24	245,41	4,01	746,78	19,11	0,05	0,02	0,00						
Всего за день:		49,15	44,60	185,62	1 363,01	0,69	23,36	4,90	9,00	1,37	1,70	483,13	159,55	762,18	12,72	1 819, 80	45,55	0,23	0,05	0,00						

8 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	160	5,61	4,14	21,95	148,57	0,07	0,63	0,03	0,26	0,00	0,17	165,75	25,32	135,96	0,40	264,73	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	206	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,12	0,02	5,56	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,82	3,42	3,71	0,37	13,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	348	7,28	10,86	38,06	280,19	0,10	0,85	0,09	0,83	0,12	0,19	180,13	35,34	157,99	1,19	294,79	14,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																										
СОК	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	130	0,00	0,00	13,78	55,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																										
СУРРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	180	3,48	6,25	11,62	116,96	0,04	2,94	0,16	1,82	0,00	0,04	21,38	16,94	52,90	0,67	212,40	2,77	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2012	
МИКСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	10,76	10,71	12,40	189,40	0,09	5,92	0,56	1,47	0,02	0,11	29,53	33,09	129,41	2,02	570,23	8,27	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	274	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	55,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,79	32,44	0,00	0,88	0,23	0,13	0,00	0,00	9,21	3,04	2,68	0,36	59,69	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	690	17,50	17,38	51,00	432,16	0,21	11,74	0,95	4,25	0,02	0,19	77,52	69,07	228,79	4,49	951,72	12,51	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																										
ПОВИДЛО	20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	1,26	1,62	0,18	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	110	19,34	8,06	38,99	308,65	0,12	0,15	0,05	1,67	0,15	0,20	122,20	34,55	196,52	1,32	182,01	1,40	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	231	2012	
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,58	2,91	14,37	98,78	0,04	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	125,03	16,32	92,75	0,22	184,56	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
ФРУКТЫ	90	0,32	0,32	7,76	37,22	0,02	7,92	0,00	0,50	0,00	0,02	12,67	6,34	8,71	1,74	220,18	1,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	400	25,57	14,23	96,24	621,28	0,20	8,73	0,07	2,17	0,15	0,37	271,12	64,47	326,60	4,09	645,55	13,78	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		50,35	42,47	199,08	1 388,75	0,51	21,32	1,11	7,25	0,29	0,75	528,77	168,88	713,38	9,77	1 892,06	41,14	0,14	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03		

9 день

Прием 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
УП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	160	5,50	3,98	22,04	146,68	0,05	0,83	0,03	0,26	0,00	0,17	165,14	19,54	122,85	0,22	246,84	14,40	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/8	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,12	0,02	5,56	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	160	5,21	4,32	15,49	123,18	0,04	0,83	0,03	0,00	0,00	0,17	166,80	29,40	132,89	0,72	279,11	14,40	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	348	12,28	15,02	47,63	377,06	0,12	1,66	0,12	0,83	0,12	0,36	337,50	55,54	274,06	1,36	552,95	28,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	130	0,07	0,07	7,48	31,25	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	8,31	2,53	1,74	0,35	49,53	0,35	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	130	0,07	0,07	7,48	31,25	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	8,31	2,53	1,74	0,35	49,53	0,35	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКАМИ	40	0,67	1,63	4,67	36,66	0,01	5,93	0,00	0,77	0,00	0,01	19,68	6,91	13,24	0,61	109,85	1,72	0,01	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	3,78	4,46	11,03	99,55	0,07	2,94	0,16	0,96	0,00	0,05	23,09	26,21	63,18	1,04	234,43	2,63	0,03	0,00	81	2012
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	12,24	15,05	46,29	369,85	0,08	1,89	0,43	3,47	0,00	0,09	32,12	44,09	167,80	1,59	226,97	5,09	0,09	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,79	32,44	0,00	0,88	0,23	0,13	0,00	0,00	9,21	3,04	2,68	0,36	59,69	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	590	19,63	21,52	88,29	626,66	0,23	11,44	0,82	6,16	0,00	0,18	92,30	90,65	281,10	4,80	683,94	10,91	0,13	0,02		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	60	9,96	3,57	23,38	165,62	0,10	0,35	0,00	2,21	0,00	0,06	29,64	37,45	137,29	1,42	248,58	60,01	0,26	0,01	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,87	1,97	15,19	86,21	0,09	7,68	0,01	0,14	0,03	0,06	18,23	21,42	51,09	0,89	546,12	4,80	0,03	0,00	335	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	10,80	9,24	60,74	389,45	0,16	0,18	0,04	5,07	0,29	0,14	60,48	35,60	129,56	1,71	207,73	5,82	0,02	0,03	479	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,01	1,53	0,20	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	470	24,27	15,00	115,25	694,36	0,40	10,21	0,05	7,86	0,32	0,29	128,16	105,40	344,94	5,06	1 086,75	71,75	0,31	0,04		
Всего за день:		56,25	51,61	1 729,33	2 681,65	0,75	24,01	0,99	14,96	0,44	0,83	566,27	254,12	901,84	11,57	2 373,17	111,81	0,44	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
																						В1, мг
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ОВсяной	160	6,26	4,75	23,72	163,80	0,10	0,83	0,03	0,47	0,00	0,18	171,86	33,35	161,62	0,86	287,34	15,07	0,01	0,00	0,00	94	2012
СУП ГРИБОД С МАСЛОМ	20/6	1,57	6,72	10,10	107,20	0,03	0,00	0,06	0,57	0,12	0,02	5,56	6,60	18,32	0,42	27,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,82	3,42	3,71	0,37	13,06	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	348	7,93	11,47	39,83	295,42	0,13	0,85	0,09	1,04	0,12	0,20	186,24	43,37	183,65	1,45	327,40	15,07	0,01	0,00	0,00		
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	130	0,20	0,09	8,63	36,97	0,00	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,05	2,20	0,94	0,15	3,59	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	130	0,20	0,09	8,63	36,97	0,00	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,05	2,20	0,94	0,15	3,59	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	40	0,92	2,05	4,17	39,38	0,01	8,77	0,13	0,91	0,00	0,02	26,35	9,26	17,14	0,51	101,72	1,76	0,01	0,00	0,00	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	5,08	4,39	9,92	99,74	0,10	3,04	0,17	1,84	0,00	0,05	27,41	20,83	60,92	1,21	276,53	3,17	0,03	0,00	0,00	81	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/20	10,03	11,69	10,15	186,09	0,04	1,32	0,13	2,11	0,00	0,07	18,93	19,13	100,81	1,45	239,20	4,71	0,03	0,00	0,00	287	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	4,07	2,58	25,85	142,84	0,14	0,00	0,01	0,04	0,03	0,07	14,25	60,62	101,06	2,00	141,80	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,51	88,16	0,07	0,00	0,00	0,83	0,00	0,03	8,20	10,40	34,20	1,20	53,00	1,12	0,00	0,00	0,00	2008	2012
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,08	7,79	32,44	0,00	0,88	0,23	0,13	0,00	0,00	9,21	3,04	2,68	0,36	59,69	0,35	0,00	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	600	23,04	21,09	76,39	588,65	0,36	14,01	0,67	5,86	0,03	0,24	104,35	123,28	316,81	6,73	871,94	11,11	0,07	0,00	0,00		
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	70	8,86	7,93	5,95	139,18	0,11	6,45	2,84	2,18	0,24	0,64	38,68	21,66	151,23	2,86	232,39	6,95	0,09	0,01	0,00	294	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	2,23	18,99	105,59	0,11	9,60	0,01	0,17	0,03	0,07	12,68	24,94	63,31	1,10	681,98	6,00	0,03	0,00	0,00	318	2012
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Итого за прием пищи:	400	15,38	13,36	59,60	429,22	0,28	16,05	2,85	3,01	0,27	0,75	64,92	57,73	285,03	5,77	985,17	14,63	0,12	0,00	0,00		
Всего за день:		46,55	46,01	184,45	1 350,26	0,77	64,71	3,67	10,13	0,42	1,20	364,56	226,58	786,43	14,10	2 191,10	40,81	0,20	0,00	0,00		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	500,78	447,78	2 114,24	14 609,47	6,30	319,49	22,04	101,56	5,97	9,72	4 844,83	1 952,60	7 758,83	119,11	20 161,95	651,00	2,69	0,40	
Среднее значение за период	50,08	44,78	211,42	1 460,95	0,63	31,95	2,20	10,16	0,60	0,97	484,48	195,26	775,88	11,91	2 016,20	65,10	0,27	0,04	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	27,6	58,7																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Если до 12 часов	350	130	593	424

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884137

Владелец Фадеева Марина Виталиевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025