

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Кольцовская средняя школа»

Фадеева М.В.

«05» ноября 2024 г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3
ДО 7 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 3 ДО 7 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				В1, мг	
Завтрак																					
180	7,06	4,56	33,69	204,55	0,04	0,94	0,03	0,51	0,00	0,20	187,42	23,40	144,90	0,32	289,16	16,20	0,00	0,00	0,00		
30/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,07	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
180	0,12	0,00	9,94	40,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	10,36	4,06	4,57	16,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
400	9,45	12,99	58,31	388,60	0,11	1,06	0,10	1,32	0,15	0,23	205,19	36,37	174,05	1,33	346,06	16,20	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	1,35	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00		
150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	1,35	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
50	0,82	1,99	4,80	40,36	0,01	2,25	0,00	0,92	0,00	0,02	20,39	11,24	22,14	0,72	162,05	3,94	0,01	0,00	0,00		
200/10	2,31	6,52	12,12	122,01	0,06	10,19	0,18	2,33	0,00	0,07	42,36	24,93	52,85	1,14	448,28	6,14	0,02	0,00	0,00		
80	12,68	10,01	25,77	243,86	0,09	0,48	0,02	1,13	0,05	0,09	36,91	30,29	140,67	2,40	264,78	4,89	0,03	0,00	0,00		
120	2,20	2,84	17,81	105,79	0,10	9,00	0,02	0,18	0,05	0,07	20,22	24,93	59,86	1,04	640,02	5,63	0,03	0,00	0,00		
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		
180	0,15	0,13	10,73	44,86	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,58	4,42	4,40	0,54	93,40	0,53	0,00	0,00	0,00		
700	22,44	21,94	99,00	689,11	0,37	23,31	0,65	6,01	0,10	0,29	144,76	111,41	331,22	7,64	1 688,03	22,81	0,09	0,00	0,00		
Полдник																					
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		
140	23,65	16,31	46,62	430,19	0,10	0,39	0,11	2,30	0,45	0,30	184,91	34,00	264,86	1,44	253,16	7,10	0,04	0,03	0,00		
180	0,14	0,11	20,28	82,38	0,00	1,20	0,65	0,16	0,00	0,00	14,39	4,26	9,27	0,37	79,74	0,35	0,00	0,00	0,00		
100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	0,00		
450	24,26	16,77	94,73	631,22	0,13	10,45	0,77	3,01	0,45	0,33	217,16	47,19	286,04	4,02	616,24	9,21	0,05	0,03	0,00		
Итого за прием пищи:																					
	56,15	61,70	259,78	1 739,89	0,61	34,82	1,52	10,34	0,70	0,85	573,33	196,32	791,31	12,99	2 651,02	48,22	0,14	0,03	0,00		
Всего за день:																					

2 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, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВсяной	180	8,00	5,82	32,28	0,14	0,94	0,03	0,79	0,00	0,21	197,97	45,87	206,96	1,03	352,26	17,31	0,02	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,45	11,12	15,13	178,93	0,05	0,06	0,10	0,84	0,15	88,09	13,08	72,55	0,71	48,20	0,00	0,01	0,00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	9,93	40,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	10,14	4,00	4,45	0,44	15,72	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	410	12,57	16,94	57,34	433,77	0,19	1,02	0,13	1,63	0,15	227	296,20	62,95	283,96	2,18	416,18	17,31	0,03	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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:	180	0,00	0,00	15,90	63,60	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
Обед																					
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	50	0,86	3,01	4,99	50,79	0,02	2,50	0,13	1,40	0,00	0,02	13,37	10,74	23,76	0,51	188,10	2,37	0,01	0,00	45	2012
СУП КАРТОфельный с крупой гречневой	200	4,20	5,77	11,72	115,73	0,07	3,36	0,19	1,40	0,00	0,06	24,95	27,92	68,88	1,11	261,38	3,00	0,03	0,00	81	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОгановски	80	14,61	10,59	7,93	210,47	0,18	10,18	4,67	3,38	0,00	1,16	31,85	17,50	212,67	4,51	260,40	6,74	0,14	0,02	375	1996
КАША ПШЕНИчная вязкая	120	5,54	3,02	32,63	179,74	0,11	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	25,49	27,83	117,41	1,99	114,69	0,00	0,00	0,03	181	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	2008
КОМПот Фруктово-ягодный	180	0,15	0,13	10,73	44,86	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,58	4,42	4,40	0,54	93,40	0,53	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	690	29,64	22,97	95,77	733,82	0,49	17,43	5,43	7,70	0,05	1,32	120,54	104,01	478,42	10,46	977,47	14,32	0,18	0,05		
Полдник																					
ИГРА КАБАЧковая консервированная	30	0,56	2,62	2,27	35,09	0,00	0,85	0,05	0,00	0,00	0,01	11,22	4,10	10,12	0,19	95,76	0,00	0,00	0,00	2008	2008
МАкаронные изделия отварные с сыром	150	8,85	6,10	36,51	237,11	0,11	0,04	0,03	0,08	0,03	0,07	111,11	26,04	109,32	1,12	109,49	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	2008
КЕФир, ацидофильн, простокваша, ряженка, айран	180	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:	465	18,54	13,56	66,52	464,40	0,23	0,89	0,18	2,12	0,90	0,27	154,12	49,99	238,79	4,00	339,88	9,56	0,03	0,02		
Всего за день:		60,75	53,47	235,83	1 695,59	0,91	19,34	5,74	11,45	1,10	1,86	570,86	216,95	1 001,17	16,64	1 733,53	41,19	0,24	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	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				
																				Витамин	Витамин		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПКОЙ	180	7,27	4,89	31,58	200,59	0,11	0,94	0,03	0,51	0,00	0,20	188,59	34,95	171,12	0,68	304,88	17,09	0,00	0,00	94	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	9,94	40,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	10,36	4,06	4,57	0,45	16,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	400	9,66	13,32	56,20	384,64	0,15	1,06	0,10	1,32	0,15	0,23	206,36	47,92	200,27	1,69	361,78	17,09	0,00	0,00				
II Завтрак																							
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	150	0,07	0,07	11,35	46,73	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	9,19	2,71	1,74	0,35	49,71	0,35	0,00	0,00	375	2012		
Итого за прием пищи:	150	0,07	0,07	11,35	46,73	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	9,19	2,71	1,74	0,35	49,71	0,35	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,47	2,03	3,09	36,45	0,04	1,96	0,00	1,43	0,00	0,02	8,33	8,23	24,34	0,27	48,51	0,00	0,00	0,00	81	2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	200	3,90	7,57	12,50	133,88	0,04	3,10	0,19	2,28	0,00	0,04	23,60	18,43	58,13	0,73	221,36	2,98	0,04	0,00	241	2008		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	11,10	4,11	25,83	185,34	0,11	1,20	0,98	2,04	0,11	0,11	56,94	49,16	168,40	1,87	334,58	63,36	0,28	0,01	335	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,99	2,80	16,15	97,95	0,09	8,16	0,02	0,17	0,05	0,06	19,28	22,75	54,38	0,95	580,38	5,10	0,03	0,00	372	2012		
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				
КОМПЛОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,15	0,13	10,73	44,86	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,58	4,42	4,40	0,54	93,40	0,53	0,00	0,00	372	2012		
Итого за прием пищи:	690	22,89	17,09	96,07	630,71	0,39	15,81	1,22	7,37	0,16	0,27	133,03	118,59	360,95	6,16	1 357,73	73,65	0,35	0,01				
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	208	2012		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,71	9,57	46,85	367,53	0,14	0,17	0,06	2,06	0,25	0,24	140,50	40,83	232,07	1,63	217,00	2,28	0,04	0,04	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	208	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,24	3,40	17,76	119,48	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,71	20,00	110,33	0,30	218,38	12,60	0,00	0,00	к/к	к/к		
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	470	29,67	16,26	114,76	730,76	0,23	9,76	0,09	2,61	0,25	0,44	313,77	75,76	381,51	4,77	751,72	16,64	0,05	0,04				
Всего за день:		62,29	46,74	278,38	1 792,84	0,77	27,33	1,41	11,41	0,56	0,94	662,35	244,98	944,47	12,97	2 520,94	107,73	0,40	0,05				

4 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																			
		Белки, г	Жиры, г																В1, мг	С, мг			А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				94		2012															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ РИСОВОЙ	180	6,41	4,56	32,27	196,94	0,06	0,94	0,03	0,09	0,00	0,20	185,21	29,07	156,33	0,32	282,90	16,48	0,01	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			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ РИСОВОЙ	30/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	0,12	0,00	9,93	40,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,14	4,00	4,45	0,44	15,72	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
ЧАЙ С САХАРОМ	400	8,80	12,99	56,88	380,80	0,10	0,96	0,10	0,90	0,15	0,23	202,76	41,98	185,36	1,32	338,82	16,48	0,01	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
Итого за прием пищи:																				442		2008															
II Завтрак																				442		2008															
СОК	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																				442		2008															
Обед																				371		2008															
СУПРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	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	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	7,47	7,90	15,84	165,99	0,12	5,29	0,23	2,25	0,00	0,08	51,50	34,73	136,00	1,79	475,52	3,29	0,04	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,12	14,60	17,39	249,88	0,12	8,28	0,48	3,11	0,00	0,13	35,80	38,93	152,41	2,41	748,77	10,04	0,07	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
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	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
КОМПЛОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,15	0,13	10,73	44,86	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,58	4,42	4,40	0,54	93,40	0,53	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	
Итого за прием пищи:																				372		2012															
Полдник																				371		2008															
СМЕТАНА	20	0,50	2,91	0,68	39,96	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,02	14,62	1,28	9,60	0,03	21,80	1,80	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	
МАТЕКАНКА РЫБНАЯ	150	13,49	5,85	37,05	255,51	0,10	1,70	0,04	1,43	0,21	0,15	88,87	55,15	234,92	1,32	393,51	80,98	0,34	0,02	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	
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	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	
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,00	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	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	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	1,62	0,00	0,00	0,84	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	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																				376		2012															
Всего за день:																				2509		2008															
Всего за день:																				2509		2008															

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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	
																					Сборник рецептов
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ СБОРНЫЙ	180	6,94	4,79	30,91	195,63	0,10	0,94	0,03	0,22	0,00	0,20	187,40	38,44	169,41	0,75	308,86	16,61	0,00	0,00	177	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,65	0,05	0,00	0,07	0,81	0,15	0,03	8,10	9,90	27,10	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,01	32,80	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,01	10,32	4,06	4,57	0,45	16,64	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,40	13,23	54,05	374,08	0,15	1,06	0,10	1,03	0,15	0,24	205,82	52,40	201,08	1,82	385,70	16,61	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,20	0,09	10,57	44,71	0,00	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,90	2,38	0,94	0,15	3,71	0,00	0,00	0,00	441	2008
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,09	10,57	44,71	0,00	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,90	2,38	0,94	0,15	3,71	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	50	1,25	4,07	5,74	65,43	0,02	11,12	0,32	1,82	0,00	0,03	36,61	14,31	25,42	0,71	143,15	2,60	0,01	0,00	35	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,82	5,94	14,61	131,65	0,06	3,89	0,26	1,87	0,00	0,05	34,98	23,34	90,41	1,06	293,09	3,41	0,04	0,00	76	2012
ПЛОД ИЗ КУРИЦЫ	200	13,74	17,17	50,29	410,91	0,09	1,91	0,51	3,95	0,00	0,10	39,09	49,10	187,40	1,80	255,72	5,78	0,10	0,02	311	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
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,15	0,13	14,60	60,34	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,65	4,42	4,40	0,54	93,52	0,53	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	690	24,24	27,76	113,01	800,56	0,28	18,31	1,52	9,09	0,00	0,22	135,63	106,77	358,93	5,91	864,98	14,00	0,15	0,02		
Полдник																					
БИТОНЕК ИЗ РЫБЫ	70	12,05	4,72	32,33	220,22	0,13	0,42	0,00	3,02	0,00	0,08	35,07	45,20	161,52	1,75	293,59	66,70	0,29	0,01	239	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3,22	9,32	17,92	172,91	0,09	11,00	0,49	3,90	0,00	0,08	47,42	29,83	70,30	1,31	441,76	5,83	0,03	0,00	137	2012
БЛЮЧКА МОЛОЧНАЯ	80	10,80	9,24	60,74	369,45	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
КАСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,14	0,11	20,28	82,38	0,00	1,20	0,85	0,16	0,00	0,00	14,39	4,26	9,27	0,37	79,74	0,35	0,00	0,00	378	2012
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	26,56	23,74	139,89	886,32	0,41	21,60	1,19	12,70	0,29	0,32	171,44	121,93	380,33	7,08	1 267,46	80,46	0,35	0,04		
Всего за день:		60,40	64,82	317,52	2 105,67	0,84	74,77	2,87	23,04	0,44	0,79	522,79	283,48	941,28	14,96	2 501,85	111,07	0,50	0,06		

6 день

Применение 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, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																							
Завтрак																										
	180	6,87	4,80	25,67	174,54	0,11	0,94	0,03	0,00	0,00	0,22	187,24	46,62	174,23	1,03	325,70	16,20	0,00	0,00	0,00	94	2012				
УЛ МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧЕВОЙ КРУПОЙ	30/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008				
УТЕРЬОД С МАСЛОМ	180	0,12	0,00	9,93	40,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,14	4,00	4,45	0,44	15,72	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к				
ЧАЙ С САХАРОМ	400	9,26	13,23	50,28	356,40	0,15	0,96	0,10	0,81	0,15	0,25	204,79	59,53	203,26	2,03	381,62	16,20	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																										
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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				
ЗОК	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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																										
Итого за прием пищи:	50	0,82	1,99	4,80	40,36	0,01	2,25	0,00	0,92	0,00	0,02	20,39	11,24	22,14	0,72	162,05	3,94	0,01	0,00	0,00	33	2012				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	200/10	2,27	6,49	10,81	116,28	0,05	11,22	0,16	2,31	0,00	0,06	48,01	24,27	50,64	1,17	398,48	6,12	0,02	0,00	0,00	81	2012				
БОРЩ ВЕГИТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	80	13,49	11,68	25,77	262,10	0,09	0,48	0,02	1,57	0,05	0,10	37,25	31,08	147,46	2,50	279,45	5,22	0,03	0,00	0,00	272	2008				
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	5,54	3,02	32,63	179,74	0,11	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	25,49	27,83	117,41	1,99	114,69	0,00	0,00	0,03	0,00	181	2008				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	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						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	180	0,15	0,13	14,60	60,34	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,65	4,42	4,40	0,54	93,52	0,53	0,00	0,00	0,00	372	2012				
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	700	26,55	23,76	116,38	791,05	0,37	15,34	0,62	6,32	0,10	0,26	156,09	114,44	383,35	8,72	1 127,69	17,49	0,06	0,03	0,00						
Полдник																										
Итого за прием пищи:	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	36,70	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2008				
ПОВИДЛО	140	23,65	16,31	46,62	430,19	0,10	0,39	0,11	2,30	0,45	0,30	184,91	34,00	264,66	1,44	253,16	7,10	0,04	0,03	0,00	237	2012				
ВАФЕЛКА ИЗ ТВОРОГА	180	0,14	0,11	20,28	82,38	0,00	1,20	0,65	0,16	0,00	0,00	14,39	4,26	9,27	0,37	79,74	0,35	0,00	0,00	0,00	378	2012				
НИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	0,00						
ФРУКТЫ	450	24,26	16,77	94,73	631,22	0,13	10,45	0,77	3,01	0,45	0,33	217,16	47,19	286,04	4,02	616,24	9,21	0,05	0,03	0,00						
Итого за прием пищи:	450	60,07	63,76	277,29	1 844,27	0,65	26,75	1,49	10,14	0,70	0,84	578,04	221,16	882,65	14,77	2 125,35	42,90	0,11	0,06	0,00						
Всего за день:																										

7 день

Применение 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, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	180	6,41	4,56	32,27	196,94	0,06	0,94	0,03	0,09	0,00	0,20	185,21	29,07	156,33	0,32	282,90	16,48	0,01	0,00	94	2012						
СУТЕРБОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,45	11,12	15,13	178,93	0,05	0,06	0,10	0,84	0,15	0,05	88,09	13,08	72,55	0,71	48,20	0,00	0,01	0,00	1	2008						
САЛ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	32,60	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	10,32	4,06	4,57	0,45	16,64	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к						
Итого за прием пищи:	410	10,98	15,68	55,41	408,47	0,11	1,12	0,13	0,93	0,15	0,26	283,62	46,21	233,45	1,48	347,74	16,48	0,02	0,00								
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	1,35	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	376	2012						
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	1,35	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	50	0,86	3,01	4,99	50,79	0,02	2,50	0,13	1,40	0,00	0,02	13,37	10,74	23,76	0,51	168,10	2,37	0,01	0,00	45	2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПКОЙ	200	4,46	7,76	13,25	140,89	0,08	3,62	0,19	2,50	0,00	0,05	25,89	22,76	69,05	0,97	269,37	3,61	0,04	0,00	81	2012						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	13,68	9,69	7,76	194,75	0,16	9,56	4,38	3,32	0,00	1,09	27,84	16,51	198,59	4,24	242,07	6,00	0,13	0,02	375	1990						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,45	3,18	33,20	183,27	0,09	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	14,87	20,45	53,33	0,93	89,54	0,00	0,01	0,01	204	2012						
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	2008						
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,15	0,13	14,60	60,34	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,65	4,42	4,40	0,54	93,52	0,53	0,00	0,00	372	2012						
Итого за прием пищи:	690	28,88	24,22	101,57	762,27	0,46	17,07	5,14	8,74	0,05	1,24	106,92	90,48	400,43	8,99	942,10	14,19	0,19	0,03								
Полдник																											
НИРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,56	2,62	2,27	35,09	0,00	0,85	0,05	0,00	0,00	0,01	11,22	4,10	10,12	0,19	95,76	0,00	0,00	0,00		2008						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	11,81	13,78	2,36	181,42	0,05	0,23	0,22	1,49	1,59	0,32	147,06	14,78	187,25	1,71	164,94	17,60	0,04	0,02		2008						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,90	1,98	15,43	87,33	0,09	7,80	0,01	0,14	0,03	0,06	12,29	20,38	51,87	0,91	554,19	4,88	0,03	0,00	318	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/40	4,94	0,54	32,01	152,63	0,12	0,00	0,00	1,47	0,00	0,05	14,10	17,50	60,00	2,20	93,10	2,24	0,00	0,00		2008						
СОК	180	0,00	0,00	19,08	76,32	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:	500	19,21	18,92	71,15	532,79	0,26	8,88	0,28	3,10	1,62	0,44	184,67	56,76	309,24	5,01	907,99	24,72	0,07	0,02								
Всего за день:	69,07	65,82	235,87	1734,49	0,83	27,07	5,55	12,77	1,82	1,94	581,43	194,80	943,12	15,48	2 196,52	55,39	0,28	0,05									

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	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
		7,27	4,89																		
УП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПКОЙ	180	7,27	4,89	31,58	200,59	0,11	0,94	0,03	0,51	0,00	0,20	188,59	34,95	171,12	0,68	304,88	17,09	0,00	0,00		
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00		
САХАР С САХАРОМ	180	0,12	0,00	7,99	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,11	4,00	4,45	0,44	15,66	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	9,66	13,32	54,25	376,71	0,15	0,96	0,10	1,32	0,15	0,23	206,11	47,86	200,15	1,68	360,74	17,09	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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:	150	0,00	0,00	15,90	63,60	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
МИСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	3,90	7,57	12,50	133,88	0,04	3,10	0,19	2,28	0,00	0,04	23,80	18,43	58,13	0,73	221,36	2,98	0,04	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	200	12,52	12,93	13,51	220,92	0,10	6,48	0,57	1,55	0,03	0,12	32,69	36,24	147,09	2,29	639,53	9,27	0,06	0,00	0,00	
КОМПЛОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	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	
180	0,15	0,13	14,60	60,34	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	0,00	12,65	4,42	4,40	0,54	93,52	0,53	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	690	21,25	21,13	69,23	553,87	0,26	13,47	1,19	5,28	0,03	0,21	92,74	81,69	272,92	5,66	1 104,41	14,46	0,10	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	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	130	22,71	9,57	46,85	367,53	0,14	0,17	0,06	2,06	0,25	0,24	140,50	40,83	232,07	1,63	217,00	2,28	0,04	0,04	0,04	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,24	3,40	17,76	119,48	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,71	20,00	110,33	0,30	218,38	12,60	0,00	0,00	0,00	
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	470	29,67	16,26	114,76	730,76	0,23	9,76	0,09	2,61	0,25	0,44	313,77	75,76	381,51	4,77	751,72	16,64	0,05	0,04	0,04	
Всего за день:		60,58	50,71	254,14	1 724,94	0,64	24,19	1,38	9,21	0,43	0,88	612,62	205,31	854,58	12,11	2 216,87	48,19	0,15	0,04	0,04	

9 день

Применение 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПКОЙ	180	7,06	4,56	31,76	196,81	0,07	0,94	0,03	0,51	0,00	0,20	187,38	23,40	144,90	0,32	289,10	16,20	0,00	0,00		
САМО С МОЛОКОМ	30/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	180	5,77	4,80	16,42	133,66	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	187,20	31,64	147,29	0,74	308,31	16,20	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	400	15,10	17,79	62,86	474,18	0,16	1,88	0,13	1,32	0,15	0,41	381,99	63,95	316,77	1,62	637,61	32,40	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	150	0,07	0,07	11,35	46,73	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	9,19	2,71	1,74	0,35	49,71	0,35	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКАМИ	150	0,07	0,07	11,35	46,73	0,00	0,70	0,00	0,11	0,00	0,00	9,19	2,71	1,74	0,35	49,71	0,35	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ ГРЕЧЕВОЙ	50	0,93	2,04	6,06	47,15	0,01	8,30	0,00	0,96	0,00	0,02	26,74	9,35	17,94	0,80	146,38	2,30	0,01	0,00		
ПЛОД ИЗ КУРИЦЫ	200	4,20	5,77	11,72	115,73	0,07	3,36	0,19	1,40	0,00	0,06	24,95	27,92	68,88	1,11	261,38	3,00	0,03	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	200	13,74	17,17	50,29	410,91	0,09	1,91	0,51	3,95	0,00	0,10	39,09	49,10	187,40	1,80	255,72	5,78	0,10	0,02		
КОМПЛОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	180	0,15	0,13	10,73	44,86	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,58	4,42	4,40	0,54	93,40	0,53	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	690	23,30	25,66	106,57	750,88	0,28	14,96	1,13	7,76	0,00	0,22	115,66	106,39	329,92	6,05	836,38	13,29	0,14	0,02		
Итого за прием пищи:	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		
БИТОНЕК ИЗ РЫБЫ	70	12,05	4,72	32,33	220,22	0,13	0,42	0,00	3,02	0,00	0,08	35,07	45,20	161,52	1,75	283,59	66,70	0,29	0,01		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,99	2,80	16,15	97,95	0,09	8,16	0,02	0,17	0,05	0,06	19,28	22,75	54,38	0,95	580,38	5,10	0,03	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
БЛЮСКА МОЛОЧНАЯ	80	10,80	11,18	62,68	394,63	0,16	0,18	0,04	5,91	0,29	0,14	62,17	35,70	129,93	1,73	207,83	5,82	0,02	0,03		
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	1,62	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	27,23	19,01	132,47	811,45	0,44	11,26	0,06	9,76	0,34	0,31	140,85	117,97	383,93	5,93	1 193,66	79,30	0,34	0,04		
Итого за день:	65,70	62,43	313,25	2 083,24	0,86	28,80	1,32	18,95	0,49	0,94	647,69	291,02	1 032,36	13,95	2 717,58	125,34	0,48	0,06			

10 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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
		8,00	5,82																			
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ ОВсяной	180	8,00	5,82	32,28	214,69	0,14	0,94	0,03	0,79	0,00	0,21	197,97	45,87	206,96	1,03	352,26	17,31	0,02	0,00	94	2012	
УТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,27	8,43	14,68	143,71	0,04	0,00	0,07	0,81	0,15	0,02	7,41	8,91	24,58	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008	
МАС С САХАРОМ	180	0,12	0,00	1,02	4,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	9,98	4,00	4,45	0,44	15,44	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	400	10,39	14,25	47,98	362,94	0,18	0,96	0,10	1,60	0,15	0,24	215,36	58,78	235,99	2,03	407,90	17,31	0,02	0,00			
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,20	0,09	10,57	44,71	0,00	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,90	2,38	0,94	0,15	3,71	0,00	0,00	0,00	441	2008	
Итого за прием пищи:	160	0,20	0,09	10,57	44,71	0,00	33,80	0,06	0,22	0,00	0,01	9,90	2,38	0,94	0,15	3,71	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	1,25	4,07	5,74	65,43	0,02	11,12	0,32	1,82	0,00	0,03	36,61	14,31	25,42	0,71	143,15	2,60	0,01	0,00	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5,98	4,78	11,98	115,03	0,12	3,62	0,19	2,05	0,00	0,06	32,90	24,68	72,16	1,44	334,48	3,77	0,04	0,00	81	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/25	12,07	11,57	22,79	244,03	0,05	2,19	0,10	1,82	0,00	0,08	21,79	28,41	131,73	1,80	308,71	5,66	0,04	0,00	287	2012	
КАША ГРЕЧЕВАЯ	120	4,53	4,29	28,74	171,61	0,15	0,00	0,02	0,09	0,06	0,07	15,34	67,24	112,52	2,22	157,78	0,00	0,00	0,00	414	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОМ	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	2012	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,15	0,13	10,73	44,86	0,01	1,39	0,43	0,20	0,00	0,00	12,58	4,42	4,40	0,54	93,40	0,53	0,00	0,00	372	2012	
Итого за прием пищи:	715	28,26	25,29	107,75	773,19	0,45	18,32	1,06	7,23	0,06	0,28	131,52	154,66	397,53	8,51	1 117, 02	14,24	0,09	0,00			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ГОРБИКОВ ПЕЧЕНИ	90	10,73	10,17	6,79	172,26	0,13	7,95	3,51	2,77	0,25	0,79	49,26	25,55	182,87	3,58	281,00	8,31	0,11	0,02	294	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,62	22,16	123,43	0,13	11,20	0,02	0,20	0,04	0,09	14,85	29,10	73,88	1,28	795,64	7,00	0,04	0,00	318	2012	
ХЛЕБ РЖАНОМ	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	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			
ВЕЙВР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЖЕНКА, МИРАН	180	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:	470	17,64	15,99	63,61	480,14	0,32	19,15	3,53	3,63	0,29	0,92	77,87	65,78	307,24	6,57	1 150, 44	16,99	0,15	0,02			
Всего за день:		56,49	55,62	229,91	1 660,98	0,95	72,23	4,75	12,68	0,50	1,45	434,45	281,60	941,70	17,26	2 679, 07	48,54	0,26	0,02			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	590,99	543,56	2 615,70	17 860,65	7,71	364,24	27,34	130,34	7,10	11,19	5 639,90	2 348,50	9 151,80	143,66	23 854,03	746,81	3,03	0,46	
Среднее значение за период	59,10	54,36	261,57	1 786,07	0,77	36,42	2,73	13,03	0,71	1,12	563,99	234,85	915,18	14,37	2 385,40	74,68	0,30	0,05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	27,4	59,4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад до 12 часов	402	150	695	485

на Кольцовской листах
Директор МБОУ «Кольцовская средняя
школа»
М.В.Фадеева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884137

Владелец Фадеева Марина Виталиевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025