

Утверждаю
Директор МБОУ «Кольцовская средняя школа»
Фадеева М.В.
от 01.10.2026г.
Приказ № 34-х/д

Основное (организованное) меню горячего питания детей с 1,5-3 лет
согласно нормам СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: осень 2026г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	160	6,00	4,03	19,66	139,42	0,06	0,83	0,02	0,38	0,18	0,27	165,94	20,35	126,68	0,27	0,73	80,47	253,16	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	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	7,95	32,26	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,56	3,37	3,77	0,37	0,00	1,87	13,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	348	7,67	10,75	37,71	278,88	0,09	0,90	0,08	0,95	0,21	0,61	180,06	30,32	148,77	1,06	0,89	184,10	293,74	14,40	0,00	0,00		
II Завтрак																							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	0,69	0,00	12,31	52,01	0,00	6,04	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	160	2,94	2,94	34,63	177,11	0,02	6,04	0,00	0,00	0,02	0,21	16,10	7,62	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,72	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,20	2,02	2,52	32,96	0,03	1,60	0,00	1,32	0,01	0,22	6,80	6,72	19,88	0,22	0,26	144,00	39,60	0,00	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,72	6,22	12,91	134,62	0,07	4,34	0,17	1,01	0,07	1,68	29,49	22,81	81,59	1,33	1,14	24,57	381,11	4,77	0,03	0,00	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	70	10,38	8,39	6,12	150,02	0,11	6,62	2,96	2,39	0,70	3,18	44,89	23,30	172,96	3,27	2,47	93,93	252,89	9,25	0,10	0,03	294	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,52	2,19	12,35	75,38	0,07	6,24	0,01	0,13	0,04	0,81	14,66	17,58	41,35	0,71	0,28	5,57	443,88	3,90	0,02	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,71	32,17	0,01	0,86	0,22	0,13	0,00	1,98	9,20	3,03	2,64	0,36	0,03	6,07	59,16	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	590	22,76	19,21	60,13	513,30	0,36	19,66	3,36	5,81	0,85	8,31	113,24	83,84	352,62	7,09	4,57	480,74	1 229,64	19,39	0,15	0,03		
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,78	11,98	26,59	287,48	0,07	0,25	0,09	1,61	0,23	0,62	135,24	23,87	196,34	1,01	0,66	78,72	171,81	4,78	0,03	0,02	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,07	0,03	55,26	6,12	39,42	0,04	0,20	26,00	73,00	1,40	0,01	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	160	4,09	3,41	14,39	105,84	0,03	0,66	0,02	0,00	0,13	0,13	134,86	22,77	104,54	0,51	0,66	64,74	218,96	11,52	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	300	23,27	17,04	51,75	456,95	0,11	0,99	0,12	1,66	0,43	0,78	325,36	52,76	340,30	1,56	1,52	169,46	463,77	17,70	0,04	0,02		
Всего за день:		56,64	49,94	184,22	1 426,24	0,58	27,59	3,56	8,42	1,51	9,91	634,76	174,54	868,69	10,34	6,98	933,30	2 020,15	52,21	0,19	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/10	11,52	12,48	2,50	169,01	0,05	0,24	0,22	1,51	0,32	0,16	126,62	14,42	181,22	1,73	1,19	168,26	169,86	18,38	0,04	0,02		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,02	0,31	5,80	6,60	18,70	0,42	0,17	101,90	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	7,94	32,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,85	3,42	3,71	0,37	0,00	1,93	13,12	0,00	0,00	0,00	6/25	
Итого за прием пищи:	320	13,20	20,85	20,56	323,33	0,08	0,26	0,29	2,12	0,35	0,50	141,27	24,44	203,63	2,52	1,36	272,09	210,28	18,38	0,04	0,02		
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
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	6,31	5,74	35,71	219,70	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01	479	2012
Итого за прием пищи:	180	6,31	5,74	49,49	274,82	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	40	0,77	1,61	2,39	27,60	0,02	7,23	0,26	0,76	0,02	0,30	32,95	11,22	18,86	0,50	0,17	8,83	92,34	1,48	0,01	0,00		2012
БОРЩ ВЕГИТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,17	4,82	10,92	98,57	0,06	11,52	0,21	1,88	0,07	0,73	48,66	25,33	50,35	1,24	0,50	28,24	394,36	6,27	0,02	0,00	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,82	13,20	14,65	220,98	0,12	7,48	0,41	2,00	0,12	4,08	28,16	32,41	131,64	1,73	1,50	43,76	600,07	8,22	0,09	0,01	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,71	32,17	0,01	0,86	0,22	0,13	0,00	1,98	9,20	3,03	2,64	0,36	0,03	6,07	59,16	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	595	16,70	20,02	54,19	467,47	0,28	27,09	1,10	5,60	0,24	7,53	127,17	82,39	237,69	5,03	2,59	293,50	¹ 198,93	17,44	0,12	0,01		
Полдник																							
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ЯБЛОКАМИ	130	9,62	10,31	58,57	367,48	0,16	3,14	0,06	4,15	0,13	1,55	74,72	37,50	125,45	2,89	1,05	54,09	399,85	6,85	0,02	0,02		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	3,53	2,75	14,80	98,80	0,04	0,59	0,02	0,00	0,12	0,21	122,10	18,06	92,45	0,31	0,45	58,64	181,46	10,21	0,00	0,00	3/25	
Итого за прием пищи:	300	13,15	13,06	73,37	466,28	0,20	3,73	0,08	4,15	0,25	1,76	196,82	55,56	217,90	3,20	1,50	112,73	581,31	17,06	0,02	0,02		
Всего за день:		49,36	59,67	197,61	1 531,90	0,67	31,18	1,50	14,95	0,92	10,65	500,36	183,03	734,90	11,77	6,07	701,34	² 110,93	56,34	0,19	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	160	6,17	4,28	23,46	158,07	0,09	0,83	0,02	0,39	0,18	0,31	166,95	29,09	146,55	0,54	0,89	81,56	265,32	15,07	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	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	27,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	6,02	24,52	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,53	3,37	3,77	0,37	0,00	1,85	13,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	348	7,84	11,00	39,58	289,79	0,12	0,90	0,08	0,96	0,21	0,65	181,04	39,06	168,64	1,33	1,05	185,17	305,84	15,07	0,00	0,00		
II Завтрак																							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	130	0,07	0,07	7,48	31,24	0,01	0,70	0,00	0,11	0,00	0,04	8,32	2,53	1,75	0,35	0,03	5,90	49,53	0,35	0,00	0,00	375	2012
ФРУКТЫ	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	7,00	0,00	0,44	0,01	0,21	11,20	5,60	7,70	1,54	0,11	18,20	194,60	1,40	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,35	0,35	14,34	64,14	0,03	7,70	0,00	0,55	0,01	0,25	19,52	8,13	9,45	1,89	0,14	24,10	244,13	1,75	0,01	0,00		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,02	0,08	9,20	5,60	16,80	0,40	0,09	3,20	56,40	1,20	0,01	0,00	б/н	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	180	6,94	5,62	11,58	125,83	0,09	3,79	0,14	0,95	0,08	1,70	38,16	26,42	111,67	1,41	0,55	23,24	362,29	2,80	0,04	0,00	81	2012
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	14,10	12,83	37,64	322,44	0,08	1,78	0,42	1,34	0,11	4,39	30,77	40,59	173,12	1,69	2,13	51,54	241,57	5,77	0,11	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	3,57	0,38	23,15	110,20	0,09	0,00	0,00	1,04	0,03	0,56	10,25	13,00	42,75	1,50	0,49	258,25	66,25	1,40	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	1,37	0,00	0,00	0,00	1,43	0,64	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	590	24,93	18,87	79,18	587,29	0,27	9,57	0,56	3,37	0,24	6,73	94,66	86,98	344,34	5,00	3,26	337,66	727,15	11,17	0,16	0,02		
Полдник																							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	120	19,61	9,95	45,12	351,57	0,11	0,16	0,06	1,53	0,21	1,05	126,14	33,14	198,82	1,22	0,83	43,55	177,84	1,26	0,03	0,03		2012
СМЕТАНА	20	0,50	2,91	0,68	39,96	0,01	0,02	0,02	0,00	0,01	0,02	14,62	1,28	9,60	0,03	0,05	7,00	21,80	1,80	0,00	0,00	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	7,94	32,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,85	3,42	3,71	0,37	0,00	1,93	13,12	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	20,21	12,86	53,74	423,69	0,12	0,20	0,08	1,53	0,23	1,10	149,61	37,84	212,13	1,62	0,88	52,48	212,76	3,06	0,03	0,03		
Всего за день:		53,33	43,08	186,84	1 364,91	0,54	18,37	0,72	6,41	0,69	8,73	444,83	172,01	734,56	9,84	5,33	599,41	1 489,88	31,05	0,20	0,05		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ СБОРНЫЙ	160	6,17	4,24	21,54	150,04	0,08	0,83	0,02	0,19	0,18	0,47	166,27	33,48	150,21	0,61	0,95	81,55	272,22	14,77	0,00	0,00	177	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,02	0,31	5,80	6,60	18,70	0,42	0,17	101,90	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	7,94	32,16	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,85	3,42	3,71	0,37	0,00	1,93	13,12	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	7,85	12,61	39,60	304,36	0,11	0,85	0,09	0,80	0,21	0,81	180,92	43,50	172,62	1,40	1,12	185,38	312,64	14,77	0,00	0,00		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,04	0,91	0,03	0,00	0,22	0,18	156,00	18,20	123,50	0,00	0,00	65,00	189,80	0,00	0,03	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	160	5,89	6,19	28,18	198,56	0,06	0,91	0,03	0,00	0,24	0,39	164,70	24,20	150,50	0,63	0,00	164,00	222,80	0,00	0,03	0,00		
Обед																							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	40	0,34	4,02	0,95	41,50	0,00	7,16	0,00	1,70	0,02	0,12	9,36	4,01	9,93	0,27	0,08	2,78	43,42	0,80	0,00	0,00	29	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	5,72	7,16	11,47	133,81	0,07	5,73	0,20	1,86	0,07	1,44	32,03	25,64	76,79	1,51	1,16	34,92	447,25	6,74	0,04	0,00	64	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10,81	5,66	1,32	114,12	0,12	8,32	3,79	2,07	0,92	4,39	11,69	10,50	159,20	3,49	3,11	64,82	187,77	4,40	0,11	0,02	375	1996
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	110	4,43	2,98	26,10	149,00	0,09	0,00	0,01	0,07	0,03	0,44	20,69	22,47	93,83	1,59	0,00	8,13	91,93	0,00	0,00	0,03	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	4,88	20,83	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,17	3,05	2,70	0,36	0,03	6,05	59,61	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	590	24,24	20,21	63,24	547,41	0,36	22,09	4,23	6,66	1,07	8,93	91,14	76,07	376,65	8,42	4,77	323,30	882,98	13,41	0,15	0,05		
Полдник																							
СМЕТАНА	15	0,38	2,18	0,51	29,97	0,00	0,02	0,02	0,00	0,01	0,02	10,97	0,96	7,20	0,02	0,04	5,25	16,35	1,35	0,00	0,00	371	2008
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	120	15,43	6,12	24,03	213,33	0,11	1,21	0,08	1,60	0,20	1,09	74,79	51,68	245,59	1,50	1,68	77,05	400,13	98,73	0,41	0,02	294	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	160	0,09	0,09	9,24	38,53	0,01	0,87	0,00	0,14	0,00	0,06	10,24	3,12	2,15	0,43	0,03	7,26	61,07	0,43	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	295	15,90	8,39	33,78	281,83	0,12	2,10	0,10	1,74	0,21	1,17	96,00	55,76	254,94	1,95	1,75	89,56	477,55	100,51	0,41	0,02		
Всего за день:		53,88	47,40	164,80	1 332,16	0,65	25,95	4,45	9,20	1,73	11,30	532,76	199,53	954,71	12,40	7,64	762,24	1 895,97	128,69	0,59	0,07		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	160	5,51	4,03	20,05	139,52	0,05	0,83	0,02	0,07	0,18	0,32	164,31	24,61	135,25	0,27	0,85	81,80	248,51	14,61	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,02	0,31	5,80	6,60	18,70	0,42	0,17	101,90	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,85	3,20	13,52	99,43	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	0,13	126,46	21,45	98,19	0,50	0,62	60,70	205,74	10,80	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	340	10,94	15,60	43,69	361,11	0,11	1,45	0,11	0,68	0,33	0,76	296,57	52,66	252,14	1,19	1,64	244,40	481,55	25,41	0,01	0,00		
II Завтрак																							
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	130	0,20	0,09	8,63	36,96	0,01	33,80	0,06	0,22	0,02	0,06	9,06	2,20	0,94	0,15	0,00	1,97	3,59	0,00	0,00	0,00	441	2008
ФРУКТЫ	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	7,00	0,00	0,44	0,01	0,21	11,20	5,60	7,70	1,54	0,11	18,20	194,60	1,40	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,48	0,37	15,49	69,86	0,03	40,80	0,06	0,66	0,03	0,27	20,26	7,80	8,64	1,69	0,11	20,17	198,19	1,40	0,01	0,00		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	180	4,82	5,56	10,90	112,90	0,06	2,80	0,14	0,96	0,07	1,77	20,18	26,41	70,24	1,06	0,74	17,79	244,30	2,93	0,03	0,00	5/25	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	11,02	4,66	11,39	132,01	0,10	0,99	0,41	1,55	0,09	1,08	40,60	43,32	165,22	1,29	0,97	125,14	328,91	85,63	0,36	0,01	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,66	4,34	13,32	99,02	0,08	6,72	0,02	0,19	0,06	0,87	15,74	18,83	44,95	0,78	0,31	6,08	478,37	4,20	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,78	32,44	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,22	3,05	2,70	0,36	0,03	6,08	59,70	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	590	20,44	14,95	61,91	464,52	0,32	11,39	0,80	3,66	0,25	6,26	93,94	102,01	317,31	4,69	2,44	361,69	1 164,28	94,23	0,42	0,01		
Полдник																							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	8,62	11,56	10,58	181,71	0,10	14,26	0,38	2,28	0,11	3,20	47,13	29,67	104,57	1,60	1,26	39,38	457,72	6,71	0,08	0,01	137	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,13	0,10	17,14	69,83	0,01	1,03	0,43	0,15	0,00	3,93	13,06	3,67	8,38	0,37	0,03	6,79	69,99	0,35	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,23	39,57	0,03	0,00	0,00	0,44	0,02	0,10	3,24	3,42	15,66	0,72	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	300	10,03	11,83	35,95	291,11	0,14	15,29	0,81	2,87	0,13	7,23	63,43	36,76	128,61	2,69	1,53	151,57	554,91	8,18	0,08	0,01		
Всего за день:		41,89	42,75	157,04	1 186,60	0,60	68,93	1,78	7,87	0,74	14,52	474,20	199,23	706,70	10,26	5,72	777,83	2 398,93	129,22	0,52	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	160	5,86	4,21	18,00	134,33	0,09	0,83	0,02	0,00	0,19	0,57	165,89	37,77	148,67	0,80	0,93	80,46	280,70	14,40	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,02	0,31	5,80	6,60	18,70	0,42	0,17	101,90	27,30	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	0,01	0,03	8,82	3,42	3,71	0,37	0,00	1,91	13,06	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	7,54	12,58	34,13	280,91	0,12	0,85	0,09	0,61	0,22	0,91	180,51	47,79	171,08	1,59	1,10	184,27	321,06	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
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	160	2,25	2,94	36,10	180,22	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	40	0,26	2,03	0,88	22,83	0,01	3,14	0,00	0,87	0,01	0,06	11,03	4,62	14,23	0,35	0,08	2,84	44,89	0,94	0,01	0,00	18	2008
БУЛЬОН МЯСНОЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	180	8,40	6,31	7,50	120,31	0,03	0,81	0,04	0,24	0,05	1,70	22,06	15,03	74,70	1,17	1,30	29,42	160,32	2,97	0,02	0,00	110	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	180/20	10,15	7,98	23,77	224,96	0,21	15,25	2,40	0,76	0,66	4,18	36,11	37,11	186,35	3,62	2,50	69,76	855,20	10,64	0,11	0,02	291	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,78	32,44	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,22	3,05	2,70	0,36	0,03	6,08	59,70	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	610	21,75	16,71	58,45	488,69	0,33	20,08	2,67	2,83	0,75	8,48	86,62	70,21	312,18	6,70	4,30	314,70	1 173,11	16,02	0,14	0,02		
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	17,78	11,98	26,59	287,48	0,07	0,25	0,09	1,61	0,23	0,62	135,24	23,87	196,34	1,01	0,66	78,72	171,81	4,78	0,03	0,02	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,07	0,03	55,26	6,12	39,42	0,04	0,20	26,00	73,00	1,40	0,01	0,00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	7,95	32,26	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,56	3,37	3,77	0,37	0,00	1,87	13,58	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	300	19,28	13,63	45,31	383,37	0,08	0,40	0,10	1,66	0,31	0,68	199,06	33,36	239,53	1,42	0,86	106,59	258,39	6,18	0,04	0,02		
Всего за день:		50,82	45,86	173,99	1 333,19	0,55	21,33	2,86	5,10	1,30	10,28	474,89	157,36	749,79	10,34	6,26	704,56	1 785,56	36,60	0,18	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	160	6,60	4,92	19,51	149,70	0,11	0,83	0,02	0,56	0,19	0,28	173,34	36,22	170,26	0,76	1,11	86,16	297,12	15,19	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/8	3,25	6,39	10,08	111,22	0,03	0,05	0,06	0,52	0,04	0,32	69,18	9,14	54,10	0,48	0,41	160,44	32,95	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,11	2,43	13,00	86,92	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	0,18	107,68	15,93	81,53	0,27	0,40	51,71	160,03	9,00	0,00	0,00	3/25	
Итого за прием пищи:	343	12,96	13,74	42,59	347,84	0,18	1,40	0,10	1,08	0,34	0,78	350,20	61,29	305,89	1,51	1,92	298,31	490,10	24,19	0,01	0,00		
II Завтрак																							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	130	0,00	0,00	6,97	27,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,48	1,19	0,00	0,00	0,00	1,26	0,62	0,00	0,00	0,00	376	2012
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	6,31	5,74	35,71	219,70	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	35,10	20,64	75,68	1,02	0,62	23,02	120,41	3,46	0,01	0,01	479	2012
Итого за прием пищи:	180	6,31	5,74	42,68	247,57	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	40,58	21,83	75,68	1,02	0,62	24,28	121,03	3,46	0,01	0,01		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,02	0,08	9,20	5,60	16,80	0,40	0,09	3,20	56,40	1,20	0,01	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/5	4,92	5,32	6,52	96,52	0,05	9,14	0,27	0,61	0,07	1,74	40,66	19,87	63,27	1,04	0,76	25,73	268,24	4,64	0,04	0,00	84	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/20	9,54	11,01	10,16	178,33	0,05	2,14	0,14	2,23	0,06	2,03	19,43	19,84	94,94	1,48	1,80	33,98	266,03	4,76	0,02	0,00	287/2026	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	3,64	4,88	23,01	150,35	0,12	0,00	0,02	0,11	0,07	1,18	13,69	54,01	90,36	1,78	0,77	2,71	126,57	0,00	0,00	0,00	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,14	0,14	9,04	38,47	0,01	1,41	0,23	0,21	0,01	2,13	11,12	3,99	4,00	0,62	0,05	9,51	96,39	0,62	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	605	21,41	21,69	68,25	557,42	0,31	16,69	0,66	4,03	0,26	7,60	102,30	113,71	303,57	6,52	3,86	281,73	866,63	12,34	0,07	0,00		
Полдник																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/10	10,22	10,04	2,49	141,42	0,05	0,22	0,21	1,47	0,31	0,15	83,44	12,81	158,03	1,68	0,99	121,53	164,64	18,38	0,04	0,02		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	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,02	0,13	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	310	11,54	10,22	27,93	250,05	0,09	0,22	0,21	1,91	0,33	0,28	87,04	16,61	175,43	2,48	1,23	226,93	191,84	19,50	0,04	0,02		
Всего за день:		52,22	51,39	181,45	1 402,88	0,69	18,41	1,00	10,10	1,01	9,52	580,12	213,44	860,57	11,53	7,63	831,25	1 669,60	59,49	0,13	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАННОЙ КРУПОЙ	160	6,00	4,03	19,66	139,42	0,06	0,83	0,02	0,38	0,18	0,27	165,94	20,35	126,68	0,27	0,73	80,47	253,16	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	0,02	0,31	5,56	6,60	18,32	0,42	0,16	101,76	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	0,01	0,03	8,82	3,42	3,71	0,37	0,00	1,91	13,06	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	348	7,67	10,75	35,77	271,04	0,09	0,85	0,08	0,95	0,21	0,61	180,32	30,37	148,71	1,06	0,89	184,14	293,22	14,40	0,00	0,00		
II Завтрак																							
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	130	0,20	0,09	8,63	36,96	0,01	33,80	0,06	0,22	0,02	0,06	9,06	2,20	0,94	0,15	0,00	1,97	3,59	0,00	0,00	0,00	441	2008
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ(СУШКА)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	8,70	6,00	27,00	0,63	0,00	99,00	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	160	2,45	3,03	30,95	162,06	0,03	33,80	0,06	0,22	0,04	0,27	17,76	8,20	27,94	0,78	0,00	100,97	36,59	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	40	1,02	4,09	2,67	52,00	0,01	22,71	0,06	1,72	0,03	0,37	38,05	12,78	22,74	0,63	0,19	9,57	115,95	1,50	0,00	0,00	16	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	6,14	5,98	12,07	126,91	0,04	3,20	0,17	1,45	0,07	1,44	28,38	20,84	92,36	1,22	1,07	188,79	300,18	3,71	0,03	0,00	76	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	70	11,86	3,61	10,83	125,36	0,09	0,99	0,08	1,65	0,08	1,00	33,86	41,37	162,02	0,93	0,96	89,72	346,33	98,27	0,41	0,01	261	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,27	4,46	18,31	122,55	0,11	9,24	0,02	0,23	0,08	1,20	10,91	23,91	61,05	1,05	0,43	6,13	656,79	5,78	0,03	0,00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,80	0,00	14,20	60,01	0,00	6,97	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	590	24,94	18,44	76,60	574,98	0,32	43,11	0,33	5,88	0,29	4,45	127,94	111,17	372,37	5,03	3,04	500,81	1 472,25	111,21	0,47	0,01		
Полдник																							
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	130	9,52	10,03	78,53	442,58	0,14	0,32	0,06	3,69	0,13	1,37	70,13	35,23	122,07	1,87	0,94	35,58	258,21	5,39	0,01	0,02		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170	0,10	0,00	6,41	26,07	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,91	3,45	3,77	0,37	0,00	1,93	13,56	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	300	9,62	10,03	84,94	468,65	0,14	0,39	0,06	3,69	0,14	1,40	79,04	38,68	125,84	2,24	0,94	37,51	271,77	5,39	0,01	0,02		
Всего за день:		44,68	42,25	228,26	1 476,73	0,58	78,15	0,53	10,74	0,68	6,73	405,06	188,42	674,86	9,11	4,87	823,43	2 073,83	131,00	0,48	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120/15	8,79	7,53	30,54	226,10	0,10	0,05	0,04	0,11	0,07	0,83	138,09	23,44	116,02	0,99	0,59	138,45	97,11	0,00	0,02	0,01	205	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,02	0,31	5,80	6,60	18,70	0,42	0,17	101,90	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,10	0,00	2,15	9,04	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,03	8,46	3,37	3,77	0,37	0,00	1,81	13,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	325	10,47	15,90	42,81	357,30	0,13	0,12	0,11	0,72	0,10	1,17	152,35	33,41	138,49	1,78	0,76	242,16	137,81	0,00	0,02	0,01		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	130	3,64	3,25	5,86	73,46	0,04	0,91	0,03	0,00	0,22	0,18	156,00	18,20	123,50	0,00	0,00	65,00	189,80	0,00	0,03	0,00		2008
ФРУКТЫ	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	7,00	0,00	0,44	0,01	0,21	11,20	5,60	7,70	1,54	0,11	18,20	194,60	1,40	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	3,92	3,53	12,72	106,36	0,06	7,91	0,03	0,44	0,23	0,39	167,20	23,80	131,20	1,54	0,11	83,20	384,40	1,40	0,04	0,00		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ	40	0,46	0,07	2,81	15,17	0,00	3,82	0,10	0,13	0,00	0,15	13,23	6,16	10,56	0,55	0,13	9,54	95,24	1,33	0,00	0,00	37	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	8,17	7,56	20,51	182,59	0,09	3,01	0,20	1,86	0,12	1,92	32,26	24,55	98,06	1,40	0,96	37,93	286,87	5,94	0,04	0,01	81	2012
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	11,54	14,96	38,22	333,81	0,08	1,84	0,57	3,46	0,09	3,52	32,54	41,05	154,86	1,53	1,85	42,68	229,23	5,28	0,10	0,02	6/25	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	160	0,13	0,10	17,14	69,83	0,01	1,03	0,43	0,15	0,00	3,93	13,06	3,67	8,38	0,37	0,03	6,79	69,99	0,35	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	600	23,15	22,99	97,20	689,55	0,25	9,70	1,30	6,43	0,24	9,96	99,29	85,83	306,06	5,05	3,36	303,54	734,33	14,02	0,14	0,03		
Полдник																							
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,82	3,42	3,71	0,37	0,00	1,91	13,06	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	140	28,83	17,91	132,94	808,38	0,28	0,65	0,09	0,54	0,18	4,12	185,18	40,43	278,57	2,45	2,62	178,00	342,90	4,90	0,09	0,06	465	2012
Итого за прием пищи:	300	28,93	17,91	138,95	832,80	0,28	0,67	0,09	0,54	0,19	4,15	194,00	43,85	282,28	2,82	2,62	179,91	355,96	4,90	0,09	0,06		
Всего за день:		66,47	60,33	291,68	1 986,01	0,72	18,40	1,53	8,13	0,76	15,67	612,84	186,89	858,03	11,19	6,85	808,81	1 612,50	20,32	0,29	0,10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	PP, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	160	5,51	4,03	20,05	139,52	0,05	0,83	0,02	0,07	0,18	0,32	164,31	24,61	135,25	0,27	0,85	81,80	248,51	14,61	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/10	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,02	0,31	5,80	6,60	18,70	0,42	0,17	101,90	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,10	0,00	2,14	8,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,03	8,75	3,42	3,71	0,37	0,00	1,87	12,94	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	350	7,19	12,40	32,31	270,62	0,08	0,85	0,09	0,68	0,21	0,66	178,86	34,63	157,66	1,06	1,02	185,57	288,75	14,61	0,01	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
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	60	3,81	4,24	37,15	201,72	0,06	0,05	0,02	1,44	0,05	0,61	13,13	13,97	42,55	0,90	0,34	6,98	94,97	0,78	0,01	0,01	454	2012
Итого за прием пищи:	190	3,81	4,24	50,93	256,84	0,06	0,05	0,02	1,44	0,05	0,61	13,13	13,97	42,55	0,90	0,34	6,98	94,97	0,78	0,01	0,01		
Обед																							
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	40	0,66	2,02	3,93	36,68	0,01	1,92	0,10	0,96	0,02	0,21	9,64	7,99	18,04	0,39	0,19	22,08	127,57	1,92	0,00	0,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,49	5,24	10,45	107,03	0,05	4,02	0,16	0,91	0,06	1,70	18,74	18,28	61,81	0,81	0,68	18,63	311,36	3,87	0,03	0,00	80	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/15	11,93	12,47	16,33	228,90	0,06	0,39	0,03	1,14	0,09	2,36	20,46	20,29	109,79	1,78	1,99	188,95	233,78	4,71	0,02	0,00	288	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,54	4,31	12,37	94,54	0,07	6,24	0,02	0,19	0,05	0,81	14,86	17,57	41,75	0,72	0,29	5,74	444,28	3,90	0,02	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	20/20	2,85	0,30	18,52	88,15	0,07	0,00	0,00	0,83	0,03	0,44	8,20	10,40	34,20	1,20	0,39	206,60	53,00	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,09	0,09	7,78	32,44	0,01	0,88	0,23	0,13	0,00	2,10	9,22	3,05	2,70	0,36	0,03	6,08	59,70	0,35	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	605	21,56	24,43	69,38	587,74	0,27	13,45	0,54	4,16	0,25	7,62	81,12	77,58	268,29	5,26	3,57	448,08	1 229,69	15,87	0,07	0,00		
Полдник																							
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	8,35	11,77	10,13	180,12	0,09	5,10	0,51	2,39	0,10	3,11	27,32	26,62	102,54	1,35	1,19	55,69	409,15	6,17	0,07	0,01	137	2012
ФРУКТЫ	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,02	7,00	0,00	0,44	0,01	0,21	11,20	5,60	7,70	1,54	0,11	18,20	194,60	1,40	0,01	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,80	0,00	14,20	60,01	0,00	6,97	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	340	9,43	12,05	31,19	273,03	0,11	19,07	0,51	2,83	0,11	3,32	47,06	34,09	110,24	2,89	1,30	73,89	603,75	8,40	0,08	0,01		
Всего за день:		41,99	53,12	183,81	1 388,23	0,52	33,42	1,16	9,11	0,62	12,21	320,17	160,27	578,74	10,11	6,23	714,52	2 217,16	39,66	0,17	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	В2, мг	РР, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	511,28	495,79	1 949,70	14 428,85	6,10	341,73	19,09	90,03	9,96	109,52	4 979,99	1 834,72	7 721,55	106,89	63,58	7 656,69	19 274,51	684,58	2,94	0,47
Среднее значение за период	51,13	49,58	194,97	1 442,89	0,61	34,17	1,91	9,00	1,00	10,95	498,00	183,47	772,16	10,69	6,36	765,67	1 927,45	68,46	0,29	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	30.9	54.9																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Если 10,5 часов	342	179	597	305