

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

Основное (организованное) меню горячего питания детей с 3-7 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	180	6,56	4,52	27,36	176,98	0,07	0,94	0,03	0,38	0,20	0,28	186,46	22,59	141,08	0,28	0,81	90,54	282,57	16,20	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,96	36,38	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	10,23	4,04	4,51	0,44	0,00	2,23	16,18	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,02	12,96	51,45	359,21	0,12	1,01	0,10	1,19	0,24	0,78	204,79	36,53	172,69	1,34	1,05	245,27	338,95	16,20	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	150	0,00	0,00	3,39	13,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,54	1,44	0,00	0,00	0,00	1,48	0,59	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	180	2,25	2,94	25,71	138,65	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,21	15,24	7,44	27,00	0,63	0,00	100,48	33,59	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,50	2,53	3,15	41,21	0,04	2,00	0,00	1,65	0,02	0,28	8,50	8,40	24,85	0,28	0,33	180,00	49,50	0,00	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,56	7,00	14,34	150,73	0,08	4,81	0,19	1,14	0,09	1,89	32,93	25,45	91,50	1,50	1,27	27,68	425,32	5,34	0,03	0,00	81	2012
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	80	11,61	9,58	6,85	169,65	0,14	7,37	3,28	2,69	0,78	3,52	51,42	26,10	193,55	3,66	2,77	105,34	282,05	10,34	0,12	0,03	294	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,80	4,75	14,43	107,88	0,08	7,28	0,02	0,21	0,06	0,94	18,14	20,39	49,02	0,86	0,34	6,68	518,25	4,55	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,27	38,60	0,01	1,04	0,26	0,15	0,00	2,39	11,03	3,63	3,16	0,42	0,03	7,28	70,94	0,42	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	690	26,86	24,41	75,81	640,31	0,45	22,50	3,75	7,09	0,99	9,68	134,32	99,57	413,38	8,52	5,32	636,88	1 425,56	22,33	0,18	0,03		
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	22,34	15,02	29,75	346,47	0,09	0,32	0,11	1,89	0,29	0,72	172,73	28,96	244,41	1,18	0,81	92,09	210,25	5,73	0,03	0,03	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	180	4,65	3,84	15,53	116,57	0,04	0,73	0,02	0,00	0,16	0,15	148,45	27,61	118,49	0,70	0,77	70,93	250,09	12,60	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	340	28,39	20,51	56,05	526,67	0,14	1,13	0,14	1,94	0,52	0,90	376,44	62,69	402,32	1,92	1,78	189,02	533,34	19,73	0,04	0,03		
Всего за день:		66,52	60,82	209,02	1 664,84	0,73	24,64	3,99	10,22	1,77	11,57	730,79	206,23	1 015,39	12,41	8,15	1 171,65	2 331,44	58,26	0,22	0,06		

2 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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140/10	12,99	14,14	2,86	191,43	0,06	0,28	0,24	1,68	0,36	0,18	147,79	16,41	205,12	1,92	1,35	193,18	191,77	20,55	0,04	0,02		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,12	9,16	13,69	145,71	0,04	0,00	0,08	0,77	0,02	0,42	7,54	8,94	24,83	0,56	0,22	137,89	36,60	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,95	36,28	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,12	4,00	4,45	0,44	0,00	2,20	15,69	0,00	0,00	0,00	6/25	
Итого за прием пищи:	370	15,23	23,30	25,50	373,42	0,10	0,30	0,32	2,45	0,39	0,64	165,45	29,35	234,40	2,92	1,57	333,27	244,06	20,55	0,04	0,02		
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	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:	200	6,31	5,74	51,61	283,30	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	50	0,97	2,02	2,99	34,50	0,02	9,04	0,33	0,95	0,04	0,36	41,18	14,01	23,57	0,63	0,21	11,05	115,36	1,86	0,01	0,00		2012
БОРЩ ВЕГИТАРИАНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3,03	5,99	13,62	125,97	0,07	18,16	0,23	2,07	0,10	0,97	70,13	32,62	66,25	1,66	0,69	36,74	496,88	8,24	0,04	0,00	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	13,38	16,20	17,11	268,09	0,13	8,75	0,48	2,36	0,15	5,03	33,66	38,54	160,03	2,08	1,84	54,09	708,58	9,85	0,11	0,01	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,27	38,60	0,01	1,04	0,26	0,15	0,00	2,39	11,03	3,63	3,16	0,42	0,03	7,28	70,94	0,42	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	21,77	24,76	70,76	599,40	0,33	36,99	1,30	6,78	0,33	9,41	168,30	104,40	304,31	6,59	3,35	419,06	1 471,26	22,05	0,16	0,01		
Полдник																							
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ЯБЛОКАМИ	140	10,35	11,16	63,13	396,51	0,17	3,37	0,06	4,49	0,17	1,64	80,34	40,38	134,98	3,12	1,13	58,23	430,52	7,36	0,03	0,02		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,06	3,15	16,85	112,85	0,04	0,68	0,02	0,00	0,15	0,24	139,35	20,68	106,31	0,35	0,52	67,09	208,43	11,70	0,00	0,00	3/25	
Итого за прием пищи:	320	14,41	14,31	79,98	509,36	0,21	4,05	0,08	4,49	0,32	1,88	219,69	61,06	241,29	3,47	1,65	125,32	638,95	19,06	0,03	0,02		
Всего за день:		57,72	68,11	227,85	1 765,48	0,75	41,44	1,73	16,80	1,12	12,79	588,54	215,45	855,68	14,00	7,19	900,67	2 474,68	65,12	0,24	0,06		

3 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	180	6,93	4,82	24,70	170,99	0,10	0,94	0,03	0,44	0,20	0,35	187,78	32,71	164,83	0,59	1,00	91,73	298,40	16,96	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	5,09	20,90	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	9,71	3,94	4,51	0,44	0,00	2,09	16,03	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	9,39	13,26	44,92	337,74	0,15	1,01	0,10	1,25	0,24	0,85	205,59	46,55	196,44	1,65	1,24	246,32	354,63	16,96	0,00	0,00		
II Завтрак																							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	150	0,08	0,08	8,61	35,95	0,01	0,81	0,00	0,13	0,00	0,05	9,60	2,92	2,01	0,41	0,03	6,80	57,12	0,41	0,00	0,00	375	2012
ФРУКТЫ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,02	0,24	12,80	6,40	8,80	1,76	0,12	20,80	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	230	0,40	0,40	16,45	73,55	0,03	8,81	0,00	0,63	0,02	0,29	22,40	9,32	10,81	2,17	0,15	27,60	279,52	2,01	0,01	0,00		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,02	0,10	11,50	7,00	21,00	0,50	0,11	4,00	70,50	1,50	0,01	0,00	б/н	
СУП ФАСОЛЕВЫЙ	200	9,01	7,42	16,87	172,03	0,12	5,53	0,17	1,52	0,09	2,07	51,52	36,60	152,99	1,94	0,64	28,65	516,02	3,57	0,05	0,01	81	2012
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	16,38	20,32	41,96	416,46	0,09	2,03	0,50	3,85	0,14	5,11	35,34	46,24	198,97	1,93	2,46	60,28	279,05	6,71	0,13	0,03	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	4,06	16,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,75	0,00	0,00	0,00	1,78	0,71	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	690	30,07	28,24	91,91	743,99	0,33	12,56	0,68	6,67	0,29	7,94	118,58	107,19	424,26	6,17	3,79	404,61	945,78	13,46	0,19	0,04		
Полдник																							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	140	25,02	12,06	53,27	425,68	0,15	0,21	0,07	1,80	0,26	1,30	163,08	41,30	253,55	1,48	1,03	55,75	222,79	1,52	0,03	0,04		2012
СМЕТАНА	20	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,95	36,28	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,12	4,00	4,45	0,44	0,00	2,20	15,69	0,00	0,00	0,00	6/25	
Итого за прием пищи:	340	25,52	14,24	62,73	491,93	0,15	0,25	0,09	1,80	0,28	1,36	184,17	46,26	265,20	1,94	1,07	63,20	254,83	2,87	0,03	0,04		
Всего за день:		65,38	56,14	216,01	1 647,21	0,66	22,63	0,87	10,35	0,83	10,44	530,74	209,32	896,71	11,93	6,25	741,73	1 834,76	35,30	0,23	0,08		

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ СБОРНЫЙ	180	10,28	7,66	32,42	241,58	0,13	1,56	0,05	0,21	0,33	0,63	308,39	50,93	254,50	0,80	1,55	151,24	479,82	27,31	0,00	0,00	177	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,05	4,00	4,45	0,44	0,00	2,16	15,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	12,74	16,10	52,63	408,23	0,18	1,58	0,12	1,02	0,37	1,13	326,54	64,83	286,05	1,86	1,79	305,90	535,59	27,31	0,00	0,00		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	0,21	180,00	21,00	142,50	0,00	0,00	75,00	219,00	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:	180	6,45	6,69	29,09	209,87	0,07	1,05	0,04	0,00	0,28	0,42	188,70	27,00	169,50	0,63	0,00	174,00	252,00	0,00	0,03	0,00		
Обед																							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	0,43	5,04	1,19	51,88	0,01	8,95	0,00	2,13	0,02	0,16	11,71	5,01	12,41	0,34	0,10	3,48	54,28	1,01	0,00	0,00	29	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,24	8,66	12,13	155,96	0,08	6,93	0,23	2,11	0,10	1,82	37,79	30,45	94,26	1,80	1,44	42,13	532,66	7,96	0,05	0,00	64	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	15,21	10,28	6,90	203,44	0,18	10,92	4,99	3,70	1,25	5,92	23,93	17,27	220,91	4,75	4,19	88,40	266,11	6,39	0,14	0,02	375	1996
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120	4,83	1,35	28,46	145,13	0,10	0,00	0,01	0,02	0,03	0,48	22,17	24,51	101,97	1,72	0,00	8,68	99,92	0,00	0,00	0,03	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	690	32,10	25,88	85,79	727,57	0,48	27,85	5,50	9,36	1,44	11,55	118,95	96,49	484,07	10,83	6,34	459,87	1 104,05	17,46	0,19	0,05		
Полдник																							
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
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	130	13,94	6,48	26,94	222,33	0,10	1,28	0,09	1,65	0,20	1,01	76,69	47,39	228,40	1,50	1,63	77,27	358,59	78,78	0,33	0,02	294	2012
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	180	0,10	0,10	10,35	43,26	0,01	0,98	0,00	0,15	0,00	0,06	11,51	3,51	2,41	0,49	0,04	8,16	68,66	0,49	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	330	14,54	9,49	37,97	305,55	0,12	2,28	0,11	1,80	0,21	1,09	102,82	52,18	240,41	2,02	1,72	92,43	449,05	81,07	0,33	0,02		
Всего за день:		65,83	58,16	205,48	1 651,22	0,85	32,76	5,77	12,18	2,30	14,19	737,01	240,50	1 180,03	15,34	9,85	1 032,20	2 340,69	125,84	0,55	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	180	6,19	4,53	29,08	183,05	0,06	0,94	0,03	0,08	0,20	0,36	184,97	27,68	152,15	0,29	0,96	92,09	279,77	16,43	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,65	3,84	15,53	116,57	0,04	0,73	0,02	0,00	0,16	0,15	148,45	27,61	118,49	0,70	0,77	70,93	250,09	12,60	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	13,18	16,81	59,74	445,47	0,15	1,67	0,12	0,89	0,39	0,97	341,52	65,19	297,74	1,61	1,97	315,52	570,06	29,03	0,01	0,00		
II Завтрак																							
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	9,94	42,56	0,01	39,00	0,06	0,26	0,02	0,07	10,45	2,54	1,08	0,18	0,00	2,27	4,14	0,00	0,00	0,00	441	2008
ФРУКТЫ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,02	0,24	12,80	6,40	8,80	1,76	0,12	20,80	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	230	0,55	0,43	17,78	80,16	0,03	47,00	0,06	0,76	0,04	0,31	23,25	8,94	9,88	1,94	0,12	23,07	226,54	1,60	0,01	0,00		
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,44	6,12	12,94	128,59	0,08	3,66	0,13	1,04	0,08	1,99	22,62	30,15	80,14	1,24	0,83	19,66	301,39	3,45	0,04	0,00	5/25	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	80	16,85	4,63	12,98	161,45	0,13	1,19	0,46	1,83	0,13	1,50	56,23	63,12	248,04	1,67	1,42	153,57	491,33	139,23	0,59	0,01	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,80	4,75	14,43	107,88	0,08	7,28	0,02	0,21	0,06	0,94	18,14	20,39	49,02	0,86	0,34	6,68	518,25	4,55	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	690	28,48	16,05	77,46	569,08	0,40	13,18	0,88	4,48	0,31	7,60	120,34	132,91	431,72	5,99	3,20	497,09	1 462,05	149,33	0,66	0,01		
Полдник																							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	130	8,83	12,76	9,58	188,97	0,08	7,56	0,42	2,45	0,10	3,32	32,41	26,20	103,33	1,34	1,22	37,94	424,79	6,02	0,07	0,01	137	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,14	0,11	19,30	78,68	0,01	1,16	0,49	0,16	0,00	4,43	14,70	4,13	9,44	0,42	0,03	7,63	78,79	0,40	0,00	0,00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30	1,93	0,25	12,34	59,35	0,04	0,00	0,00	0,66	0,02	0,16	4,86	5,13	23,49	1,08	0,36	158,10	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	340	10,90	13,12	41,22	327,00	0,13	8,72	0,91	3,27	0,12	7,91	51,97	35,46	136,26	2,84	1,61	203,67	544,38	8,10	0,07	0,01		
Всего за день:		53,11	46,41	196,20	1 421,71	0,71	70,57	1,97	9,40	0,86	16,79	537,08	242,50	875,60	12,38	6,90	1 039,35	2 803,03	188,06	0,75	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	180	6,58	4,74	26,76	177,13	0,10	0,94	0,03	0,00	0,22	0,64	186,73	42,44	167,18	0,89	1,04	90,59	315,87	16,20	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,83	27,77	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,09	4,00	4,45	0,44	0,00	2,18	15,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,04	13,18	48,72	350,75	0,15	0,96	0,10	0,81	0,26	1,14	204,92	56,34	198,73	1,95	1,28	245,27	371,69	16,20	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	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:	180	2,25	2,94	38,22	188,70	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	50	0,33	2,54	1,10	28,53	0,01	3,92	0,00	1,09	0,01	0,07	13,96	5,77	17,83	0,43	0,10	3,55	56,11	1,17	0,01	0,00	18	2008
БУЛЬОН МЯСНОЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	9,25	6,57	11,66	142,75	0,04	0,90	0,05	0,24	0,05	1,86	26,88	18,26	83,50	1,32	1,34	30,90	176,24	3,05	0,02	0,00	110	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ	200/20	14,79	8,37	26,03	261,43	0,27	19,55	3,96	1,07	1,05	6,12	39,66	43,66	256,87	5,16	3,79	98,06	995,52	12,84	0,15	0,02	291	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	28,76	18,03	75,90	603,87	0,43	25,42	4,28	3,80	1,15	11,22	103,85	86,94	412,72	9,13	5,84	449,69	1 378,95	19,16	0,18	0,02		
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	22,69	14,94	30,84	351,54	0,09	0,31	0,11	1,90	0,29	0,78	173,36	29,97	248,94	1,24	0,81	96,69	213,12	5,58	0,03	0,03	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	180	0,12	0,00	8,96	36,38	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	9,78	3,94	4,51	0,44	0,00	2,13	16,15	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	340	24,21	16,59	50,57	451,55	0,10	0,46	0,12	1,95	0,37	0,85	238,40	40,03	292,87	1,72	1,01	124,82	302,27	6,98	0,04	0,03		
Всего за день:		64,26	50,74	213,41	1 594,87	0,70	26,84	4,50	6,56	1,80	13,42	555,87	189,31	931,32	13,43	8,13	918,78	2 085,91	42,34	0,22	0,05		

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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ОВСЯНОЙ	180	7,41	5,53	23,62	175,11	0,13	0,94	0,03	0,63	0,21	0,32	195,02	40,73	191,48	0,85	1,25	96,94	334,23	17,09	0,02	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,66	11,39	15,13	182,25	0,05	0,07	0,10	0,84	0,06	0,48	96,10	13,40	77,10	0,72	0,59	233,50	49,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,06	3,15	16,85	112,85	0,04	0,68	0,02	0,00	0,15	0,24	138,54	20,50	106,31	0,35	0,52	66,91	208,37	11,70	0,00	0,00	3/25	
Итого за прием пищи:	410	16,13	20,07	55,60	470,21	0,22	1,69	0,15	1,47	0,42	1,04	429,66	74,63	374,89	1,92	2,36	397,35	591,60	28,79	0,02	0,00		
II Завтрак																							
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	3,39	13,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,46	0,00	0,00	0,00	1,49	0,59	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:	200	6,31	5,74	39,10	233,25	0,11	0,10	0,03	3,08	0,08	0,86	41,70	22,10	75,68	1,02	0,62	24,51	121,00	3,46	0,01	0,01		
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,02	0,10	11,50	7,00	21,00	0,50	0,11	4,00	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	5,30	8,45	7,17	128,40	0,05	10,12	0,29	1,93	0,07	1,89	43,91	21,84	68,42	1,15	0,83	27,51	294,25	4,97	0,05	0,00	84	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/25	12,32	14,12	12,77	227,92	0,07	2,67	0,18	2,80	0,09	2,61	24,58	25,25	122,15	1,91	2,34	43,94	340,08	6,12	0,03	0,00	287/2026	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	120	3,96	1,76	25,08	131,81	0,14	0,00	0,01	0,02	0,06	1,29	14,32	58,96	97,94	1,94	0,83	2,62	137,52	0,00	0,00	0,00	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,17	0,16	10,68	45,34	0,01	1,62	0,27	0,24	0,01	2,55	13,08	4,67	4,61	0,70	0,05	10,94	110,78	0,70	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	725	26,43	24,99	84,72	672,71	0,39	19,41	0,76	6,29	0,29	9,10	119,69	133,32	365,42	8,00	4,74	398,91	1 032,63	14,97	0,09	0,00		
Полдник																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/15	11,96	11,54	2,67	162,92	0,05	0,25	0,22	1,58	0,35	0,18	121,13	14,95	186,87	1,85	1,21	164,89	180,91	19,79	0,04	0,02		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,02	0,20	5,40	5,70	26,10	1,20	0,36	158,10	40,80	1,68	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	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	355	13,95	11,80	34,47	300,43	0,10	0,25	0,22	2,24	0,37	0,38	126,53	20,65	212,97	3,05	1,57	322,99	221,71	21,47	0,04	0,02		
Всего за день:		62,82	62,60	213,89	1 676,60	0,82	21,45	1,16	13,08	1,16	11,38	717,58	250,70	1 028,96	13,99	9,29	1 143,76	1 966,94	68,69	0,16	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	180	6,75	4,53	28,66	183,04	0,07	0,94	0,03	0,43	0,20	0,30	186,80	22,90	142,53	0,29	0,82	90,60	285,04	16,20	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,83	27,77	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,09	4,00	4,45	0,44	0,00	2,18	15,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,21	12,97	50,62	356,66	0,12	0,96	0,10	1,24	0,24	0,80	204,99	36,80	174,08	1,35	1,06	245,28	340,86	16,20	0,00	0,00		
II Завтрак																							
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,23	0,11	9,94	42,56	0,01	39,00	0,06	0,26	0,02	0,07	10,45	2,54	1,08	0,18	0,00	2,27	4,14	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:	180	2,48	3,05	32,26	167,66	0,03	39,00	0,06	0,26	0,04	0,28	19,15	8,54	28,08	0,81	0,00	101,27	37,14	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	50	1,27	5,11	3,34	65,00	0,02	28,39	0,07	2,14	0,03	0,47	47,56	15,97	28,42	0,79	0,23	11,96	144,98	1,87	0,01	0,00	16	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	11,72	10,83	13,41	198,26	0,07	3,53	0,19	1,75	0,10	2,63	33,53	27,90	143,45	1,94	2,08	227,76	422,01	6,09	0,04	0,00	76	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	80	16,53	4,26	12,03	154,97	0,11	0,75	0,10	1,89	0,10	1,33	46,18	56,42	227,60	1,18	1,30	110,28	458,79	141,92	0,59	0,02	261	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,47	4,89	19,96	134,02	0,11	10,08	0,03	0,25	0,09	1,31	11,90	26,08	66,61	1,14	0,46	6,69	716,51	6,30	0,04	0,00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,84	1,71	0,00	0,00	0,00	1,79	0,81	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	690	36,27	25,54	84,25	715,45	0,41	42,75	0,39	7,28	0,36	6,40	159,31	143,68	517,38	6,85	4,65	668,38	1 822,60	157,86	0,68	0,02		
Полдник																							
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	140	10,24	10,85	84,57	477,09	0,16	0,33	0,06	4,00	0,16	1,45	75,29	37,92	131,25	2,02	1,01	38,24	277,69	5,79	0,02	0,02		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	8,96	36,38	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	9,78	3,94	4,51	0,44	0,00	2,13	16,15	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	320	10,36	10,85	93,53	513,47	0,16	0,40	0,06	4,00	0,17	1,49	85,07	41,86	135,76	2,46	1,01	40,37	293,84	5,79	0,02	0,02		
Всего за день:		58,32	52,41	260,66	1 753,24	0,72	83,11	0,61	12,78	0,81	8,97	468,52	230,88	855,30	11,47	6,72	1 055,30	2 494,44	179,85	0,70	0,04		

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	140/20	14,75	14,59	35,06	332,93	0,11	0,11	0,09	0,18	0,11	0,99	313,59	32,71	216,10	1,30	1,40	326,78	129,70	0,00	0,02	0,02	205	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,84	27,87	0,00	0,07	0,00	0,00	0,01	0,04	9,75	3,94	4,51	0,44	0,00	2,11	16,08	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	380	17,21	23,03	57,03	506,65	0,16	0,18	0,16	0,99	0,15	1,49	331,44	46,55	247,71	2,36	1,64	481,39	185,98	0,00	0,02	0,02		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	0,21	180,00	21,00	142,50	0,00	0,00	75,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008
ФРУКТЫ	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,02	0,24	12,80	6,40	8,80	1,76	0,12	20,80	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	230	4,52	4,07	14,61	122,37	0,07	9,05	0,04	0,50	0,28	0,45	192,80	27,40	151,30	1,76	0,12	95,80	441,40	1,60	0,04	0,00		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СВЕКЛОЙ	50	0,58	0,12	3,53	18,96	0,00	4,76	0,12	0,16	0,01	0,21	16,52	7,69	13,17	0,66	0,14	11,91	118,93	1,66	0,00	0,00	37	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	9,08	8,43	22,81	203,22	0,10	3,48	0,23	2,08	0,14	2,13	36,33	27,51	109,20	1,56	1,07	42,28	319,88	6,60	0,06	0,01	81	2012
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	12,70	16,61	41,96	368,37	0,07	1,88	0,48	3,80	0,11	3,83	32,33	42,87	168,04	1,63	2,03	45,70	238,64	5,46	0,10	0,02	6/25	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,14	0,11	19,30	78,68	0,01	1,16	0,49	0,16	0,00	4,43	14,70	4,13	9,44	0,42	0,03	7,63	78,79	0,40	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	690	26,78	25,72	115,37	801,47	0,28	11,28	1,32	7,45	0,30	11,26	112,18	97,80	351,15	6,07	3,85	417,42	835,74	15,80	0,16	0,03		
Полдник																							
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	8,95	36,28	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,12	4,00	4,45	0,44	0,00	2,20	15,69	0,00	0,00	0,00	6/25	
Итого за прием пищи:	320	28,95	17,91	141,89	844,66	0,28	0,67	0,09	0,54	0,19	4,16	195,30	44,43	283,02	2,89	2,62	180,20	358,59	4,90	0,09	0,06		
Всего за день:		77,46	70,73	328,90	2 275,15	0,79	21,18	1,61	9,48	0,92	17,36	831,72	216,18	1 033,18	13,08	8,23	1 174,81	1 821,71	22,30	0,31	0,11		

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	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	180	6,76	5,01	30,01	193,53	0,06	1,04	0,03	0,08	0,22	0,38	205,37	29,92	166,55	0,31	1,04	102,09	308,97	18,23	0,01	0,00	94	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,34	8,44	15,13	145,85	0,05	0,00	0,07	0,81	0,03	0,46	8,10	9,90	27,10	0,62	0,24	152,50	40,20	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	6,83	27,77	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	0,04	10,09	4,00	4,45	0,44	0,00	2,18	15,62	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	400	9,22	13,45	51,97	367,15	0,11	1,06	0,10	0,89	0,26	0,88	223,56	43,82	198,10	1,37	1,28	256,77	364,79	18,23	0,01	0,00		
II Завтрак																							
СОК	150	0,00	0,00	20,79	83,17	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	70	4,44	4,96	43,38	235,76	0,07	0,06	0,03	1,70	0,07	0,71	15,50	16,37	49,86	1,04	0,41	8,16	111,14	0,91	0,01	0,01	454	2012
Итого за прием пищи:	220	4,44	4,96	64,17	318,93	0,07	0,06	0,03	1,70	0,07	0,71	15,50	16,37	49,86	1,04	0,41	8,16	111,14	0,91	0,01	0,01		
Обед																							
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	50	0,84	2,54	4,95	45,91	0,03	2,40	0,12	1,19	0,02	0,25	12,06	10,00	22,57	0,48	0,22	27,68	159,72	2,40	0,00	0,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,99	5,82	11,60	118,87	0,06	4,46	0,17	1,02	0,07	1,88	20,85	20,33	68,64	0,90	0,75	20,69	345,96	4,30	0,04	0,00	80	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/25	14,78	14,80	18,48	268,81	0,07	0,50	0,03	1,35	0,10	2,94	21,85	24,27	134,49	2,17	2,51	213,79	287,98	5,61	0,03	0,00	288	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	1,80	4,75	14,43	107,88	0,08	7,28	0,02	0,21	0,06	0,94	18,14	20,39	49,02	0,86	0,34	6,68	518,25	4,55	0,03	0,00	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНОЙ	30/30	4,28	0,45	27,77	132,24	0,10	0,00	0,00	1,25	0,04	0,66	12,30	15,60	51,30	1,80	0,58	309,90	79,50	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,11	0,10	9,34	38,92	0,01	1,05	0,27	0,15	0,00	2,51	11,05	3,65	3,22	0,42	0,03	7,28	71,58	0,42	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	715	26,80	28,46	86,57	712,63	0,35	15,69	0,61	5,17	0,29	9,18	96,25	94,24	329,24	6,63	4,43	586,02	1 462,99	18,96	0,10	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
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	3,48	13,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,35	1,62	0,00	0,00	0,00	1,66	0,65	0,00	0,00	0,00	376	2012
ФРУКТЫ	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,04	0,48	6,40	33,60	22,40	0,48	0,00	24,80	278,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	380	9,55	12,17	30,41	270,85	0,12	13,10	0,53	2,39	0,14	3,59	41,07	61,84	124,94	1,83	1,19	82,15	688,20	6,17	0,07	0,01		
Всего за день:		50,01	59,04	233,12	1 669,56	0,65	29,91	1,27	10,15	0,76	14,36	376,38	216,27	702,14	10,87	7,31	933,10	2 627,12	44,27	0,19	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	621,43	585,16	2 304,54	17 119,88	7,38	374,53	23,48	111,00	12,33	131,27	6 074,23	2 217,34	9 374,31	128,90	78,02	10 111,35	22 780,72	830,03	3,57	0,54
Среднее значение за период	62,14	58,52	230,45	1 711,99	0,74	37,45	2,35	11,10	1,23	13,13	607,42	221,73	937,43	12,89	7,80	1 011,14	2 278,07	83,00	0,36	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	30.8	54.7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	396	203	700	339