

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)	150	2,96	3,75	6,06	70,53	0,03	0,55	0,02	0,03	0,02	0,11	109,10	12,17	75,83	0,09	153,70	9,45	0,00	0,00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,30	1,82	11,26	71,10	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,86	11,78	60,04	0,18	118,59	6,75	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	335	7,60	10,60	32,39	256,73	0,10	0,94	0,07	0,89	0,10	0,22	198,16	33,85	162,32	0,88	312,34	17,28	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	4,03	3,71	53,92	0,01	5,89	0,10	1,72	0,00	0,01	15,91	6,11	11,10	0,32	66,53	1,15	0,01	0,00	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,01	6,11	14,67	137,86	0,08	4,97	0,19	1,08	0,00	0,07	22,76	20,81	76,44	1,12	390,56	4,82	0,05	0,00	88	2016
ПЛОВ	130	14,65	15,78	22,57	290,92	0,05	0,85	0,15	2,71	0,00	0,09	12,49	29,61	150,78	1,91	300,21	6,10	0,05	0,00	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,06	0,00	18,29	73,40	0,00	18,03	0,00	0,00	0,00	0,00	9,17	2,27	3,85	0,14	20,53	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	530	21,32	25,92	59,24	556,10	0,14	29,74	0,44	5,51	0,00	0,17	60,33	58,80	242,17	3,49	777,83	12,07	0,11	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	4,80	7,63	4,56	106,12	0,03	0,25	0,10	0,76	0,74	0,13	31,51	6,38	69,41	0,77	74,09	7,39	0,02	0,01	219	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
Итого за прием пищи:	210	5,53	7,78	19,26	168,69	0,04	1,45	0,10	0,76	0,74	0,14	40,96	11,78	78,86	2,66	254,09	8,89	0,02	0,01		
Всего за день:		34,83	44,68	120,20	1 026,17	0,31	41,63	0,62	7,76	0,84	0,55	314,65	112,03	493,80	9,12	1 608,36	40,14	0,14	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	150	3,91	3,82	12,35	99,41	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,06	2,52	12,23	84,76	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,92	18,54	78,03	0,47	164,94	8,28	0,00	0,00	397	2012	
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008	
Итого за прием пищи:	335	9,31	11,37	39,65	299,27	0,08	1,16	0,05	0,86	0,08	0,13	106,12	28,44	104,48	1,08	204,99	9,36	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	1,89	3,08	31,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016	
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	8,39	8,98	14,73	176,97	0,09	10,14	0,25	1,50	0,00	0,10	45,28	34,02	111,81	2,03	629,47	9,57	0,05	0,00	62	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	130	11,40	7,32	16,15	176,21	0,00	16,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	315	2016	
СОУС СМЕТАННЫЙ	15	0,25	0,46	1,25	11,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,59	0,58	2,89	0,03	5,40	0,30	0,00	0,00	371	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	575	21,39	18,82	52,84	470,76	0,10	30,72	0,25	1,50	0,00	0,12	60,21	41,08	126,04	4,33	850,87	11,67	0,05	0,00			
Полдник																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,72	2,44	4,86	44,56	0,03	2,44	0,12	1,09	0,00	0,02	10,55	9,54	21,41	0,43	170,42	2,04	0,01	0,00	45	2012	
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,61	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,95	2,17	34,73	0,45	28,14	4,02	0,01	0,01	227	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	3,29	3,71	0,37	12,99	0,00	0,00	0,00	57	2013	
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	230	3,34	4,68	10,19	97,37	0,04	3,26	0,17	1,49	0,44	0,10	30,49	15,54	60,84	1,30	219,70	6,06	0,02	0,01			
Всего за день:			34,42	35,25	111,99	912,05	0,25	44,64	0,48	4,45	0,52	0,37	212,02	92,66	301,81	8,80	1 539,66	28,99	0,08	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	150	4,45	4,46	13,48	111,90	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	227	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,28	1,02	2,16	23,20	0,01	0,24	0,01	0,00	0,00	0,05	49,32	7,63	33,95	0,40	74,04	3,78	0,00	0,00	59	2013
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	385	15,28	17,86	30,98	346,81	0,08	0,95	0,17	1,70	0,97	0,25	151,24	24,68	169,95	2,00	179,24	12,91	0,02	0,01		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,65	2,59	3,18	38,78	0,01	1,57	0,00	1,29	0,00	0,01	10,05	6,62	15,12	0,48	91,02	1,60	0,00	0,00	34	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	6,02	4,67	14,72	128,44	0,09	4,66	0,27	0,46	0,00	0,07	36,33	28,02	88,40	1,36	420,02	5,91	0,03	0,00	37	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,64	4,14	17,26	117,24	0,10	8,31	0,02	0,19	0,06	0,09	33,13	23,75	70,32	0,95	614,95	7,14	0,03	0,00	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,05	4,23	1,95	70,51	0,04	1,16	0,34	1,91	0,00	0,04	22,84	23,56	83,47	0,48	213,70	56,38	0,22	0,00	247	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,07	0,07	8,45	35,12	0,00	18,70	0,00	0,11	0,00	0,00	9,34	2,75	1,74	0,35	49,63	0,35	0,00	0,00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	595	15,43	15,70	45,56	390,09	0,24	34,40	0,63	3,96	0,06	0,21	111,69	84,70	259,05	3,62	¹ 389,32	71,38	0,28	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	75	1,42	3,09	16,05	98,77	0,02	0,46	0,22	1,20	0,05	0,03	21,45	8,31	28,55	0,45	68,16	2,20	0,01	0,00	238	2012
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,21	3,63	6,10	78,39	0,03	1,16	0,04	0,00	0,00	0,19	180,00	20,32	133,55	0,15	211,93	13,06	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	225	5,63	6,72	22,15	177,16	0,05	1,62	0,26	1,20	0,05	0,22	201,45	28,63	162,10	0,60	280,09	15,26	0,01	0,00		
Всего за день:		36,72	40,66	108,00	958,71	0,40	46,47	1,07	7,46	1,08	0,70	479,58	145,61	601,55	8,31	² 112,75	101,45	0,32	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	3,62	3,82	12,66	99,56	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,30	1,82	12,52	76,13	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,88	11,78	60,04	0,18	118,63	6,75	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	335	8,26	10,67	40,25	290,79	0,07	1,07	0,05	0,86	0,08	0,11	89,08	21,68	86,49	0,79	158,68	7,83	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	2,94	3,64	43,84	0,01	5,77	0,08	1,30	0,00	0,01	15,68	5,95	10,85	0,32	66,53	1,15	0,00	0,00	21	2016
СУП РЫБНЫЙ	180	6,79	0,60	11,39	78,53	0,09	4,60	0,23	0,32	0,00	0,06	39,44	34,69	108,41	0,97	458,19	54,06	0,21	0,00	41	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,20	2,58	14,04	88,25	0,03	0,00	0,01	0,49	0,04	0,01	8,53	3,47	17,17	0,40	25,85	0,31	0,00	0,00	205	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,75	13,36	8,85	190,55	0,05	0,29	0,04	2,08	0,04	0,07	11,45	15,43	88,16	1,21	113,12	2,82	0,05	0,01	314	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	580	18,34	19,48	49,54	447,61	0,18	28,66	0,36	4,19	0,08	0,15	81,48	60,91	224,59	2,90	664,51	58,34	0,26	0,01		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	2,02	3,35	14,37	99,24	0,02	0,11	0,07	0,29	0,16	0,04	20,79	8,41	28,57	0,40	133,38	1,97	0,01	0,00	234	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5%	120	3,96	2,91	6,40	71,00	0,19	0,34	0,02	0,00	0,00	0,17	110,16	15,36	91,20	0,10	154,80	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	200	5,98	6,26	20,77	170,24	0,21	0,45	0,09	0,29	0,16	0,21	130,95	23,77	119,77	0,50	288,18	1,97	0,01	0,00		
Всего за день:		33,16	36,53	122,32	958,69	0,47	31,14	0,50	5,34	0,32	0,48	309,07	110,68	438,41	5,70	1 255,37	69,34	0,27	0,01		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	150	4,45	4,46	13,48	111,90	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,28	1,02	2,16	23,20	0,01	0,24	0,01	0,00	0,00	0,05	49,32	7,63	33,95	0,40	74,04	3,78	0,00	0,00	59	2013
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	345	10,32	13,37	30,71	285,51	0,06	0,95	0,07	0,89	0,08	0,10	131,32	20,33	100,40	1,09	122,89	4,86	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,56	2,95	2,59	39,29	0,01	1,36	0,00	1,35	0,00	0,01	10,93	6,77	14,35	0,39	87,86	1,74	0,00	0,00	36	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	4,26	7,01	6,85	112,08	0,05	8,83	0,22	1,66	0,00	0,05	41,25	19,43	58,42	1,08	292,16	4,86	0,03	0,00	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,38	4,06	15,69	109,41	0,09	7,30	0,53	0,34	0,06	0,08	34,38	27,72	67,48	1,00	549,77	6,77	0,04	0,00	340	2016
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,19	6,69	4,67	145,56	0,14	8,92	4,00	1,82	0,15	1,03	43,67	15,03	200,83	3,85	250,92	8,38	0,12	0,02	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,06	0,00	16,93	67,94	0,00	16,03	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	2,25	2,60	0,14	20,26	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	580	20,45	20,71	46,73	474,28	0,29	42,44	4,75	5,17	0,21	1,17	138,75	71,20	343,68	6,46	¹ 200,97	21,75	0,19	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,69	4,44	40,42	224,23	0,07	0,00	0,01	0,93	0,04	0,03	14,20	9,33	50,28	0,61	93,32	1,15	0,01	0,02	473	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	419	2016
Итого за прием пищи:	220	10,27	8,52	48,00	309,23	0,07	2,05	0,01	0,93	0,04	0,03	14,20	9,33	50,28	0,61	93,32	1,15	0,01	0,02		
Всего за день:		41,42	42,98	134,75	1 113,67	0,45	54,94	4,84	7,59	0,33	1,32	299,47	108,46	504,81	10,25	¹ 681,28	29,66	0,21	0,04		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	3,62	3,82	12,66	99,56	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,30	1,82	11,26	71,10	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,86	11,78	60,04	0,18	118,59	6,75	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	355	10,74	12,92	39,13	316,42	0,08	1,07	0,10	1,26	0,52	0,19	99,02	23,85	121,27	1,24	186,82	11,86	0,01	0,01		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	120	0,58	0,12	11,76	50,05	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	7,56	4,32	7,56	1,51	144,00	1,20	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,98	3,27	42,32	0,02	1,64	0,12	1,33	0,00	0,01	9,65	7,47	16,20	0,34	113,62	1,54	0,01	0,00	45	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4,27	6,36	10,57	120,54	0,07	7,63	0,20	0,36	0,05	0,06	40,21	22,50	68,60	1,15	405,00	5,35	0,03	0,00	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	0,02	3,20	0,03	29,02	0,00	0,00	0,02	0,09	0,06	0,00	7,45	1,03	1,28	0,03	0,97	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	60	7,79	3,26	3,86	76,29	0,05	0,76	0,27	0,48	0,17	0,07	31,02	25,41	105,58	0,64	227,62	63,86	0,24	0,01	241	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	595	12,61	15,80	29,35	314,61	0,14	28,03	0,61	2,26	0,28	0,14	94,71	57,78	191,66	2,16	748,03	70,75	0,28	0,01		
Полдник																					
РЯЖЕНКА 2,5%	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	75/10	2,80	3,21	13,54	94,28	0,02	0,25	0,03	0,30	0,15	0,10	66,38	8,34	58,45	0,22	95,35	4,24	0,01	0,00	79	2007
Итого за прием пищи:	235	7,15	6,96	19,84	175,28	0,05	1,45	0,07	0,30	0,15	0,30	252,38	29,34	196,45	0,37	314,35	17,74	0,01	0,00		
Всего за день:		31,08	35,80	100,08	856,36	0,28	31,51	0,78	3,82	0,95	0,64	453,67	115,29	516,94	5,28	¹ 393,20	101,55	0,30	0,02		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	150	3,91	3,82	12,35	99,41	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,26	1,02	8,89	50,05	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	49,00	7,23	33,21	0,33	71,77	3,78	0,00	0,00	59	2013
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	335	7,51	9,87	36,31	264,56	0,06	0,91	0,05	0,86	0,08	0,08	56,20	17,13	59,66	0,94	111,82	4,86	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	1,89	3,08	31,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4,20	7,38	12,05	135,35	0,07	4,84	0,18	2,00	0,00	0,06	29,91	21,57	71,40	1,05	401,14	4,92	0,03	0,00	82	2016
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	15,23	14,28	14,65	247,94	0,11	7,40	0,02	0,59	0,05	0,13	16,09	32,38	162,32	2,47	759,46	10,01	0,06	0,00	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,06	0,00	19,05	76,44	0,00	18,03	0,00	0,00	0,00	0,00	9,53	2,28	4,54	0,14	20,68	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	530	19,97	23,55	48,83	490,73	0,18	33,27	0,20	2,59	0,05	0,19	55,53	56,23	238,26	3,66	¹ 181,28	14,93	0,09	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	40	4,18	4,50	0,78	60,36	0,00	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	120301	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,00	20,31	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	2,89	2,97	0,30	10,51	0,00	0,00	0,00	57	2013
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	210	4,30	4,50	5,93	82,32	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	9,54	3,43	3,96	0,35	18,66	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		32,16	38,30	100,38	882,26	0,27	44,57	0,26	4,05	0,13	0,29	136,47	84,39	312,33	7,04	¹ 575,86	21,69	0,10	0,00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	150	4,02	3,82	13,79	106,26	0,06	0,49	0,02	0,35	0,02	0,10	102,22	20,10	93,79	0,40	164,45	9,09	0,00	0,00	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	227	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,30	1,82	11,26	71,10	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,86	11,78	60,04	0,18	118,59	6,75	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	355	11,14	12,92	40,26	323,12	0,14	0,88	0,12	1,61	0,54	0,29	201,24	43,95	215,06	1,64	351,27	20,95	0,01	0,01		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	50	0,75	0,25	10,50	48,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,03	4,00	21,00	14,00	0,30	174,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,47	2,97	3,55	43,36	0,01	4,13	0,13	1,38	0,00	0,01	14,37	5,87	10,06	0,45	77,68	1,12	0,01	0,00	41	2008
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,99	3,18	10,95	94,79	0,07	4,75	0,28	0,28	0,00	0,06	43,45	26,95	81,25	1,43	404,08	5,82	0,03	0,00	44	2007
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,00	6,41	12,32	115,91	0,06	9,28	0,48	1,37	0,07	0,06	33,13	23,33	49,85	1,01	376,38	4,59	0,03	0,00	351	2008
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	14,32	16,44	4,16	221,77	0,05	0,64	0,08	0,31	0,15	0,14	40,15	15,50	135,66	1,21	185,83	7,46	0,09	0,02	110	2007
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,38	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	580	21,78	29,00	42,60	522,27	0,19	36,80	0,97	3,34	0,22	0,27	137,48	73,02	276,82	4,10	1 044,79	18,99	0,16	0,02		
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	7,04	4,71	59,91	309,64	0,09	0,06	0,03	0,32	0,18	0,06	17,78	11,49	62,27	0,97	123,68	2,01	0,01	0,02	453	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,28	1,02	2,16	23,20	0,01	0,24	0,01	0,00	0,00	0,05	49,32	7,63	33,95	0,40	74,04	3,78	0,00	0,00	59	2013
Итого за прием пищи:	220	8,32	5,73	62,07	332,84	0,10	0,30	0,04	0,32	0,18	0,11	67,10	19,12	96,22	1,37	197,72	5,79	0,01	0,02		
Всего за день:		41,99	47,90	155,43	1 226,23	0,45	42,98	1,14	5,27	0,94	0,70	409,82	157,09	602,10	7,41	1 767,78	45,73	0,18	0,05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ)	150	2,96	3,75	6,06	70,53	0,03	0,55	0,02	0,03	0,02	0,11	109,10	12,17	75,83	0,09	153,70	9,45	0,00	0,00	101	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,61	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,95	2,17	34,73	0,45	28,14	4,02	0,01	0,01	227	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,98	2,47	12,47	84,92	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	98,34	17,37	76,05	0,41	159,98	8,25	0,00	0,00	397	2012
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	355	10,76	13,49	33,74	301,16	0,12	1,03	0,12	1,29	0,54	0,32	224,59	41,61	213,06	1,56	381,87	22,80	0,01	0,01		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	40	0,65	3,92	3,54	52,31	0,01	4,85	0,14	1,75	0,00	0,02	16,73	7,70	13,88	0,40	86,02	1,74	0,01	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6,68	6,04	13,77	136,45	0,14	3,42	0,20	3,02	0,00	0,06	35,88	27,71	79,95	1,75	391,15	4,31	0,03	0,00	87	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	2,20	2,02	14,04	83,17	0,03	0,00	0,01	0,48	0,03	0,01	10,12	3,56	17,40	0,41	25,79	0,31	0,00	0,00	205	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,19	7,70	4,08	171,51	0,18	12,16	5,58	1,27	0,07	1,37	13,04	15,08	231,36	5,09	278,57	6,26	0,16	0,03	256	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	625	26,45	19,83	50,13	506,01	0,37	21,63	5,93	6,52	0,10	1,47	85,22	59,45	352,04	9,54	961,53	14,12	0,20	0,03		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	50/10	1,48	4,68	8,88	86,79	0,01	0,01	0,03	0,15	0,12	0,02	8,91	2,06	15,95	0,16	23,33	1,36	0,00	0,00	244	2016
ЛИМОН	5	0,04	0,00	0,15	1,65	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,54	0,99	0,05	8,15	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,19	3,29	3,71	0,37	12,99	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	215	1,62	4,68	14,07	108,99	0,01	0,83	0,03	0,15	0,12	0,02	18,90	5,89	20,65	0,58	44,47	1,36	0,00	0,00		
Всего за день:		39,21	38,38	107,25	960,81	0,53	32,99	6,09	8,56	0,76	1,83	343,91	114,55	596,20	13,77	1 651,97	40,18	0,22	0,04		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	93,00	0,05	0,60	0,01	0,18	0,00	0,00	89,40	11,40	74,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	3,29	3,71	0,37	13,05	0,00	0,00	0,00	57	2013
БАТОН	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,75	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	345	8,11	10,83	35,07	271,70	0,10	0,65	0,07	1,07	0,08	0,05	179,63	27,39	144,56	1,96	61,90	1,08	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,50	2,99	3,26	42,34	0,02	1,68	0,16	1,33	0,00	0,02	7,60	7,56	14,96	0,28	123,80	1,20	0,01	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,61	6,16	14,51	140,28	0,09	7,39	0,16	1,09	0,04	0,10	28,20	27,54	94,12	1,55	596,31	7,02	0,05	0,00	89	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,96	3,37	12,32	93,28	0,04	26,97	0,08	0,23	0,06	0,06	69,57	24,11	48,54	1,48	310,68	4,92	0,02	0,00	346	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10,74	4,48	3,82	98,73	0,05	0,38	0,07	0,57	0,47	0,12	33,76	25,13	137,36	0,82	249,14	78,14	0,29	0,01	263	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,06	0,00	18,29	73,40	0,00	18,03	0,00	0,00	0,00	0,00	9,17	2,27	3,85	0,14	20,53	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	580	20,87	17,00	52,20	448,03	0,20	54,45	0,47	3,22	0,57	0,30	148,30	86,61	298,83	4,27	¹ 300,46	91,28	0,37	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50	1,57	2,21	9,66	64,79	0,01	0,03	0,01	0,63	0,03	0,03	21,70	3,56	23,09	0,12	38,37	0,91	0,00	0,00	231	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5%	150	4,95	3,64	8,00	88,76	0,23	0,42	0,02	0,00	0,00	0,21	137,70	19,20	114,00	0,12	193,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	200	6,52	5,85	17,66	153,55	0,24	0,45	0,03	0,63	0,03	0,24	159,40	22,76	137,09	0,24	231,87	0,91	0,00	0,00		
Всего за день:		35,88	34,06	114,24	917,93	0,57	65,05	0,58	5,52	0,68	0,61	502,53	144,36	590,93	8,56	¹ 858,33	95,17	0,38	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	360,87	394,54	1 174,64	9 812,88	3,98	435,92	16,36	59,82	6,55	7,49	3 461,19	1 185,12	4 958,88	84,24	16 444,56	573,90	2,20	0,20
Среднее значение за период	36,09	39,45	117,46	981,29	0,40	43,59	1,64	5,98	0,66	0,75	346,12	118,51	495,89	8,42	1 644,46	57,39	0,22	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	36.2	49.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	348	96	577	217

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620611

Владелец Данилова Нина Павловна

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025