

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ)	180	3,55	4,50	7,24	84,48	0,03	0,66	0,03	0,04	0,03	0,13	130,92	14,60	90,99	0,10	184,43	11,34	0,00	0,00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	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:	395	8,62	11,71	37,22	290,39	0,11	1,13	0,08	0,90	0,11	0,26	236,15	38,25	188,59	0,91	365,56	20,52	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,70	6,78	16,32	153,32	0,09	5,53	0,20	1,19	0,00	0,07	31,15	24,01	85,72	1,26	434,89	5,37	0,05	0,01	88	2016
ПЛОВ	160	18,03	17,72	27,76	342,68	0,06	1,04	0,18	2,59	0,00	0,11	15,36	36,42	185,50	2,35	369,07	7,50	0,06	0,01	265	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	627	25,17	24,55	68,97	601,91	0,15	29,06	0,38	3,78	0,00	0,18	58,27	63,39	276,71	3,80	833,37	12,87	0,11	0,02		
Полдник																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	5,56	8,61	4,73	118,74	0,03	0,32	0,12	0,89	0,86	0,16	37,94	7,60	81,69	0,90	87,81	8,75	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	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:	230	6,29	8,76	19,43	181,31	0,04	1,52	0,12	0,89	0,86	0,17	47,39	13,00	91,14	2,79	267,81	10,25	0,02	0,01		
Всего за день:		40,48	45,42	135,42	1 120,61	0,33	41,71	0,59	6,20	0,97	0,63	357,81	122,64	567,44	9,70	1 744,74	45,64	0,14	0,03		

2 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	5,63	4,70	21,48	150,86	0,05	0,66	0,03	0,57	0,03	0,14	134,66	17,97	106,91	0,29	211,47	11,34	0,00	0,00	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,62	3,00	14,65	101,15	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,47	21,48	92,46	0,52	194,90	9,94	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:	395	11,59	12,73	51,20	367,11	0,13	1,23	0,09	1,43	0,11	0,29	260,33	49,35	225,82	1,42	446,42	22,36	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,67	2,60	4,01	42,76	0,02	4,61	0,02	1,12	0,00	0,02	10,28	7,80	12,63	0,17	192,86	0,68	0,00	0,00	53	2012
БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	7,94	9,01	12,10	164,51	0,07	9,14	0,28	1,67	0,00	0,09	47,68	31,65	102,63	1,92	531,85	8,81	0,04	0,00	62	2012
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	160	12,28	7,44	12,33	164,78	0,00	95,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	316	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,50	0,89	2,50	22,60	0,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	6,05	1,09	5,48	0,04	10,55	0,57	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	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	657	22,26	20,11	48,57	469,73	0,11	110,35	0,31	2,79	0,00	0,14	75,35	47,02	132,08	4,40	951,26	11,86	0,04	0,00		
Полдник																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	0,02	2,46	0,18	1,62	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	170,43	2,31	0,01	0,00	45	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	3,15	2,97	0,30	10,62	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	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:	275	0,91	3,60	11,03	81,46	0,02	3,28	0,18	1,62	0,00	0,02	25,21	14,90	28,24	0,86	189,20	2,31	0,01	0,00		
Всего за день:		35,16	36,84	120,60	965,30	0,29	124,86	0,59	6,47	0,11	0,47	376,89	119,27	397,14	8,88	1 864,88	38,53	0,06	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	5,44	5,45	16,71	138,42	0,09	0,66	0,03	0,55	0,03	0,15	138,31	32,94	137,64	0,67	236,57	12,29	0,01	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,53	1,22	2,59	27,84	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	59,18	9,15	40,74	0,48	88,84	4,54	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)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	410	12,69	15,99	34,37	334,32	0,15	0,99	0,11	1,46	0,11	0,27	316,89	56,19	264,83	1,88	378,66	17,91	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,45	5,05	1,45	52,96	0,02	8,99	0,05	2,45	0,00	0,00	11,99	7,99	14,49	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	200	6,72	5,37	16,42	145,20	0,10	5,19	0,30	0,50	0,00	0,07	43,45	31,39	99,34	1,53	468,47	6,67	0,04	0,00	37	2007
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,49	5,22	23,16	154,02	0,13	11,19	0,03	0,25	0,08	0,12	42,15	31,74	93,09	1,28	825,49	9,42	0,04	0,00	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,39	3,88	2,25	78,03	0,05	1,40	0,39	1,76	0,00	0,06	29,53	31,24	113,91	0,61	284,94	78,76	0,30	0,01	247	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,08	0,08	10,14	42,13	0,00	20,84	0,00	0,13	0,00	0,00	11,21	3,30	2,09	0,42	59,50	0,42	0,00	0,00	15	2006
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	717	19,13	19,60	53,42	472,34	0,30	47,61	0,77	5,09	0,08	0,25	138,33	105,66	322,92	4,29	¹ 638,4 ₀	95,27	0,38	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	90	1,72	3,82	18,77	117,71	0,02	0,49	0,26	1,45	0,06	0,04	25,48	9,82	34,38	0,51	77,04	2,66	0,01	0,00	238	2012
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:	240	1,82	3,82	23,81	138,26	0,02	0,51	0,26	1,45	0,06	0,04	33,67	13,11	38,09	0,88	90,03	2,66	0,01	0,00		
Всего за день:		34,04	39,81	121,40	991,92	0,50	59,11	1,15	8,63	0,25	0,58	504,89	182,96	636,84	9,25	² 385,0 ₉	117,84	0,41	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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	180	4,97	4,70	22,17	151,66	0,05	0,66	0,03	0,13	0,03	0,14	132,41	23,96	119,07	0,29	205,23	11,63	0,01	0,00	101	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,87	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	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:	395	10,14	11,91	52,67	360,05	0,13	1,13	0,08	0,99	0,11	0,27	238,48	48,96	219,85	1,16	390,89	20,81	0,01	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 КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	50	0,64	3,56	1,91	42,22	0,00	34,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2016
СУП РЫБНЫЙ	200	8,88	0,71	10,90	85,96	0,09	4,29	0,26	0,37	0,00	0,07	43,01	40,47	133,27	1,01	488,05	74,57	0,29	0,01	41	2007
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,64	4,27	23,22	145,97	0,04	0,00	0,02	0,82	0,07	0,01	11,29	5,56	27,81	0,64	42,66	0,51	0,01	0,01	205	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,20	15,12	10,32	218,08	0,06	0,34	0,05	2,24	0,04	0,08	13,35	17,99	102,75	1,42	131,84	3,29	0,06	0,01	314	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
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:	710	23,36	23,66	60,29	547,96	0,19	59,27	0,33	3,43	0,11	0,16	75,31	65,66	263,83	3,07	663,53	78,37	0,36	0,03		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	2,51	4,21	17,87	123,83	0,02	0,13	0,09	0,36	0,20	0,05	26,01	10,46	35,48	0,50	165,67	2,44	0,01	0,00	234	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:	250	7,46	7,85	25,87	212,59	0,25	0,55	0,11	0,36	0,20	0,26	163,71	29,66	149,48	0,62	359,17	2,44	0,01	0,00		
Всего за день:		41,54	43,54	150,59	1 170,65	0,58	61,91	0,52	4,78	0,42	0,70	485,06	148,60	640,72	6,36	1 557,59	102,82	0,38	0,03		

5 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")	180	6,03	5,75	19,70	155,50	0,10	0,66	0,03	0,71	0,03	0,15	140,65	38,75	152,40	0,85	253,07	12,59	0,01	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,51	1,22	2,55	27,60	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	58,74	8,76	40,00	0,41	86,36	4,54	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:	395	9,88	12,00	37,32	298,20	0,16	0,94	0,08	1,57	0,11	0,24	206,59	57,41	218,85	1,87	379,48	18,21	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	4,56	7,75	7,79	123,97	0,05	10,08	0,24	1,93	0,00	0,06	49,25	21,98	64,42	1,20	327,75	5,35	0,03	0,00	73	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,36	5,19	22,78	152,08	0,13	10,73	0,67	0,44	0,08	0,12	44,79	38,80	94,81	1,43	800,88	9,47	0,05	0,00	340	2016
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,46	6,90	6,05	164,37	0,17	10,41	4,67	1,73	0,18	1,21	51,56	17,68	234,83	4,50	293,61	9,76	0,14	0,03	к/к	к/к
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,75	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	717	23,82	19,89	61,51	546,33	0,35	53,71	5,58	4,10	0,26	1,39	157,35	81,42	399,55	7,32	1 451,65	24,58	0,22	0,03		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,26	4,38	37,71	211,13	0,07	0,00	0,01	0,93	0,04	0,03	13,51	8,75	47,03	0,57	88,31	1,07	0,01	0,01	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	9,84	8,46	45,29	296,13	0,07	2,05	0,01	0,93	0,04	0,03	13,51	8,75	47,03	0,57	88,31	1,07	0,01	0,01		
Всего за день:		43,94	40,75	153,92	1 187,66	0,61	66,70	5,68	7,23	0,41	1,68	393,45	155,58	676,43	11,96	2 197,44	45,86	0,25	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	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 (РИС)	180	4,36	4,59	15,22	119,69	0,00	0,82	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	2,24	0,14	30,65	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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	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:	415	11,91	14,04	45,34	356,25	0,09	1,29	0,10	1,26	0,52	0,21	115,19	25,82	132,38	1,26	209,31	13,21	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	50	0,35	0,05	0,00	6,00	0,00	2,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,41	7,02	9,15	121,79	0,06	6,90	0,21	0,37	0,06	0,06	38,96	21,14	66,58	1,10	356,96	5,10	0,03	0,00	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,03	4,64	0,05	42,08	0,00	0,00	0,03	0,13	0,09	0,00	7,45	1,09	1,42	0,03	1,25	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	10,45	3,88	4,50	95,21	0,06	0,95	0,31	0,59	0,20	0,09	39,21	33,52	140,13	0,81	302,57	87,72	0,33	0,01	241	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	1,64	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	716	15,24	15,59	25,32	311,52	0,12	30,30	0,55	1,09	0,35	0,15	93,24	57,39	208,13	1,94	661,69	92,82	0,36	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	4,54	5,71	33,24	202,32	0,05	0,00	0,01	1,28	0,09	0,03	12,35	6,70	40,39	0,47	58,31	1,40	0,01	0,01	467	2012
РЯЖЕНКА	150	4,35	4,80	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
Итого за прием пищи:	220	8,89	10,51	39,54	283,32	0,08	1,20	0,05	1,28	0,09	0,23	198,35	27,70	178,39	0,62	277,31	14,90	0,01	0,01		
Всего за день:		36,62	40,26	121,96	1 001,14	0,30	33,75	0,70	3,63	0,96	0,60	414,34	115,23	526,46	5,33	1 292,31	122,13	0,38	0,03		

7 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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)	180	5,63	4,70	21,48	150,86	0,05	0,66	0,03	0,57	0,03	0,14	134,66	17,97	106,91	0,29	211,47	11,34	0,00	0,00	101	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,51	1,22	2,55	27,60	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	58,74	8,76	40,00	0,41	86,36	4,54	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:	395	9,48	10,95	39,10	293,56	0,11	0,94	0,08	1,43	0,11	0,23	200,60	36,63	173,36	1,31	337,88	16,96	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,67	2,60	4,01	42,76	0,02	4,61	0,02	1,12	0,00	0,02	10,28	7,80	12,63	0,17	192,86	0,68	0,00	0,00	53	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,84	6,93	13,63	140,76	0,08	5,44	0,19	1,63	0,00	0,06	34,35	24,40	81,48	1,20	453,47	5,55	0,03	0,00	82	2016
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	18,74	17,57	18,03	305,17	0,14	9,11	0,02	0,73	0,06	0,17	19,78	39,85	199,73	3,04	934,72	12,31	0,08	0,00	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,76	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	627	24,34	27,10	60,56	588,60	0,24	39,20	0,23	3,48	0,06	0,25	76,17	75,01	299,33	4,60	1 610,46	18,54	0,11	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	5,22	5,62	0,98	75,37	0,00	0,09	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	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	3,55	3,71	0,37	13,10	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	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	263	5,36	5,62	7,14	101,44	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	11,18	4,09	4,70	0,42	21,25	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		39,58	44,07	116,60	1 030,60	0,38	51,05	0,32	5,54	0,17	0,50	303,95	123,73	488,39	8,53	2 247,59	37,50	0,12	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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	180	4,94	4,95	16,79	132,71	0,00	0,82	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	20	2,48	2,24	0,14	30,65	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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,03	13,75	71,15	0,20	141,08	8,10	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:	415	12,49	14,40	46,91	369,27	0,09	1,29	0,10	1,26	0,52	0,21	115,19	25,82	132,38	1,26	209,31	13,21	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 "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	50	0,66	5,06	1,95	56,56	0,02	13,91	0,03	2,19	0,00	0,02	15,83	8,88	18,86	0,55	106,35	1,50	0,01	0,00	29	2008
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5,53	3,53	12,14	105,12	0,07	5,29	0,31	0,30	0,00	0,07	47,73	29,86	89,98	1,57	448,30	6,46	0,04	0,00	44	2007
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,80	4,59	18,18	126,34	0,09	12,59	0,48	1,48	0,03	0,08	38,77	30,65	66,86	1,34	552,17	6,24	0,04	0,00	351	2008
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	70	16,44	19,19	3,27	251,44	0,06	0,74	0,09	0,36	0,18	0,16	46,11	17,71	156,23	1,39	213,77	8,66	0,10	0,02	110	2007
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	1,64	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	687	25,43	32,37	49,48	595,19	0,24	52,53	0,91	4,33	0,21	0,33	156,10	88,74	331,93	4,85	1 321,57	22,86	0,19	0,02		
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	7,35	5,56	63,26	332,11	0,10	0,06	0,03	0,35	0,20	0,06	18,46	11,91	65,00	0,98	127,62	2,10	0,01	0,02	453	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	3,55	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	57	2013
Итого за прием пищи:	250	7,45	5,56	69,27	356,53	0,10	0,08	0,03	0,35	0,20	0,06	27,84	15,46	68,71	1,35	140,72	2,10	0,01	0,02		
Всего за день:		45,75	52,71	174,97	1 365,64	0,46	63,40	1,05	6,54	0,93	0,62	314,33	137,62	543,47	9,55	1 935,70	40,07	0,22	0,05		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ)	180	3,55	4,50	7,24	84,48	0,03	0,66	0,03	0,04	0,03	0,13	130,92	14,60	90,99	0,10	184,43	11,34	0,00	0,00	101	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,60	2,98	14,64	100,87	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,36	21,10	91,87	0,50	193,40	9,94	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:	395	9,49	12,51	36,95	300,45	0,11	1,23	0,09	0,90	0,11	0,28	256,48	45,60	209,31	1,21	417,88	22,36	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60	0,96	6,06	4,44	76,21	0,02	16,80	0,18	2,70	0,00	0,00	27,00	12,60	22,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7,43	6,73	15,30	151,69	0,15	3,80	0,22	3,36	0,00	0,06	36,65	30,57	88,22	1,92	434,55	4,79	0,03	0,00	87	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,64	4,27	23,22	145,97	0,04	0,00	0,02	0,82	0,07	0,01	11,95	5,60	27,95	0,64	42,68	0,51	0,01	0,01	205	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	17,67	8,78	2,36	183,18	0,20	13,49	6,20	1,41	0,08	1,52	14,59	16,31	254,95	5,62	306,33	7,03	0,18	0,03	256	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 ПШЕНИЧНЫЙ	29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	756	30,57	26,01	62,95	632,13	0,42	35,53	6,62	8,29	0,15	1,61	101,53	71,56	404,66	11,11	999,56	14,13	0,22	0,04		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	65/15	4,10	6,40	24,59	176,76	0,04	0,01	0,05	0,21	0,18	0,04	15,67	5,62	37,86	0,41	56,21	2,34	0,01	0,01	244	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	285	5,76	8,38	45,14	283,41	0,06	0,81	0,05	0,21	0,18	0,05	23,27	10,16	56,85	0,88	86,36	2,34	0,01	0,01		
Всего за день:		46,22	47,30	154,84	1 259,99	0,59	47,57	6,76	9,40	0,44	1,94	381,28	127,32	670,82	13,20	1 503,80	38,83	0,23	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,06	0,72	0,01	0,22	0,00	0,00	107,23	13,67	89,24	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,38	3,55	3,71	0,37	13,10	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)	15	3,38	4,29	0,00	52,96	0,00	0,04	0,03	0,05	0,00	0,03	112,20	4,20	60,00	0,12	13,20	0,00	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	410	9,92	12,85	36,70	304,03	0,11	0,78	0,08	1,13	0,08	0,06	236,01	31,32	179,40	2,18	66,35	1,08	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,45	5,05	1,45	52,96	0,02	8,99	0,05	2,45	0,00	0,00	11,99	7,99	14,49	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,86	6,43	15,94	149,49	0,10	8,12	0,18	1,20	0,04	0,10	28,66	29,75	99,68	1,65	647,42	7,59	0,05	0,00	89	2016
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,52	4,21	14,93	113,86	0,05	31,91	0,10	0,28	0,08	0,07	82,23	28,66	57,79	1,76	369,62	5,84	0,02	0,00	346	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	14,34	4,92	3,45	115,67	0,07	0,57	0,06	0,60	0,43	0,13	42,19	36,14	182,47	0,92	353,92	116,11	0,43	0,02	263	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,09	0,00	24,89	99,91	0,00	20,04	0,00	0,00	0,00	0,00	11,75	2,96	5,49	0,19	29,41	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	717	25,26	20,61	60,66	531,89	0,24	69,63	0,39	4,53	0,55	0,30	176,82	105,50	359,92	4,97	¹ 400, ₇	129,54	0,50	0,02		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	70	1,99	3,11	12,18	84,72	0,02	0,04	0,01	0,90	0,05	0,04	30,25	4,72	30,96	0,15	51,52	1,25	0,01	0,00	231	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5%	180	5,94	4,37	9,60	106,51	0,28	0,50	0,03	0,00	0,00	0,25	165,24	23,04	136,80	0,14	232,20	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	250	7,93	7,48	21,78	191,23	0,30	0,54	0,04	0,90	0,05	0,29	195,49	27,76	167,76	0,29	283,72	1,25	0,01	0,00		
Всего за день:		43,51	41,34	128,94	1 074,15	0,68	80,95	0,52	7,19	0,68	0,67	624,32	172,58	718,08	9,64	² 028, ₄ ₄	133,87	0,52	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	406,84	432,04	1 379,24	11 167,66	4,72	631,01	17,88	65,61	5,34	8,39	4 156,32	1 405,53	5 865,79	92,40	18 757,58	723,09	2,71	0,26
Среднее значение за период	40,68	43,20	137,92	1 116,77	0,47	63,10	1,79	6,56	0,53	0,84	415,63	140,55	586,58	9,24	1 875,76	72,31	0,27	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.6	34.8	50.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	402	104	693	248

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239012

Владелец Кузьмина Елена Николаевна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026