

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	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)	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,21	0,03	0,00	3,60	0,00	1,47	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	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	15,10	22,57	284,82	0,05	0,85	0,15	2,41	0,00	0,09	12,49	29,61	150,77	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:	520	20,93	21,24	55,53	499,68	0,13	25,32	0,34	3,49	0,00	0,16	44,42	52,69	231,06	3,17	711,30	10,92	0,10	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	4,79	7,62	4,56	106,11	0,03	0,25	0,10	0,76	0,74	0,13	31,50	6,38	69,39	0,77	74,07	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	5,52	7,77	19,26	168,68	0,04	1,45	0,10	0,76	0,74	0,14	40,95	11,78	78,84	2,66	254,07	8,89	0,02	0,01		
Всего за день:		34,43	39,99	116,49	969,74	0,30	37,21	0,52	5,74	0,84	0,54	298,73	105,92	482,67	8,80	1 541,81	38,99	0,13	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	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)	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	30	0,40	2,33	2,40	32,62	0,01	2,77	0,01	1,01	0,00	0,01	6,16	4,68	7,59	0,10	115,62	0,41	0,00	0,00	53	2012
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
ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	130	9,98	6,05	10,02	133,92	0,00	77,33	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	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	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 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:	535	19,75	17,97	43,10	417,58	0,11	91,44	0,26	2,51	0,00	0,12	64,48	44,68	131,74	4,05	930,49	11,78	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
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:	210	0,86	2,44	10,05	66,76	0,03	3,26	0,12	1,09	0,00	0,02	20,54	13,37	26,11	0,85	191,56	2,04	0,01	0,00		
Всего за день:		30,30	32,16	102,11	828,26	0,25	105,36	0,44	5,06	0,08	0,29	206,34	94,09	272,78	8,07	1 591,14	25,08	0,07	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")	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	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,26	1,02	2,12	22,96	0,01	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	48,87	7,23	33,21	0,33	71,56	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:	365	12,78	15,61	30,81	315,92	0,07	0,94	0,12	1,29	0,52	0,18	140,83	22,10	134,44	1,47	148,59	8,89	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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,28	3,84	1,03	40,17	0,01	4,80	0,02	1,67	0,00	0,01	5,28	4,65	9,81	0,27	60,08	0,68	0,00	0,00	23	2008
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	50	6,33	2,79	1,62	57,28	0,04	1,02	0,28	1,26	0,00	0,04	21,85	23,28	85,53	0,45	212,78	59,48	0,23	0,01	247	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,06	0,06	8,20	33,93	0,00	18,60	0,00	0,09	0,00	0,00	8,97	2,57	1,49	0,30	42,41	0,30	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:	575	15,33	15,50	42,83	377,06	0,24	37,39	0,59	3,67	0,06	0,21	105,56	82,27	255,55	3,33	1 350,24	73,51	0,29	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	75	1,41	2,99	15,91	97,21	0,02	0,46	0,22	1,15	0,05	0,03	21,33	8,18	28,30	0,45	67,47	2,21	0,01	0,00	238	2012
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
Итого за прием пищи:	225	1,49	2,99	20,91	117,52	0,02	0,48	0,22	1,15	0,05	0,03	29,07	11,07	31,27	0,75	77,98	2,21	0,01	0,00		
Всего за день:		29,98	34,48	103,86	855,15	0,36	48,31	0,94	6,71	0,63	0,44	290,66	123,04	431,71	7,64	1 840,91	86,51	0,32	0,02		

4 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 (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 КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	30	0,37	2,93	1,11	32,49	0,01	8,29	0,02	1,32	0,00	0,01	7,61	3,34	7,92	0,22	46,91	0,64	0,00	0,00	17	2016
СУП РЫБНЫЙ	180	8,33	0,69	11,39	85,51	0,09	4,67	0,23	0,34	0,00	0,07	42,84	39,09	127,61	1,03	500,19	69,06	0,27	0,01	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	50	7,29	10,80	7,37	155,81	0,04	0,24	0,03	1,60	0,03	0,05	9,54	12,86	73,41	1,01	94,20	2,35	0,04	0,01	314	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	1,37	0,00	0,00	0,73	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:	560	18,19	17,00	42,62	396,89	0,17	31,20	0,29	3,75	0,07	0,14	74,85	60,13	226,11	2,66	667,88	72,36	0,31	0,02		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	80	2,00	3,33	13,40	95,13	0,02	0,11	0,07	0,29	0,16	0,04	20,69	8,39	28,29	0,40	133,12	1,94	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	5,96	6,24	19,80	166,13	0,21	0,45	0,09	0,29	0,16	0,21	130,85	23,75	119,49	0,50	287,92	1,94	0,01	0,00		
Всего за день:		32,99	34,03	114,43	903,86	0,46	33,68	0,43	4,90	0,31	0,47	302,34	109,88	439,65	5,46	1 258,48	83,33	0,32	0,02		

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	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
Итого за прием пищи:	335	8,07	10,51	30,71	250,20	0,06	0,92	0,05	0,86	0,08	0,08	56,52	17,53	60,40	1,01	114,09	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	30	0,21	0,03	0,00	3,60	0,00	1,47	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	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	50	10,97	4,91	3,89	115,23	0,12	7,44	3,34	1,24	0,12	0,86	36,42	12,51	167,07	3,20	208,89	6,95	0,10	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:	560	17,88	16,01	43,36	408,26	0,26	41,07	4,09	3,24	0,18	0,99	120,57	61,91	295,57	5,42	1 071,08	18,58	0,17	0,02		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	5,21	4,37	37,70	210,83	0,07	0,00	0,01	0,93	0,04	0,03	13,41	8,56	45,59	0,56	85,95	1,05	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	9,79	8,45	45,28	295,83	0,07	2,05	0,01	0,93	0,04	0,03	13,41	8,56	45,59	0,56	85,95	1,05	0,01	0,01		
Всего за день:		36,12	35,35	128,66	998,94	0,42	53,54	4,16	5,63	0,30	1,12	205,70	95,60	412,01	9,08	1 535,22	26,39	0,19	0,03		

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	P, 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 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	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	12,91	39,13	316,41	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																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,21	0,03	0,00	3,60	0,00	1,47	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	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	50	7,77	2,78	3,21	69,31	0,04	0,69	0,22	0,42	0,14	0,07	28,65	24,82	103,84	0,59	224,49	65,66	0,25	0,01	241	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	1,37	0,00	0,00	0,73	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:	575	12,27	12,37	22,52	257,30	0,11	27,79	0,44	0,87	0,25	0,13	82,64	49,72	173,72	1,77	631,19	71,01	0,28	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:		32,48	35,91	112,95	907,08	0,28	31,02	0,59	3,41	0,86	0,56	387,57	105,59	480,94	5,14	¹ 239,3 ₂	98,97	0,30	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)	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	30	0,40	1,56	2,40	25,65	0,01	2,77	0,01	0,67	0,00	0,01	6,16	4,68	7,58	0,10	115,62	0,41	0,00	0,00	53	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	4,20	6,80	12,05	130,12	0,07	4,84	0,18	1,75	0,00	0,06	29,91	21,57	71,39	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:	520	19,89	22,64	48,15	480,15	0,19	33,04	0,21	3,01	0,05	0,20	61,69	60,91	245,83	3,76	1 296,90	15,34	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	0,06	0,00	4,96	20,07	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,30	2,49	2,22	0,22	8,03	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	4,28	4,50	5,89	82,08	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	3,03	3,21	0,27	16,18	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		32,06	37,39	99,66	871,44	0,28	44,33	0,27	4,47	0,13	0,30	142,19	88,67	319,15	7,06	1 689,00	22,10	0,10	0,00		

8 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 (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 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	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	12,91	40,26	323,11	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	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"	30	0,40	3,04	1,17	33,96	0,01	8,37	0,02	1,31	0,00	0,01	9,52	5,35	11,36	0,33	64,10	0,90	0,00	0,00	29	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	7,19	12,32	122,89	0,06	9,28	0,48	1,70	0,07	0,06	33,13	23,33	49,86	1,01	376,38	4,59	0,03	0,00	351	2008
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	50	11,93	13,73	3,49	185,08	0,04	0,53	0,07	0,26	0,13	0,11	33,46	12,91	113,03	1,01	154,84	6,22	0,07	0,01	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:	560	19,32	27,14	39,55	483,16	0,18	40,93	0,85	3,55	0,20	0,24	125,94	69,91	255,50	3,78	1 000,2 2	17,53	0,13	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	6,57	4,39	56,91	293,02	0,09	0,06	0,03	0,31	0,17	0,06	16,93	10,72	57,54	0,91	116,20	1,92	0,01	0,02	453	2008
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
Итого за прием пищи:	220	6,65	4,39	61,91	313,33	0,09	0,08	0,03	0,31	0,17	0,06	24,67	13,61	60,51	1,21	126,71	1,92	0,01	0,02		
Всего за день:		37,49	44,82	151,03	1 164,25	0,44	51,39	1,01	6,07	0,91	0,61	367,05	135,07	541,52	8,72	1 742,3 0	42,30	0,16	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	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 (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
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:	335	8,28	11,25	33,60	270,55	0,11	1,03	0,07	0,89	0,10	0,24	214,64	39,44	178,33	1,11	353,73	18,78	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	41,80	0,00	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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	50/20	14,38	6,87	3,60	152,45	0,16	10,80	4,96	1,13	0,06	1,22	11,62	13,38	205,53	4,52	247,16	5,56	0,15	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:	605	24,64	19,00	49,65	486,95	0,35	20,27	5,31	6,38	0,09	1,32	83,80	57,75	326,21	8,97	930,12	13,42	0,19	0,03		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	50/10	1,47	4,67	8,88	86,66	0,01	0,01	0,03	0,14	0,12	0,02	8,87	2,05	15,81	0,16	23,22	1,34	0,00	0,00	244	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		
Итого за прием пищи:	215	1,61	4,67	14,07	108,86	0,01	0,83	0,03	0,14	0,12	0,02	18,86	5,88	20,51	0,58	44,36	1,34	0,00	0,00		
Всего за день:		34,91	35,30	106,63	908,16	0,47	31,63	5,41	7,41	0,31	1,58	317,30	103,07	525,05	10,66	1 328,21	33,54	0,19	0,03		

10 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 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 СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0,27	3,03	0,87	31,77	0,01	5,40	0,03	1,47	0,00	0,00	7,19	4,80	8,69	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2008
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	50	10,24	3,84	3,21	88,48	0,05	0,38	0,06	0,50	0,39	0,11	30,99	24,63	130,58	0,74	242,82	77,67	0,28	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:	560	20,14	16,40	49,20	427,21	0,19	58,17	0,33	3,29	0,49	0,27	145,12	83,35	285,78	4,18	¹ 170,3 ₄	89,61	0,35	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50	1,55	2,19	9,66	64,50	0,01	0,03	0,01	0,63	0,03	0,03	21,61	3,54	22,76	0,12	38,10	0,87	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	6,50	5,83	17,66	153,26	0,24	0,45	0,03	0,63	0,03	0,24	159,31	22,74	136,76	0,24	231,60	0,87	0,00	0,00		
Всего за день:		35,13	33,44	111,24	896,82	0,56	68,77	0,44	5,59	0,60	0,58	499,26	141,08	577,55	8,47	¹ 727,9 ₄	93,46	0,36	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	335,89	362,87	1 147,06	9 303,70	3,82	505,24	14,21	54,99	4,97	6,49	3 017,14	1 102,01	4 483,03	79,10	15 494,33	550,67	2,14	0,19
Среднее значение за период	33,59	36,29	114,71	930,37	0,38	50,52	1,42	5,50	0,50	0,65	301,71	110,20	448,30	7,91	1 549,43	55,07	0,21	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.4	35.1	50.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	343	100	557	213

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239012

Владелец Кузьмина Елена Николаевна

Действителен с 15.04.2025 по 15.04.2026