

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2.8	3.5	16.5	108.8	0.00	0.06	0.02	0.02	0.06	17.36	60.21	14.57	1.03	58.49	0.00	0.02	0.00	181	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.2	0.00	0.02	0.12	0.08	0.88	18.79	61.75	3.86	0.80	56.28	8.04	0.01	0.02	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.32	0.00	1.15	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	10.1	16.4	39.6	346.8	0.00	0.13	0.17	0.17	1.09	49.57	149.06	29.48	2.45	155.59	8.04	0.03	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	1.3	27.2	10.16	0.01	0.01	0.00	0.00	16.92	12.64	5.80	0.24	104.90	1.10	0.00	0.01	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3.5	4.1	18.7	126.0	8.47	0.06	0.05	0.24	0.13	42.01	54.22	21.87	0.88	327.79	3.53	0.01	0.04	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	16.1	15.8	15.6	269.5	1.31	0.07	0.10	0.16	0.00	19.28	137.62	25.07	1.19	246.89	4.14	0.00	0.10	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.83	0.00	1.70	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	25.0	22.6	75.1	607.8	19.94	0.26	0.21	0.40	0.13	105.14	296.28	84.54	4.66	823.75	8.77	0.01	0.15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																			
Полдник																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	60/20	16.3	9.5	9.6	189.6	1.03	0.09	0.15	0.07	0.45	55.83	228.53	48.19	1.31	427.02	125.64	0.02	0.52	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.5	14.2	97.1	6.92	0.08	0.07	0.02	0.05	26.66	56.64	19.58	0.81	508.16	5.63	0.00	0.02	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	1.26	0.07	0.31	0.05	0.00	216.00	171.00	25.20	0.18	262.80	16.20	0.00	0.04	435	2008
Итого за прием пищи:	410	27.4	20.5	63.3	554.6	9.21	0.29	0.56	0.14	0.50	311.79	499.97	105.57	3.33	1 256.78	147.47	0.02	0.58		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Всего за день:		62.9	59.9	187.8	1 556.2	39.15	0.71	0.96	0.72	1.72	482.50	956.31	227.59	12.64	2 514.12	166.28	0.06	0.76		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5/15	5.0	8.7	10.1	139.4	0.11	0.04	0.06	0.09	0.08	137.20	92.75	11.85	0.56	39.75	0.00	0.00	0.01	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.8	6.7	23.4	173.7	0.62	0.04	0.14	0.04	0.07	127.90	114.56	22.85	0.30	196.13	11.08	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	15.7	94.8	0.47	0.03	0.10	0.01	0.00	99.37	76.24	15.91	0.30	148.33	8.10	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	12.7	17.6	49.2	407.9	1.20	0.11	0.30	0.14	0.15	364.47	283.55	50.61	1.16	384.21	19.18	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																			
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.7	3.5	3.0	46.2	1.12	0.01	0.02	0.06	0.00	14.76	13.32	5.40	0.25	126.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2.5	1.1	16.4	85.8	9.91	0.07	0.04	0.23	0.01	40.94	50.99	23.93	0.97	414.26	3.41	0.00	0.04	100	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	12.6	31.9	5.5	359.9	1.63	0.29	0.10	0.03	0.14	23.11	132.09	22.14	1.58	293.98	6.92	0.00	0.06	278	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	100	2.7	3.8	12.3	94.2	0.69	0.07	0.04	0.24	0.02	15.50	64.23	40.21	1.45	116.80	1.56	0.00	0.01	166	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	13.1	55.1	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.63	3.56	3.99	0.71	100.84	0.72	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	660	25.7	41.3	95.2	858.6	14.79	0.62	0.28	0.56	0.17	131.94	381.19	135.67	7.91	1 233.8 8	12.61	0.00	0.12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																			
Полдник																				
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/10	23.5	18.3	19.4	341.1	1.29	0.07	0.33	1.01	0.31	235.91	277.33	43.55	1.08	312.15	7.54	0.03	0.06	258	2008
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	440	29.3	18.9	36.4	443.9	13.09	0.17	0.35	1.02	0.31	478.71	464.73	78.55	3.28	590.15	9.54	0.03	0.07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
Всего за день:		68.7	78.0	200.6	1 796.4	33.08	0.92	0.93	1.72	0.63	989.12	1 143.4 7	272.83	15.15	2 208.2 4	41.33	0.03	0.21		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	20/5/10	1.5	4.1	16.2	108.0	0.02	0.02	0.01	0.02	0.08	5.91	16.69	6.57	0.46	39.45	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	6.4	20.8	160.2	0.56	0.05	0.12	0.04	0.07	118.59	92.69	15.67	0.27	182.10	9.72	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	0.00	0.01	0.00	0.00	15.29	8.81	6.53	0.80	37.11	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	395	6.7	10.5	47.3	311.6	1.74	0.07	0.14	0.06	0.15	139.79	118.19	28.77	1.53	258.66	9.72	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.20	9.60	5.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	6.3	7.8	11.9	143.4	13.57	0.07	0.08	0.39	0.00	72.04	92.79	37.03	1.83	536.68	7.55	0.00	0.05	62	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	16.6	15.4	1.3	210.4	0.01	0.04	0.10	0.01	0.00	16.65	141.58	16.91	1.99	306.10	7.40	0.00	0.05	278	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2.4	2.5	15.6	95.4	7.31	0.09	0.08	0.48	0.03	36.66	67.18	27.27	1.01	549.05	6.70	0.00	0.03	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	0.00	1.89	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	32.7	26.6	84.1	710.5	22.89	0.38	0.34	0.88	0.03	169.24	428.15	128.70	8.02	1 631.16	21.65	0.00	0.14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																			
Полдник																				
КАША РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ	150	3.3	6.9	24.6	174.5	1.83	0.04	0.08	0.17	0.11	54.35	73.06	22.22	0.46	184.34	4.17	0.00	0.05	185	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3.9	2.7	31.2	164.9	0.02	0.05	0.04	0.01	0.08	10.40	34.69	6.34	0.50	65.34	1.12	0.01	0.01	458	2012
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	390	12.6	9.8	63.0	395.2	3.65	0.16	0.12	0.18	0.19	291.55	284.15	55.56	0.96	249.68	5.29	0.01	0.06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		52.4	47.3	204.2	1 464.3	38.28	0.64	0.62	1.13	0.37	616.58	841.49	221.03	12.71	2 417.50	38.66	0.01	0.21		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	10.4	21.1	2.9	242.9	0.26	0.05	0.28	0.17	1.67	91.01	149.38	12.90	1.54	175.37	19.00	0.02	0.03	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.6	3.0	15.0	101.9	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	117.92	90.99	20.69	0.48	191.32	9.90	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	16.3	32.5	33.0	490.6	0.83	0.13	0.43	0.26	1.82	217.03	267.47	43.49	2.64	406.89	28.90	0.02	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.7	3.5	3.0	46.2	1.12	0.01	0.02	0.06	0.00	14.76	13.32	5.40	0.25	126.00	0.00	0.00	0.00		2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСОМ	180	8.7	14.9	19.1	247.1	8.23	0.19	0.09	0.21	0.05	36.68	97.63	30.86	1.55	543.63	7.57	0.00	0.05	80	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/20	16.7	9.7	8.9	189.4	0.51	0.09	0.16	0.06	0.53	52.90	230.74	46.98	1.27	408.07	126.15	0.02	0.52	245	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4.3	3.1	27.4	155.1	0.00	0.05	0.02	0.01	0.05	10.49	32.50	5.96	0.75	49.79	0.60	0.01	0.01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	21.9	91.3	1.90	0.01	0.01	0.00	0.00	19.48	4.70	6.16	0.94	133.50	0.95	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	670	37.0	32.2	120.2	922.8	11.76	0.50	0.36	0.34	0.63	158.01	487.49	132.06	7.51	1 430.0₉	135.27	0.03	0.59		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	51																			
Полдник																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ И КРУПОЙ	150	3.1	3.0	9.4	76.8	1.80	0.06	0.00	0.09	0.00	96.60	83.40	18.00	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	114	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4.1	3.2	28.7	160.1	0.00	0.05	0.02	0.01	0.04	9.17	33.08	5.95	0.39	50.55	0.82	0.01	0.01	464	2008
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	380	12.6	6.4	45.3	292.7	3.60	0.18	0.02	0.10	0.04	332.57	292.88	50.95	1.35	50.55	0.82	0.01	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	17																			
Всего за день:		66.9	71.3	218.3	1 792.1	20.19	0.83	0.81	0.70	2.49	721.61	1 061.8₄	234.50	14.30	1 887.5₃	164.99	0.06	0.63		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/10	4.6	7.3	15.1	144.8	0.07	0.05	0.05	0.07	0.08	95.50	76.15	13.40	0.71	48.25	0.00	0.00	0.01		2012
КАША "ДРУЖБА"	180	5.4	6.5	20.7	163.6	0.70	0.07	0.15	0.04	0.05	143.47	129.11	26.19	0.45	225.79	12.68	0.00	0.01	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	12.3	80.5	0.51	0.02	0.10	0.01	0.00	100.88	72.22	15.04	0.81	156.77	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	405	12.7	16.0	48.1	388.9	1.28	0.14	0.30	0.12	0.13	339.85	277.48	54.63	1.97	430.81	20.78	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.8	2.0	3.1	33.5	1.60	0.02	0.01	0.00	0.00	12.93	18.33	7.73	0.43	88.80	1.83	0.00	0.01	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	7.1	13.9	13.3	206.6	11.44	0.20	0.09	0.23	0.03	42.37	103.48	33.52	1.49	613.81	6.90	0.00	0.07	83	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	50/20	17.7	13.4	8.1	241.1	10.57	0.18	1.30	5.06	0.47	25.85	244.41	15.81	5.04	269.72	9.69	0.03	0.16	290	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.2	17.1	116.5	8.30	0.10	0.08	0.02	0.06	31.33	67.83	23.45	0.97	609.77	6.75	0.00	0.03	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.83	0.00	1.70	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	690	34.5	34.3	91.2	830.1	31.91	0.65	1.54	5.31	0.56	144.01	542.65	118.91	10.68	1 752.07	25.17	0.03	0.28		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																			
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	13.5	9.0	19.0	214.0	0.14	0.03	0.15	0.05	0.13	101.80	135.67	14.41	0.38	94.06	0.88	0.02	0.02		2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0.6	1.5	2.8	27.2	0.08	0.01	0.02	0.01	0.02	16.30	12.10	2.02	0.03	23.90	1.37	0.00	0.00	351	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	360	20.6	17.0	51.1	444.9	1.00	0.10	0.35	0.08	0.15	279.80	282.77	39.23	1.16	369.96	15.75	0.02	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Всего за день:		68.2	67.7	200.2	1 710.9	44.19	0.92	2.21	5.52	0.84	779.66	1 113.90	220.77	16.01	2 830.84	63.70	0.05	0.33		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	4.6	30.8	187.6	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.87	34.81	6.77	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.3	0.00	0.01	0.06	0.04	0.44	9.30	30.57	1.91	0.40	27.86	3.98	0.00	0.01	213	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.1	14.6	58.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.87	7.78	3.89	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	10.4	15.3	60.6	422.1	0.00	0.12	0.09	0.11	0.59	26.14	100.26	22.47	2.76	68.06	3.98	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	2.3	3.9	19.1	120.8	7.33	0.08	0.06	0.15	0.00	21.42	60.33	25.15	0.95	500.30	4.73	0.00	0.03	77	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	16.1	23.2	5.3	295.2	0.69	0.06	0.10	0.06	0.08	49.90	132.66	17.15	1.11	212.28	4.01	0.00	0.08	316	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	100	4.1	6.0	18.9	145.8	0.91	0.11	0.07	0.32	0.06	18.65	96.81	61.22	2.18	171.47	2.21	0.00	0.02	166	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	20.9	83.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	0.00	1.70	0.00	1.22	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	640	28.4	39.1	98.6	863.2	13.13	0.38	0.31	0.64	0.14	141.71	403.80	144.32	7.01	1 217.57	10.95	0.00	0.13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																			
Полдник																				
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	60	11.2	4.8	6.7	114.9	0.13	0.06	0.09	0.04	0.17	40.28	154.27	34.63	0.80	288.19	92.25	0.01	0.38	263	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.5	14.2	97.1	6.92	0.08	0.07	0.02	0.05	26.00	56.50	19.54	0.81	508.14	5.63	0.00	0.02	321	2012
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	390	22.5	11.5	60.4	440.3	8.85	0.26	0.19	0.06	0.22	306.38	430.97	93.77	2.64	855.13	97.88	0.01	0.40		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
Всего за день:		61.7	66.3	229.4	1 772.6	31.98	0.79	0.61	0.82	0.95	490.23	946.03	268.56	14.61	2 418.76	114.81	0.01	0.55		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/10	2.3	4.2	21.0	131.0	0.02	0.04	0.02	0.02	0.08	7.98	24.25	9.54	0.64	52.35	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5.3	6.9	20.5	165.8	0.53	0.09	0.13	0.03	0.06	119.20	133.56	35.41	0.83	215.77	10.37	0.00	0.01	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.2	3.4	15.6	111.7	0.62	0.03	0.13	0.02	0.00	129.97	107.62	27.93	0.81	230.06	10.80	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:	420	11.8	14.5	57.1	408.5	1.17	0.16	0.28	0.07	0.14	257.15	265.43	72.88	2.28	498.18	21.17	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.7	3.0	4.1	45.5	1.90	0.01	0.02	0.00	0.00	15.85	18.45	9.41	0.60	136.85	3.33	0.00	0.01	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	180	3.2	1.8	11.6	75.4	8.47	0.10	0.04	0.23	0.03	43.14	52.65	25.87	1.20	366.81	2.84	0.00	0.04	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	14.0	31.6	12.4	392.5	19.36	0.32	0.14	0.10	0.00	56.87	155.11	40.68	2.53	607.91	10.40	0.00	0.06	262	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.5	52.4	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	16.82	2.97	4.90	0.59	84.61	0.60	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	650	24.4	37.3	80.5	759.5	30.93	0.59	0.27	0.33	0.03	156.38	337.78	117.56	7.67	1 365.28	17.17	0.00	0.12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	49																			
Полдник																				
КАША ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	100	2.2	3.4	16.5	105.0	1.22	0.03	0.05	0.10	0.05	36.57	48.64	14.87	0.31	122.88	2.78	0.00	0.03	185	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	7.2	3.7	18.5	136.8	0.05	0.04	0.06	0.02	0.07	40.58	67.91	8.64	0.38	64.54	0.89	0.02	0.02	458	2012
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	340	14.8	7.3	42.2	297.6	3.07	0.14	0.11	0.12	0.12	303.95	292.95	50.51	0.69	187.42	3.67	0.02	0.05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19																			
Всего за день:		52.0	59.3	199.6	1 551.6	39.17	0.91	0.66	0.52	0.29	731.48	910.16	248.95	13.44	2 050.88	42.01	0.02	0.18		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/15	5.8	8.7	15.1	163.0	0.11	0.05	0.07	0.09	0.08	139.50	101.15	15.15	0.76	52.65	0.00	0.00	0.01	3	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.3	6.2	23.2	170.5	0.51	0.10	0.11	0.03	0.06	111.37	120.01	28.91	0.73	192.71	9.86	0.00	0.01	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.7	2.9	15.2	102.8	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	128.80	97.84	19.02	0.32	191.99	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	430	14.8	17.8	53.5	436.3	1.24	0.19	0.31	0.14	0.14	379.67	319.00	63.08	1.81	437.35	20.66	0.00	0.02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0.6	2.0	3.3	35.1	10.12	0.01	0.01	0.00	0.00	16.83	12.40	5.74	0.23	104.26	1.09	0.00	0.01	40	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	2.4	5.0	13.2	108.6	12.47	0.06	0.06	0.35	0.00	70.19	60.26	32.68	1.31	474.99	6.32	0.00	0.04	58	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13.0	12.5	11.1	208.8	5.73	0.09	0.11	0.01	0.00	18.48	135.94	26.56	2.11	600.30	8.19	0.00	0.05	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.83	0.00	1.70	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00	11.50	42.00	16.50	1.00	64.50	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	630	23.1	20.4	82.2	608.6	28.32	0.33	0.25	0.36	0.00	139.33	325.60	106.68	6.60	¹ 362.4 ₂	15.60	0.00	0.11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																			
Полдник																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	7.6	9.9	5.9	143.8	0.66	0.05	0.19	0.12	1.10	64.61	109.07	11.56	1.12	135.41	12.63	0.01	0.02	219	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	3.7	28.3	161.6	0.00	0.05	0.02	0.02	0.08	8.14	31.26	5.52	0.36	48.20	0.70	0.01	0.01	469	2012
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	330	16.8	13.8	41.4	361.2	2.46	0.17	0.21	0.14	1.18	299.55	316.73	44.08	1.48	183.61	13.33	0.02	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Всего за день:		55.1	52.4	186.9	1 453.1	42.02	0.72	0.79	0.65	1.32	834.55	972.33	221.84	12.09	² 261.3 ₈	51.59	0.02	0.17		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2.3	8.4	15.1	145.8	0.00	0.05	0.03	0.07	0.15	8.10	27.10	9.90	0.62	40.20	0.00	0.00	0.00		2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.1	6.1	20.8	158.2	0.57	0.05	0.13	0.04	0.06	120.92	95.65	16.17	0.30	187.48	9.90	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.6	2.2	14.1	87.0	0.49	0.02	0.10	0.01	0.00	98.70	68.51	13.06	0.44	144.43	8.10	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	420	10.0	16.7	50.0	391.0	1.06	0.12	0.26	0.12	0.21	227.72	191.26	39.13	1.36	372.11	18.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																			
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																			
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.2	4.5	69.3	1.68	0.01	0.03	0.09	0.00	22.14	19.98	8.10	0.38	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.8	3.8	12.1	89.8	9.98	0.06	0.04	0.23	0.00	37.69	47.36	24.56	0.83	414.60	3.21	0.00	0.04	76	2012
ПЛОВ	130	11.5	26.8	19.5	365.9	0.35	0.25	0.08	0.14	0.00	14.92	133.11	28.28	1.32	246.52	5.44	0.00	0.06	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.2	14.4	61.2	1.97	0.01	0.01	0.00	0.00	19.60	4.88	6.29	0.98	138.21	0.99	0.00	0.00	372	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	620	19.4	36.7	80.3	732.6	13.98	0.45	0.21	0.46	0.00	113.45	297.13	97.33	5.86	1 131.6 3	9.64	0.00	0.10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44																			
Полдник																				
ФИЛЕ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ	60/20	10.5	10.1	1.6	140.2	2.00	0.02	0.08	0.02	0.00	54.20	173.70	26.80	0.86	164.00	0.60	0.02	0.23		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.5	14.2	97.1	6.92	0.08	0.07	0.02	0.05	26.66	56.64	19.58	0.81	508.16	5.63	0.00	0.02	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	10.1	42.2	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.07	5.10	4.55	0.43	24.71	0.00	0.00	0.00	393	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	410	16.6	16.6	58.2	452.0	10.06	0.15	0.19	0.04	0.05	107.23	279.24	63.53	3.13	755.67	6.23	0.02	0.25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		47.0	70.2	208.3	1 661.6	29.10	0.74	0.66	0.62	0.26	462.40	781.63	207.99	13.15	2 259.4 1	33.87	0.02	0.35		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/10	4.6	7.3	15.1	144.8	0.07	0.05	0.05	0.07	0.08	95.50	76.15	13.40	0.71	48.25	0.00	0.00	0.01		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	6.8	18.5	159.0	0.62	0.10	0.16	0.04	0.06	131.78	141.32	50.09	1.39	252.10	11.46	0.00	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.7	2.9	17.1	110.5	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	128.83	97.84	19.02	0.32	192.05	10.80	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	425	14.1	17.0	50.7	414.3	1.31	0.19	0.34	0.13	0.14	356.11	315.31	82.51	2.42	492.40	22.26	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3																			
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0.3	0.0	0.7	5.2	2.00	0.01	0.01	0.00	0.00	9.20	9.60	5.60	0.24	56.40	0.00	0.00	0.00		2008
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ С МЯСОМ	180/25	7.5	14.5	14.0	216.8	5.67	0.19	0.05	0.08	0.00	39.12	99.86	30.44	1.27	231.96	3.56	0.00	0.05	110	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	60	15.3	13.3	8.1	231.2	11.00	0.17	1.25	5.03	0.18	18.13	229.50	18.27	4.81	258.53	6.48	0.03	0.16	284	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ТЫКВОЙ	100	2.1	2.2	14.1	84.9	7.08	0.08	0.07	0.06	0.03	29.14	56.18	20.64	0.84	511.82	5.29	0.00	0.04	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.83	0.00	1.70	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	19.8	99.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	14.50	75.00	23.50	1.95	117.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	675	31.6	30.8	86.5	770.5	25.75	0.60	1.44	5.17	0.21	127.12	503.74	113.35	9.91	1 228.6₈	15.33	0.03	0.26		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																			
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	14.0	8.9	10.6	181.4	0.18	0.03	0.17	0.05	0.09	124.30	149.37	16.27	0.34	118.85	1.41	0.02	0.02	237	2012
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.8	1.0	28.1	140.4	0.10	0.06	0.04	0.00	0.00	28.59	47.41	8.32	0.40	80.88	2.42	0.01	0.01	479	2012
КЕФИР	180	5.4	0.2	7.2	55.8	1.80	0.07	0.00	0.00	0.00	226.80	176.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	340	24.2	10.1	45.9	377.6	2.08	0.16	0.21	0.05	0.09	379.69	373.18	51.59	0.74	199.73	3.83	0.03	0.03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																			
Всего за день:		70.3	58.3	192.9	1 609.4	39.14	0.98	2.01	5.36	0.44	878.92	1 203.2₃	255.45	15.27	2 198.8₁	43.42	0.06	0.31		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	605,2	630,7	2028,2	16368,2	356.30	8.16	10.26	17.76	9.31	6 987.05	9 930.39	2 379.51	139.37	23 047.47	760.66	0.34	3.70
Среднее значение за период	60.5	63.1	202.8	1 636.8	35.63	0.82	1.03	1.78	0.93	698.71	993.04	237.95	13.94	2 304.75	76.07	0.03	0.37
Содержание белков, жиров, углеводов в	14.8	34.7	50.5														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	408	140	651	379

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919151

Владелец Сенина Оксана Михайловна

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919151

Владелец Сенина Оксана Михайловна

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024