

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ «Детский сад № 18»
Общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников



М.Н. Шабалина
М.Н. Шабалина

Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10-часовым пребыванием муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 города Богданович (МДОУ д/с № 18 г. Богданович) в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕВЫШАНИЕМ 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													№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,64	7,26	23,18	181,18	0,11	0,47	0,03	0,93	0,07	0,12	108,82	40,90	142,41	1,03	217,82	9,62	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,35	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,76	0,00	0,00	0,00	382	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,95	10,69	1,94	181,63	0,00	0,00	0,09	0,28	0,19	0,01	1,50	0,00	2,38	0,03	1,88	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	410	8,63	17,95	32,17	391,16	0,11	0,48	0,12	1,21	0,26	0,13	119,19	43,44	146,27	1,21	225,26	9,62	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,52	5,13	55,98	0,03	2,64	0,24	1,58	0,00	0,02	14,22	11,84	24,39	0,46	191,00	1,89	0,01	0,00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,51	4,04	8,04	75,11	0,05	6,15	0,17	0,24	0,05	0,04	29,47	15,84	37,90	0,65	272,96	3,48	0,02	0,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,74	4,00	30,26	176,11	0,06	0,00	0,02	1,02	0,06	0,02	13,63	6,70	36,41	0,85	55,16	0,66	0,01	0,01	205	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,16	8,99	6,22	197,67	0,20	12,31	5,53	2,45	0,21	1,42	59,06	20,44	274,59	5,30	343,47	11,41	0,17	0,03	388	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	0,61	1,75	2,15	26,86	0,01	0,08	0,01	0,04	0,03	0,02	17,02	2,10	12,51	0,04	24,30	1,38	0,00	0,00	350	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РУКАНОЙ	50	0,00	1,35	3,25	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		TK №003
Итого за прием пищи:	710	25,82	23,65	63,76	570,46	0,35	21,18	5,97	5,33	0,35	1,52	140,96	58,56	385,80	7,30	887,71	18,82	0,21	0,04		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	120/20	22,09	16,06	29,91	356,73	0,05	0,33	0,07	1,67	0,09	0,29	228,25	29,05	250,26	0,56	234,89	2,86	0,01	0,00	237	2012
ЧЕШЕК	200	6,00	5,00	22,00	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00		TK №003
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	400	33,97	25,06	68,77	701,13	0,05	0,33	0,07	1,67	0,09	0,29	233,45	32,65	286,46	0,96	256,89	2,86	0,01	0,00		
Всего за день:		68,92	66,76	174,60	1705,75	0,52	23,99	6,16	8,31	0,70	1,94	500,60	138,65	805,53	10,87	1369,86	31,30	0,23	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,19	6,40	26,38	183,54	0,05	0,46	0,04	0,79	0,08	0,11	100,14	14,89	85,31	0,34	164,87	7,95	0,00	0,00	189	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,12	2,61	11,56	83,12	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,08	17,16	79,66	0,34	166,16	9,00	0,00	0,00	14/10	2011						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008						
Итого за прием пищи:	440	11,18	9,37	56,54	415,00	0,08	1,10	0,06	0,79	0,08	0,22	211,58	33,73	167,13	0,92	361,99	16,95	0,00	0,00								
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
ОГУРЕЦ СОПЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	3,78	6,48	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	TK№017							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	1,44	4,97	8,95	86,93	0,03	5,76	0,20	1,63	0,00	0,04	37,96	17,67	36,49	0,85	249,62	4,70	0,02	0,00	57	2012						
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,47	2,33	9,96	66,88	0,06	4,83	0,01	0,11	0,03	0,05	17,52	13,62	39,42	0,56	355,09	3,95	0,02	0,00	335	2008						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,77	2,01	4,57	43,41	0,02	12,60	0,05	0,14	0,00	0,00	42,01	13,54	27,54	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008						
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЕНЫЙ	80	14,71	14,72	0,03	191,10	0,03	0,00	0,01	1,42	0,10	0,10	11,12	14,47	125,56	1,81	262,12	6,56	0,04	0,00	271	2008						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,55	3,92	2,30	0,41	8,31	0,00	0,00	0,00	441	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№003							
Итого за прием пищи:	670	20,11	25,85	43,68	473,05	0,15	89,79	0,39	3,30	0,13	0,23	130,40	67,00	237,79	4,37	917,44	15,21	0,08	0,00								
Полдник																											
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	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012						
ХЛЕБ ВЯТМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№003							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,25	9,86	41,89	277,07	0,06	0,00	0,05	0,59	0,19	0,03	12,16	7,44	42,29	0,50	64,23	1,01	0,01	0,01	467	2008						
Итого за прием пищи:	470	12,47	13,79	65,36	506,32	0,12	0,73	0,06	0,81	0,19	0,03	128,24	23,65	133,01	1,73	69,95	1,01	0,01	0,01								
Всего за день:		44,26	49,11	174,48	1 437,37	0,36	93,62	0,51	5,00	0,40	0,48	477,22	128,38	544,93	8,42	1 349,38	33,17	0,09	0,01								

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	TK №003											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	180	7,78	7,45	29,93	218,28	0,16	0,44	0,04	3,04	0,08	0,17	99,47	89,47	180,20	2,88	291,41	9,02	0,01	0,00	184	2008										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,39	5,34	19,03	151,16	0,06	1,14	0,04	0,00	0,23	226,22	27,34	164,75	0,30	330,50	19,80	0,00	0,00	385	2012											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	7,00	5,72	1,80	152,25	0,01	0,49	0,05	0,05	0,07	172,48	8,80	102,08	0,12	16,72	0,00	0,01	0,00	3	2012											
Итого за прием пищи:	435	21,17	18,51	50,76	521,69	0,23	2,07	0,13	3,09	0,08	0,47	498,17	125,61	447,03	3,30	638,63	28,82	0,02	0,00												
II Завтрак																															
БЕЛКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,80	0,01	0,00		2008										
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,80	0,01	0,00												
Обед																															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	0,02	2,46	0,18	1,62	0,00	0,02	15,47	11,26	24,49	0,52	170,46	2,31	0,01	0,00	45	2012										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,19	4,23	11,80	114,17	0,09	4,60	0,25	0,21	0,04	0,07	25,08	25,07	86,85	0,80	420,37	17,72	0,12	0,01	87	2012										
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,61	27,25	383,77	0,08	1,24	0,22	4,52	0,11	26,15	33,67	165,87	1,41	267,59	4,58	0,11	0,00	304	2012											
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,82	0,00	0,00	376	2012											
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	0,00	1,35	3,25	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003											
Итого за прием пищи:	650	25,69	31,79	55,92	592,30	0,19	8,30	0,65	6,35	0,04	0,20	74,28	71,64	277,21	2,73	859,24	24,61	0,24	0,01												
Полдник																															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,76	20,14	2,17	237,16	0,05	0,17	0,20	4,14	2,01	0,31	78,70	12,32	160,14	1,82	171,72	20,51	0,04	0,02	214	2008										
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,81	2,36	10,41	74,89	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,31	15,56	71,87	0,31	149,99	8,10	0,00	0,00	TK №003	2011										
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00												
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008										
Итого за прием пищи:	370	19,42	24,31	37,04	515,85	0,09	0,64	0,21	4,14	2,01	0,42	179,31	30,58	247,01	2,37	343,01	28,61	0,04	0,02												
Всего за день:		66,80	75,13	156,46	1 690,94	0,55	24,01	1,00	14,40	2,13	1,12	772,54	238,23	985,55	11,26	2 202,28	84,64	0,31	0,03												

4 ДЕНЬ

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Г, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,30	7,01	31,38	214,44	0,13	0,45	0,04	1,00	0,08	0,11	102,26	36,01	135,80	1,02	200,49	9,37	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	2,23	11,38	76,78	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,74	12,03	68,46	0,30	142,16	8,28	0,00	0,00	127/10	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,95	10,69	1,94	181,63	0,00	0,00	0,09	0,28	0,19	0,01	1,50	0,00	2,38	0,03	1,88	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	410	11,90	19,93	44,70	472,85	0,15	0,94	0,14	1,28	0,27	0,22	201,50	48,04	206,64	1,35	344,53	17,65	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,49	6,66	60,98	0,01	2,23	0,00	1,62	0,00	0,02	15,67	9,08	17,16	0,82	159,20	3,13	0,01	0,00	35	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,12	3,27	13,49	100,08	0,13	3,31	0,16	1,49	0,05	0,05	28,35	23,55	56,49	1,39	337,74	3,11	0,02	0,00	99	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,90	4,50	27,60	166,00	0,04	0,00	0,03	0,50	0,00	0,00	20,00	17,00	134,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
БИТТОЧКИ ИЗ КУР	80	12,30	14,03	2,72	186,58	0,04	0,40	0,07	0,45	0,32	0,10	34,43	12,42	112,45	1,17	127,72	6,24	0,06	0,01		2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,56	1,48	2,36	25,41	0,01	0,55	0,02	0,03	0,00	0,01	7,97	2,40	7,35	0,10	37,32	0,98	0,00	0,00	355	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,04	16,13	68,59	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,12	15,81	19,71	0,43	258,37	0,00	0,01	0,00	1/10	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	720	22,29	28,43	72,86	612,32	0,24	6,73	0,37	4,09	0,37	0,21	135,54	80,26	347,16	4,91	920,35	13,46	0,10	0,01		
Полдник																					
СУПЩЕПЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	5,26	4,59	17,91	189,50	0,08	6,29	0,10	0,20	0,06	0,08	51,58	22,71	69,66	0,84	478,94	6,81	0,02	0,00	118	2008
КОФЕИЛЬНИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,39	5,34	19,03	151,16	0,06	1,14	0,04	0,00	0,00	0,23	226,22	27,34	184,75	0,30	330,50	19,80	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №003	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,11	3,10	31,08	164,42	0,03	0,04	0,02	0,26	0,12	0,03	10,11	5,33	27,42	0,51	62,31	1,12	0,01	0,01	453	2008
Итого за прием пищи:	500	17,84	13,43	69,98	599,08	0,17	7,47	0,16	0,46	0,18	0,34	287,91	55,38	261,83	1,65	871,75	27,73	0,03	0,01		
Всего за день:		52,53	61,89	197,44	1 727,25	0,57	17,14	0,67	5,93	0,82	0,77	631,95	187,68	822,63	9,31	2 136,63	58,84	0,14	0,02		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Г, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	6,56	30,94	209,07	0,10	0,46	0,04	0,11	0,08	0,13	107,84	28,34	146,55	1,47	210,07	7,95	0,00	0,02	189	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,12	2,61	11,56	83,12	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	108,08	17,16	79,66	0,34	166,16	9,00	0,00	0,00	14/10	2011						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008						
Итого за прием пищи:	440	12,38	9,55	60,10	440,53	0,13	1,10	0,06	0,11	0,08	0,24	219,28	48,18	228,37	2,05	407,19	16,95	0,00	0,02								
II Завтрак																											
ЯЕЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	6	2008						
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧУАННОЙ КАЛУТЫ	60	0,90	3,44	5,46	57,03	0,01	8,64	0,12	1,54	0,00	0,02	23,49	8,92	16,24	0,48	98,69	1,72	0,01	0,00		2012						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,75	3,38	12,05	86,15	0,06	4,85	0,15	1,08	0,00	0,05	24,19	18,50	49,79	0,73	356,97	3,72	0,02	0,00	76	2012						
ПЮРЕ КАРТФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,52	18,54	126,16	0,11	8,99	0,03	0,21	0,07	0,09	32,95	25,37	73,56	1,04	661,12	7,36	0,03	0,00	335	2008						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	11,88	3,31	1,53	108,74	0,05	0,22	0,02	0,23	0,04	0,07	40,60	31,29	140,93	0,45	305,80	101,61	0,37	0,01	257	2012						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	0,61	1,75	2,15	28,86	0,01	0,08	0,01	0,04	0,03	0,02	17,02	2,10	12,51	0,04	24,30	1,38	0,00	0,00	350	2012						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,00	1,35	3,25	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003							
Итого за прием пищи:	710	17,88	17,75	61,69	443,67	0,24	22,78	0,33	3,10	0,14	0,25	145,81	87,82	293,03	2,74	1 448,70	115,79	0,43	0,01								
Полдник																											
МАКАРОНИКИ	180	7,29	9,52	47,12	303,45	0,08	0,00	0,04	2,91	0,24	0,05	21,53	13,36	66,57	1,41	91,54	2,24	0,02	0,01	209	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012						
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003							
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	430	14,61	15,32	77,32	562,75	0,08	0,01	0,04	2,91	0,24	0,05	38,20	21,30	92,35	2,16	136,26	2,24	0,02	0,01								
Всего за день:		45,35	43,10	200,87	1 503,35	0,49	35,89	0,44	6,88	0,46	0,56	422,49	166,90	626,95	9,59	2 319,75	137,38	0,46	0,04								

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Г, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,30	7,01	31,38	214,44	0,13	0,45	0,04	1,00	0,08	0,11	102,28	36,01	135,80	1,02	200,49	9,37	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,35	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,76	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	2,95	10,69	1,94	181,63	0,00	0,00	0,09	0,28	0,19	0,01	1,50	0,00	2,38	0,03	1,88	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	410	9,29	17,70	40,37	424,42	0,13	0,46	0,13	1,28	0,27	0,12	112,63	38,55	139,66	1,20	208,13	9,37	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,68	4,20	5,48	66,58	0,04	2,70	0,19	1,79	0,13	0,04	14,06	11,18	34,81	0,54	182,23	3,04	0,02	0,00	85	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	180	3,38	7,16	18,36	151,72	0,06	3,32	0,17	1,70	0,13	0,05	30,19	15,87	50,83	0,75	267,21	4,20	0,02	0,01	323	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,96	3,66	31,11	171,06	0,03	0,00	0,02	0,29	0,06	0,02	11,69	20,59	59,99	0,43	44,35	0,61	0,02	0,01	256	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	20,64	14,79	9,09	251,05	0,30	20,02	8,59	4,93	0,00	0,00	21,56	23,10	355,78	7,70	14,20	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	730	28,66	31,63	76,65	679,92	0,43	26,04	8,97	8,71	0,32	0,11	85,32	72,44	501,41	9,42	494,63	7,85	0,06	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/20	21,95	15,90	28,78	350,21	0,05	0,32	0,06	1,66	0,09	0,28	222,82	28,48	246,73	0,56	227,37	2,73	0,01	0,00	237	2012
СНЕЖОК	200	6,00	5,00	22,00	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	32,21	22,24	67,74	673,41	0,07	0,32	0,06	1,66	0,09	0,28	225,02	30,28	256,73	0,72	241,57	2,73	0,01	0,00		
Всего за день:		70,66	71,67	194,66	1 820,75	0,54	28,82	9,16	11,75	0,58	0,51	429,97	145,27	904,80	12,74	944,33	19,95	0,08	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Г, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС-ЖИДКАЯ	180	5,64	7,26	23,18	181,18	0,11	0,47	0,03	0,93	0,07	0,12	108,82	40,90	142,41	1,03	217,62	9,62	0,01	0,00	189	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,39	5,34	19,03	151,16	0,06	1,14	0,04	0,00	0,00	0,23	226,22	27,34	164,75	0,30	330,50	19,80	0,00	0,00	13/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	440	14,90	12,96	59,81	480,68	0,17	1,73	0,07	0,93	0,07	0,35	338,40	69,92	309,32	1,57	579,08	29,42	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,74	5,87	3,99	71,92	0,01	2,02	0,00	2,58	0,00	0,02	19,59	10,44	20,36	0,64	144,86	3,11	0,01	0,00	36	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,19	4,23	11,80	114,17	0,09	4,60	0,25	0,21	0,04	0,07	25,67	25,10	86,98	0,81	420,39	17,72	0,12	0,01	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	23,51	25,14	20,28	401,50	0,16	10,52	0,01	3,73	0,00	0,20	26,69	48,03	245,57	3,77	1 096,21	14,92	0,09	0,00	258	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,16	73,83	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,54	3,92	2,30	0,41	8,29	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №003	
Итого за прием пищи:	700	31,93	37,06	55,13	666,10	0,27	83,14	0,38	6,52	0,04	0,33	87,49	87,49	355,21	5,63	1 669,75	35,75	0,22	0,01		
Полдник																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,34	7,20	24,05	182,40	0,07	1,16	0,05	0,58	0,00	0,00	123,15	17,43	102,24	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №003	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	17,20	13,10	63,06	438,97	0,10	38,07	0,01	5,58	0,03	0,00	66,57	67,03	195,40	3,08	3,02	0,26	0,00	0,00	451	2008
Итого за прием пищи:	460	25,66	20,70	94,96	739,07	0,17	39,24	0,06	6,16	0,03	0,00	198,59	87,00	299,12	4,39	8,74	0,26	0,00	0,00		
Всего за день:		72,99	70,82	219,80	1 928,85	0,62	126,11	0,51	13,71	0,14	0,68	631,48	248,41	970,65	12,99	2 257,57	65,43	0,23	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	6,42	30,74	206,79	0,10	0,46	0,04	0,11	0,07	0,13	107,39	29,31	146,38	1,47	209,87	7,94	0,00	0,02	189	2008				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,74	3,15	12,59	94,74	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	129,78	19,44	96,65	0,36	198,50	11,00	0,00	0,00	14/10	2011				
БЛТЕРБРОД С СЫРОМ	40/15	7,00	5,72	1,80	152,25	0,01	0,49	0,05	0,05	0,00	0,07	172,48	8,80	102,08	0,12	16,72	0,00	0,01	0,00	3	2012				
Итого за прием пищи:	435	17,13	15,29	45,13	453,78	0,14	1,59	0,11	0,16	0,07	0,33	409,65	57,55	344,11	1,95	425,09	18,94	0,01	0,02						
II Завтрак																									
БЕЛКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,44	5,47	57,04	0,01	8,65	0,12	1,54	0,00	0,02	23,52	8,93	16,26	0,48	98,80	1,72	0,01	0,00		2012				
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	3,76	4,02	15,56	141,09	0,07	5,69	0,09	0,18	0,05	0,07	46,58	20,53	62,97	0,76	433,28	6,16	0,02	0,00	118	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,21	5,91	33,04	240,31	0,20	0,00	0,00	4,11	0,00	0,10	15,82	109,04	161,81	3,80	229,10	2,00	0,00	0,00	181	2008				
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	12,41	14,37	3,06	191,47	0,04	0,40	0,08	0,45	0,32	0,10	37,07	12,82	114,81	1,20	127,86	6,26	0,06	0,01		2008				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	0,61	1,67	2,15	26,13	0,01	0,08	0,01	0,04	0,02	0,02	17,01	2,10	12,49	0,04	24,29	1,38	0,00	0,00	350	2012				
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	12,13	51,25	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,62	3,99	3,56	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00	2/10	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003					
Итого за прием пищи:	730	25,03	31,17	75,31	711,97	0,34	16,26	0,30	6,55	0,39	0,32	151,62	157,41	371,90	6,99	1 015,14	18,24	0,09	0,01						
Полдник																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,70	25,26	2,71	297,17	0,06	0,21	0,25	5,20	2,52	0,39	98,44	15,40	200,12	2,27	214,59	25,63	0,05	0,03	214	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,38	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,54	1,48	0,15	5,70	0,00	0,00	0,00	392	2012				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003					
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	400	22,02	31,06	32,33	554,15	0,06	0,22	0,25	5,20	2,52	0,39	115,08	23,34	225,90	3,02	253,29	25,63	0,05	0,03						
Всего за день:		64,70	78,04	165,51	1 781,00	0,58	31,07	0,67	12,73	2,98	1,07	697,15	248,70	956,21	14,82	2 054,92	65,41	0,16	0,06						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг								
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6,55	6,91	30,64	211,52	0,10	0,52	0,04	0,11	0,08	0,13	134,83	29,00	191,60	0,80	225,53	9,00	0,03	0,01	184	2008						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	200	6,39	5,34	19,03	151,16	0,06	1,14	0,04	0,00	0,00	0,23	226,22	27,34	164,75	0,30	330,50	19,80	0,00	0,00	13/10	2011						
Итого за прием пищи:	430	15,99	22,94	51,61	544,31	0,16	1,66	0,17	0,39	0,27	0,37	362,55	56,34	358,73	1,13	557,91	28,80	0,03	0,01	1	2012						
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,90	5,36	5,13	72,55	0,03	2,64	0,24	2,37	0,00	0,02	13,89	11,82	24,36	0,46	191,00	1,89	0,01	0,00		2012						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,42	3,46	6,37	63,02	0,03	8,65	0,16	0,16	0,04	0,04	34,15	14,78	32,46	0,66	224,93	3,36	0,02	0,00	84	2008						
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	130/5	14,61	5,02	30,55	225,96	0,40	0,00	0,02	6,06	0,08	0,09	54,55	51,90	134,12	4,14	478,87	3,34	0,02	0,00	108	2001						
ЦИЦЕЛЬБ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЕНЫЙ КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	80	14,71	14,72	0,03	191,10	0,03	0,00	0,01	1,42	0,10	0,10	11,12	14,47	125,56	1,81	262,12	6,56	0,04	0,00	271	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,76	0,04	16,13	68,59	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,20	15,83	19,71	0,43	258,37	0,00	0,01	0,00	ТР№044							
Итого за прием пищи:	50	0,00	1,35	3,25	3,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №003						
Итого за прием пищи:	685	32,30	29,95	61,46	625,12	0,50	11,53	0,52	10,01	0,22	0,28	142,91	108,80	336,21	7,50	1 415, 29	15,17	0,10	0,00								
Полдник																											
РАУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	3,43	9,77	18,83	178,11	0,08	12,03	0,44	0,40	0,11	0,09	57,10	31,17	75,91	1,44	531,25	8,37	0,04	0,00	344	2012						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,38	2,84	11,34	85,36	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	116,85	17,61	86,27	0,33	179,13	9,90	0,00	0,00	14/10	2011						
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТР №003						
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	4,70	7,10	26,79	189,75	0,06	0,02	0,05	0,35	0,17	0,04	20,80	6,74	43,63	0,47	67,59	2,81	0,01	0,01	453	2008						
Итого за прием пищи:	470	14,59	20,11	58,92	547,22	0,17	12,62	0,51	0,75	0,28	0,25	194,75	55,52	205,81	2,24	777,97	21,08	0,05	0,01								
Всего за день:		63,28	73,10	181,89	1 759,65	0,84	27,81	1,20	11,25	0,77	0,90	707,21	224,66	907,75	12,27	2 751, 17	65,05	0,18	0,02								

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг								
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	4,60	5,49	24,97	266,36	0,06	0,48	0,03	0,39	0,05	0,11	102,30	24,34	105,76	0,48	169,03	8,89	0,01	0,00	0,00	190	2008					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	128,35	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,76	0,00	0,00	0,00	392	2012						
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008						
Итого за прием пищи:	420	7,51	5,85	49,62	345,05	0,06	0,61	0,03	0,39	0,05	0,11	114,53	28,56	109,40	0,87	205,75	8,89	0,01	0,00								
II Завтрак																											
ЯБЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	6	2008						
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00								
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	3,78	6,48	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	TK №017							
СВЕКОЛЬНИК	180	1,62	3,98	11,13	67,16	0,04	4,68	0,16	0,22	0,05	0,05	37,30	20,29	45,13	1,00	337,70	5,81	0,02	0,00	76	2008						
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,35	18,49	124,45	0,10	8,98	0,03	0,21	0,06	0,09	32,70	25,30	73,28	1,04	659,67	7,34	0,03	0,00	335	2008						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,88	12,44	3,46	177,63	0,06	0,24	0,06	2,16	0,34	0,11	52,67	34,33	167,36	0,72	338,84	107,57	0,39	0,01	268	2012						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	30	0,61	1,75	2,15	26,86	0,01	0,08	0,01	0,04	0,03	0,02	17,02	2,10	12,51	0,04	24,30	1,38	0,00	0,00	350	2012						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	0,00	1,62	3,90	4,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003							
Итого за прием пищи:	690	18,07	24,14	48,37	459,51	0,21	14,58	0,26	2,63	0,48	0,27	153,49	87,44	304,76	2,98	1 404,63	122,10	0,44	0,01								
Полдник																											
ГОЛУБИЦЫ ПЕНИВЫЕ	180	18,18	19,98	11,16	302,40	0,07	27,00	0,00	4,68	0,00	0,00	68,40	38,60	171,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008						
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,37	1,22	2,34	22,13	0,01	0,81	0,02	0,08	0,02	0,01	2,82	2,44	4,35	0,12	41,52	0,43	0,00	0,00	228	2001						
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	6,39	5,34	19,03	151,16	0,06	1,14	0,04	0,00	0,00	0,23	226,22	27,34	164,75	0,30	330,50	19,80	0,00	0,00	1310	2011						
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003							
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008						
Итого за прием пищи:	480	29,79	28,35	56,99	679,49	0,16	28,95	0,06	4,76	0,02	0,25	300,74	72,08	355,10	4,26	393,32	20,23	0,00	0,00								
Всего за день:		55,85	58,82	166,74	1 540,45	0,47	56,14	0,36	8,54	0,55	0,65	587,96	197,68	782,46	10,75	2 337,30	153,62	0,46	0,01								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
Итого за весь период	605,34	648,44	1 832,45	16 895,36	5,64	464,60	20,68	98,50	9,63	8,68	5 858,57	1 924,56	8 307,46	113,02	19 723,19	714,79	2,34	0,26						
Среднее значение за период	60,53	64,84	183,25	1 689,54	0,56	46,46	2,07	9,85	0,96	0,87	585,86	192,46	830,75	11,30	1 972,32	71,48	0,23	0,03						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	34,5	51,2																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	427	110	700	438

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729975

Владелец Шабалина Марина Николаевна

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025