

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ «Детский сад № 18»

общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников



М.П. Шабагина

12.12.2019 от 02.12.2019

Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 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 1.5 ДО 3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Применение 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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВЯНЯЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,27	6,56	20,16	161,38	0,10	0,49	0,03	0,78	0,06	0,12	110,86	36,35	133,14	0,88	210,71	9,83	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	2,25	1,48	0,15	5,59	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,36	8,55	1,55	145,30	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	340	7,67	15,11	26,63	326,51	0,10	0,50	0,10	1,00	0,21	0,13	119,58	38,60	136,52	1,05	217,80	9,83	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 СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	40	0,53	2,31	3,42	37,03	0,02	1,76	0,16	1,04	0,00	0,02	9,48	7,89	16,26	0,31	127,34	1,26	0,01	0,00		2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,23	2,73	6,69	56,67	0,04	5,16	0,14	0,19	0,03	0,03	23,08	13,16	30,95	0,54	227,40	2,80	0,01	0,00	95	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	4,01	3,35	25,60	148,74	0,05	0,00	0,02	0,86	0,05	0,02	9,41	5,54	30,37	0,70	46,61	0,56	0,01	0,01	205	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	30	13,62	6,01	4,66	141,66	0,15	9,23	4,15	1,52	0,16	1,07	44,36	15,33	205,89	3,97	257,55	8,55	0,13	0,02	35/8	2011
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,37	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	109,63	45,39	295,96	5,56	683,86	14,55	0,16	0,00		TK №003
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СУШЕНЫМ																					
СНЕЖОК	80/20	15,77	11,49	21,28	254,62	0,03	0,23	0,05	1,20	0,06	0,21	162,82	20,72	178,68	0,40	167,90	2,06	0,01	0,00	237	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,40	4,50	19,80	140,40	0,00	0,00	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
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		TK №003
Итого за прием пищи:	40	5,60	7,20	29,80	188,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	7,20	32,40	0,80	44,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	29,08	23,49	72,35	654,32	0,03	0,23	0,05	1,20	0,06	0,21	173,22	27,92	211,08	1,20	211,90	2,06	0,01	0,00		
Всего за день:		57,25	55,85	160,78	1 464,27	0,41	18,96	4,63	5,95	0,53	1,50	409,43	115,91	650,56	9,21	1 113,56	26,44	0,18	0,03		

2 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	ІІ, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,31	5,20	21,82	151,07	0,04	0,38	0,03	0,66	0,06	0,09	83,07	12,38	70,93	0,28	137,19	6,62	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,56	2,15	8,78	65,37	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	88,43	13,74	65,30	0,26	135,92	7,43	0,00	0,00	147/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,39	0,30	14,67	123,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	1,80	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	345	9,26	7,65	45,27	340,06	0,06	0,91	0,04	0,66	0,06	0,18	174,30	27,52	138,03	0,74	298,91	14,05	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 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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1,18	2,72	7,45	59,48	0,03	4,83	0,16	0,84	0,00	0,03	30,00	14,65	29,73	0,70	207,67	3,82	0,01	0,00	57	2012
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1,26	2,02	8,54	57,57	0,05	4,14	0,01	0,10	0,03	0,04	14,86	11,67	33,79	0,48	304,57	3,39	0,01	0,00	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,41	1,60	5,98	44,88	0,02	12,77	0,04	0,11	0,03	0,03	33,56	11,53	23,27	0,71	148,37	2,34	0,01	0,00	346	2008
УНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11,03	11,06	0,02	143,47	0,02	0,00	0,01	1,08	0,07	0,07	8,32	10,85	94,09	1,35	196,52	4,91	0,03	0,00	271	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,41	0,17	12,63	61,53	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	12,95	3,26	1,91	0,34	6,91	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	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:	550	15,52	18,65	37,75	373,95	0,13	77,34	0,32	2,13	0,13	0,20	105,93	55,74	189,27	3,76	906,34	14,46	0,06	0,00		
Полдник																					
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	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	2,25	1,48	0,15	5,59	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,07	0,04	0,00	0,03	0,39	0,13	0,02	8,47	5,27	29,94	0,35	45,49	0,72	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	380	9,51	10,19	49,34	380,40	0,09	0,61	0,04	0,57	0,13	0,02	105,39	18,92	105,82	1,40	51,08	0,72	0,01	0,01		
Всего за день:		34,79	36,59	142,26	1 137,41	0,29	80,86	0,40	3,46	0,32	0,40	392,62	106,18	440,12	7,30	1 256,33	29,23	0,07	0,01		

3 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			І, мкг	F, мг	Se, мг
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,48	6,07	25,02	180,95	0,14	0,36	0,03	2,54	0,06	0,14	82,45	74,61	150,03	2,40	242,59	7,50	0,01	0,00	184	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,79	4,00	14,08	112,60	0,05	0,86	0,03	0,00	0,00	0,17	169,66	20,51	123,57	0,23	247,87	14,85	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	5,09	4,16	1,31	110,75	0,00	0,36	0,03	0,04	0,00	0,05	125,44	6,40	74,24	0,09	12,16	0,00	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	340	16,36	14,23	40,41	404,30	0,19	1,58	0,09	2,58	0,06	0,36	377,55	101,52	347,84	2,72	502,92	22,35	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКИ	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	381,40	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	381,40	2,60	0,01	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,98	3,27	42,32	0,02	1,84	0,12	1,33	0,00	0,01	10,31	7,51	16,34	0,35	113,64	1,54	0,01	0,00	45	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	5,99	3,48	9,84	94,78	0,08	3,83	0,21	0,17	0,03	0,06	20,89	20,89	72,37	0,67	350,30	14,77	0,10	0,01	87	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,76	18,84	22,71	319,81	0,06	1,03	0,18	3,77	0,00	0,09	21,57	28,05	138,18	1,17	222,98	3,82	0,09	0,00	304	2012
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,26	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,37	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	0,00	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:	530	21,28	26,38	45,68	489,06	0,16	6,50	0,51	5,27	0,03	0,16	59,07	57,82	226,89	2,19	687,60	20,13	0,20	0,01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,81	16,79	1,80	197,67	0,04	0,14	0,17	3,45	1,68	0,26	65,51	10,26	133,46	1,52	143,09	17,10	0,03	0,02	214	2008
КАЖО С МОЛОКОМ	150	2,34	1,96	8,62	62,21	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,09	12,97	59,90	0,26	124,99	6,75	0,00	0,00	14/10	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	300	15,64	19,99	26,89	403,58	0,08	0,53	0,18	3,45	1,68	0,34	148,80	25,03	203,36	1,94	282,28	23,85	0,03	0,02		
Всего за день:		53,80	61,12	125,72	1358,04	0,47	21,61	0,79	12,12	1,77	0,89	606,22	194,77	792,39	9,71	1833,90	68,93	0,25	0,03		

4 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,24	5,70	26,02	176,82	0,11	0,37	0,03	0,83	0,06	0,09	84,53	29,96	112,83	0,85	166,49	7,78	0,01	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,22	1,86	8,53	60,25	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,08	81,69	10,23	57,45	0,28	119,72	6,90	0,00	0,00	12/10	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,12	11,24	1,41	162,23	0,00	0,00	0,10	0,29	0,20	0,01	1,60	0,00	2,53	0,03	2,00	0,00	0,00	0,00	1	2012	
Итого за прием пищи:	340	9,58	18,80	35,96	399,30	0,13	0,78	0,14	1,12	0,26	0,18	167,82	40,19	172,81	1,16	288,21	14,68	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	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	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	2,30	4,44	40,36	0,01	1,49	0,00	1,07	0,00	0,01	10,44	6,06	11,44	0,54	106,13	2,08	0,01	0,00	35	2012	
СУП КАРПОВЕЛЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,70	11,16	84,60	0,10	3,60	0,13	0,18	0,00	0,00	30,00	22,80	83,40	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,30	3,81	23,34	140,37	0,03	0,00	0,03	0,42	0,00	0,00	16,91	14,37	113,31	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
БИТОЧКИ ИЗ КВР	60	9,26	10,62	2,13	141,33	0,03	0,30	0,06	0,34	0,24	0,08	26,54	9,43	85,03	0,89	95,91	4,69	0,05	0,01		2008	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,37	0,99	1,55	16,83	0,01	0,37	0,01	0,02	0,00	0,01	5,20	1,59	4,85	0,07	24,83	0,65	0,00	0,00	355	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,63	0,04	12,96	55,22	0,01	0,20	0,07	0,00	0,00	0,02	24,26	13,18	16,43	0,36	215,29	0,00	0,01	0,00	1/10	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	0,00	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:	570	17,83	21,54	58,18	481,83	0,19	5,96	0,30	2,03	0,24	0,12	113,35	67,43	314,46	3,85	442,16	7,42	0,07	0,01			
Полдник																						
СУП ЛЮРЕ ИЗ КАРПОВЕЛЯ С ГРЕЧКАМИ	180/10	4,70	4,14	16,16	169,81	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	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,79	4,00	14,27	113,37	0,05	0,86	0,03	0,00	0,00	0,17	169,66	20,51	123,57	0,23	247,88	14,85	0,00	0,00	385	2012	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	2,57	2,46	25,36	133,79	0,02	0,03	0,02	0,19	0,10	0,03	8,18	4,38	22,65	0,40	50,97	0,91	0,00	0,00	453	2008	
Итого за прием пищи:	410	14,37	10,90	57,26	487,47	0,14	6,58	0,14	0,37	0,15	0,27	224,42	45,42	209,19	1,39	732,13	21,92	0,02	0,01			
Всего за день:		42,28	51,34	161,30	1411,60	0,47	15,32	0,58	3,62	0,65	0,57	512,59	157,04	703,46	7,80	1482,50	44,02	0,10	0,02			

5 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	I, мкг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																																								
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,32	5,35	25,65	172,45	0,08	0,38	0,03	0,09	0,06	0,10	89,49	24,43	121,99	1,23	174,90	6,62	0,00	0,02	189	2008																			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,34	1,96	8,43	61,44	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,08	12,97	59,90	0,26	124,99	6,75	0,00	0,00	14/10	2011																			
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,06	0,26	13,67	111,12	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,67	1,34	1,72	0,19	24,64	0,00	0,00	0,00	2	2008																			
Итого за прием пищи:	345	9,72	7,57	47,95	345,01	0,10	0,87	0,04	0,09	0,06	0,18	173,24	38,74	183,61	1,68	324,53	13,37	0,00	0,02																					
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																																								
Полдник																																								
МАКАРОНИК	150	6,07	7,88	39,22	252,26	0,07	0,00	0,03	2,42	0,20	0,04	17,92	11,12	55,37	1,17	76,18	1,86	0,01	0,01	209	2012																			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	7,00	28,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,33	2,08	1,17	0,17	4,83	0,00	0,00	0,00	392	2012																			
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №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:	360	12,58	13,58	70,04	492,70	0,07	0,00	0,03	2,42	0,20	0,04	33,05	18,60	80,84	1,94	114,01	1,86	0,01	0,01																					
Всего за день:		36,68	35,85	171,79	1 249,03	0,41	30,54	0,33	5,58	0,38	0,44	342,56	136,68	510,32	8,44	1 949,93	105,66	0,35	0,04																					
Итого за прием пищи:																				580	13,90	14,22	42,04	354,92	0,20	17,67	0,25	2,31	0,12	0,20	117,07	69,74	232,67	2,18	1 177,79	88,03	0,33	0,01		
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		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ 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	Г, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,24	5,70	26,02	176,82	0,11	0,37	0,03	0,83	0,06	0,09	84,53	29,96	112,83	0,85	186,49	7,78	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	2,25	1,48	0,15	5,59	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,12	11,24	1,41	162,23	0,00	0,00	0,10	0,29	0,20	0,01	1,60	0,00	2,53	0,03	2,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	340	7,40	16,94	32,35	358,88	0,11	0,38	0,13	1,12	0,26	0,10	93,65	32,21	116,84	1,03	174,08	7,78	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 ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	40	1,11	3,44	3,65	50,16	0,03	1,80	0,13	1,47	0,09	0,03	8,26	7,39	22,96	0,35	121,42	2,02	0,01	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И СМЕТАНОЙ	150	2,84	4,13	15,39	110,32	0,05	2,78	0,14	0,61	0,11	0,04	25,40	13,30	42,62	0,63	224,04	3,53	0,02	0,01	85	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,53	3,56	26,59	148,54	0,02	0,00	0,02	0,25	0,06	0,02	9,62	17,57	51,23	0,37	37,93	0,52	0,02	0,01	323	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	17,20	12,33	7,58	209,28	0,25	16,69	7,16	4,11	0,00	0,00	17,97	19,26	296,59	6,42	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	1,42	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	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:	590	23,68	24,54	62,59	549,51	0,35	21,27	7,45	6,44	0,26	0,09	67,75	58,94	413,40	7,77	384,07	6,07	0,05	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ	80/20	15,67	11,25	20,63	249,48	0,03	0,23	0,05	1,15	0,06	0,20	159,19	20,35	176,14	0,40	162,46	1,95	0,01	0,00	237	2012
СНЕЖОК	180	5,40	4,50	19,80	140,40	0,00	0,00	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	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	330	24,56	16,99	56,90	533,58	0,05	0,23	0,05	1,15	0,06	0,20	161,39	22,15	186,14	0,56	176,66	1,95	0,01	0,00		
Всего за день:		56,14	58,57	161,74	1 483,97	0,52	23,88	7,63	8,81	0,58	0,39	329,79	117,30	723,38	10,76	734,81	15,80	0,07	0,02		

7 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	І, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,27	6,56	20,16	161,38	0,10	0,49	0,03	0,78	0,06	0,12	110,05	36,17	133,14	0,88	210,65	9,83	0,01	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,79	4,00	14,27	113,37	0,05	0,86	0,03	0,00	0,00	0,17	169,66	20,51	123,57	0,23	247,88	14,85	0,00	0,00	13/10	2011	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,06	0,26	13,87	111,12	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,67	1,34	1,72	0,19	24,64	0,00	0,00	0,00	2	2008	
Итого за прием пищи:	345	12,12	10,82	48,30	385,87	0,15	1,45	0,06	0,78	0,06	0,29	282,38	58,02	258,43	1,30	483,17	24,68	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 ОВЕДЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,49	3,91	2,66	47,95	0,01	1,34	0,00	1,72	0,00	0,01	11,51	6,87	13,26	0,42	96,53	2,07	0,01	0,00	36	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	5,99	3,48	9,84	94,78	0,08	3,83	0,21	0,17	0,03	0,06	20,89	20,89	72,37	0,67	350,30	14,77	0,10	0,01	87	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	19,23	20,52	16,60	328,07	0,13	8,61	0,01	3,04	0,00	0,16	21,98	39,32	200,91	3,09	897,33	12,21	0,07	0,00	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,41	0,17	12,63	61,53	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	12,95	3,26	1,91	0,34	6,91	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	560	26,12	29,16	44,33	535,45	0,23	68,78	0,32	4,93	0,03	0,26	67,33	70,34	288,45	4,52	1 351,07	29,05	0,18	0,01			
Полдник																						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	6,00	20,03	151,92	0,06	0,97	0,04	0,48	0,00	0,00	102,57	14,51	85,15	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,99	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,25	1,48	0,15	5,63	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №003
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	60	17,20	13,10	63,06	438,97	0,10	38,07	0,02	5,58	0,03	0,00	66,57	67,02	195,39	3,08	3,02	0,26	0,00	0,00	451	2008	
Итого за прием пищи:	390	24,00	19,40	90,45	685,09	0,16	39,05	0,06	6,06	0,03	0,00	176,70	83,78	282,02	4,20	8,65	0,26	0,00	0,00			
Всего за день:		62,74	59,48	192,98	1 649,41	0,55	111,28	0,44	11,87	0,12	0,55	533,41	216,14	835,90	11,42	1 842,89	53,99	0,19	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 Ы, 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	Ca, мг	Se, мг										
Завтрак																													
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,32	5,35	25,65	172,45	0,08	0,38	0,03	0,09	0,06	0,10	89,49	24,43	121,99	1,32	174,90	6,62	0,00	0,02	189	2008								
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,81	2,37	9,21	70,19	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,41	14,68	71,92	0,27	149,32	8,25	0,00	0,00	14/10	2011								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	5,09	4,16	1,31	110,75	0,00	0,36	0,03	0,04	0,00	0,05	125,44	6,40	74,24	0,09	12,16	0,00	0,00	0,00	3	2012								
Итого за прием пищи:	340	13,22	11,88	36,17	353,39	0,10	1,22	0,07	0,13	0,06	0,25	312,34	45,51	288,15	1,59	336,38	14,87	0,00	0,02										
II Завтрак																													
ЯБЛОКИ	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 БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУТЫ	40	0,60	2,26	3,64	37,74	0,01	5,77	0,08	1,01	0,00	0,01	15,68	5,95	10,84	0,32	66,53	1,15	0,00	0,00		2012								
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150/10	3,79	3,44	13,49	137,50	0,06	4,79	0,08	0,15	0,05	0,06	39,33	17,29	53,05	0,64	365,05	5,19	0,02	0,00	118	2008								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОПЛУЧАЯ	110	6,10	5,00	27,94	203,21	0,17	0,00	0,00	3,47	0,00	0,08	13,38	92,21	136,83	3,22	193,73	1,69	0,00	0,00	181	2008								
БИГЧКИ ИЗ КУР	60	9,26	10,62	2,12	141,33	0,03	0,30	0,05	0,33	0,24	0,08	26,54	9,43	85,04	0,89	95,91	4,69	0,05	0,01		2008								
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БИГЧКИ)	20	0,40	1,14	1,41	17,56	0,00	0,05	0,01	0,02	0,02	0,01	11,23	1,39	8,29	0,02	16,15	0,92	0,00	0,00	350	2012								
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	10,11	42,70	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	9,68	3,32	2,97	0,59	84,01	0,60	0,00	0,00	27/0	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	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								
Итого за прием пищи:	580	20,27	23,66	61,31	583,16	0,28	12,11	0,22	5,17	0,31	0,25	115,84	129,59	297,02	5,68	821,38	14,24	0,07	0,01										
Полдник																													
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,76	20,32	2,16	238,65	0,05	0,17	0,20	4,19	2,01	0,31	78,50	12,30	160,01	1,82	171,44	20,49	0,04	0,02	214	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	2,25	1,48	0,15	5,59	0,00	0,00	0,00	392	2012								
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00										
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:	330	18,31	26,02	30,90	470,58	0,05	0,18	0,20	4,19	2,01	0,31	93,82	19,95	185,79	2,57	210,03	20,49	0,04	0,02										
Всего за день:		52,32	62,08	141,12	1468,23	0,47	26,51	0,50	10,31	2,38	0,84	542,80	205,45	765,26	12,70	1729,19	52,20	0,12	0,05										

9 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	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг							
Завтрак																										
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,13	5,34	25,05	169,18	0,08	0,37	0,03	0,09	0,06	0,10	100,01	22,90	150,97	0,65	170,76	6,44	0,03	0,01	184	2008					
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,79	4,00	14,08	112,60	0,05	0,96	0,03	0,00	0,00	0,17	169,66	20,51	123,57	0,23	247,87	14,85	0,00	0,00	13/10	2011					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,12	11,24	1,41	162,23	0,00	0,00	0,10	0,29	0,20	0,01	1,60	0,00	2,53	0,03	2,00	0,00	0,00	0,00	1	2012					
Итого за прием пищи:	340	12,04	20,58	40,54	444,01	0,13	1,23	0,16	0,38	0,26	0,28	271,27	43,41	277,07	0,91	420,63	21,29	0,03	0,01							
II Завтрак																										
СОК НЕПОЧУДНЫЙ	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 СОПЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,53	2,51	3,42	38,78	0,02	1,76	0,16	1,12	0,00	0,02	8,82	7,85	16,13	0,30	127,32	1,26	0,01	0,00		2012					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	2,88	5,31	52,52	0,03	7,21	0,14	0,13	0,03	0,03	28,46	12,32	27,05	0,55	187,44	2,82	0,01	0,00	84	2008					
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	110/5	12,45	4,31	26,02	192,75	0,34	0,00	0,02	5,16	0,06	0,07	46,38	44,19	114,22	3,53	407,85	2,84	0,02	0,00	108	2001					
ЩИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11,03	11,06	0,02	143,47	0,02	0,00	0,01	1,08	0,07	0,07	8,32	10,85	94,09	1,35	186,52	4,91	0,03	0,00	271	2008					
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,63	0,04	12,96	55,22	0,01	0,20	0,07	0,00	0,00	0,02	24,32	13,19	16,43	0,36	215,29	0,00	0,01	0,00	ТК№044						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	0,00	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:	555	25,83	21,88	50,33	485,86	0,42	9,17	0,40	7,49	0,16	0,21	116,30	88,40	267,92	6,09	1 134,42	11,83	0,08	0,00							
Полдник																										
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,86	8,14	15,72	148,58	0,07	10,03	0,37	0,34	0,09	0,07	47,62	26,00	63,31	1,20	442,88	6,98	0,03	0,00	344	2012					
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,81	2,37	9,50	71,35	0,02	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,41	14,68	71,92	0,27	149,33	8,25	0,00	0,00	14/10	2011					
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №003						
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ ИЗ ПРОКЖЕВОВОГО ТЕСТА	50	3,43	5,03	19,55	137,33	0,03	0,01	0,03	0,21	0,12	0,03	14,83	4,92	31,80	0,37	49,27	2,04	0,01	0,01	453	2008					
Итого за прием пищи:	380	11,41	15,84	46,24	427,76	0,12	10,52	0,41	0,55	0,21	0,20	159,86	45,60	167,03	1,84	641,48	17,27	0,04	0,01							
Всего за день:		49,78	58,40	147,01	1 400,63	0,68	22,92	0,97	8,52	0,63	0,69	554,43	181,41	719,02	10,24	2 196,53	50,39	0,15	0,02							

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, ч, 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	Ғ, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	3,83	4,58	20,79	140,23	0,05	0,40	0,03	0,33	0,05	0,09	85,30	20,28	88,11	0,40	140,84	7,41	0,01	0,00	190	2008
Чай с сахаром	150	0,04	0,00	4,92	19,83	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	2,25	1,48	0,15	5,59	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВАЙЛОМ	30/15	2,06	0,26	13,87	111,12	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,67	1,34	1,72	0,19	24,64	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	345	5,93	4,84	39,58	271,18	0,05	0,51	0,03	0,33	0,05	0,09	95,49	23,87	91,31	0,74	171,07	7,41	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	2008
СВЕКОЛЫЧНИК	150	1,34	2,92	9,26	68,98	0,03	3,90	0,13	0,17	0,03	0,04	28,27	16,75	36,95	0,81	281,15	4,84	0,02	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,74	15,66	105,83	0,09	7,60	0,02	0,18	0,06	0,08	27,06	21,39	61,95	0,87	558,61	6,22	0,03	0,00	335	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,66	8,53	2,57	125,85	0,05	0,18	0,05	1,46	0,25	0,08	38,64	25,69	125,25	0,53	254,71	80,65	0,29	0,01	268	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ)	20	0,40	1,14	1,41	17,56	0,00	0,05	0,01	0,02	0,02	0,01	11,23	1,39	8,29	0,02	16,15	0,92	0,00	0,00	350	2012
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,29	1,37	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ ГРАХОВОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	0,00	0,00	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	2012
Итого за прием пищи:	560	13,95	17,41	38,81	352,43	0,17	12,33	0,21	1,83	0,36	0,21	117,73	70,37	238,92	2,41	1153,59	92,63	0,34	0,01		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,15	16,65	9,30	252,03	0,06	22,50	0,00	3,90	0,00	0,00	57,01	33,00	142,52	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,25	0,81	1,53	14,62	0,00	0,54	0,01	0,05	0,02	0,01	1,88	1,62	2,90	0,08	27,88	0,29	0,00	0,00	228	2001
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,79	4,00	14,27	113,37	0,05	0,86	0,03	0,00	0,00	0,17	169,66	20,51	123,57	0,23	247,88	14,85	0,00	0,00	13710	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK №003	2008
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	TK №003	2008
Итого за прием пищи:	370	23,68	22,70	41,57	523,72	0,13	23,90	0,04	3,95	0,02	0,18	230,75	56,33	278,99	3,47	289,76	15,14	0,00	0,00		
Всего за день:		44,04	45,43	131,72	1 203,73	0,39	48,74	0,29	6,87	0,43	0,50	463,17	160,77	622,42	9,26	1 948,02	117,58	0,36	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	489,82	524,71	1 536,42	13 826,32	4,66	400,62	16,56	77,11	7,79	6,77	4 687,02	1 591,65	6 762,83	96,84	16 067,66	564,24	1,84	0,24						
Среднее значение за период	48,98	52,47	153,64	1 382,63	0,47	40,06	1,66	7,71	0,78	0,68	468,70	159,17	676,28	9,68	1 606,77	56,42	0,18	0,02						
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.2	34.2	51.6																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	342	110	566	360

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729975

Владелец Шабалина Марина Николаевна

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025