

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МАДОУ « Детский сад № 18»

общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением

художественно-эстетического развития воспитанников



М.Н. Шабалина

Примерное

перспективное десятидневное меню (весеннее) для организации питания детей 1.5- 3 лет

МДОУ «Детский сад № 18»

(согласно рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,71	6,08	19,32	151,29	0,10	0,39	0,03	0,77	0,06	0,10	90,78	34,13	118,81	0,87	181,52	8,02	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/10	1,64	0,20	16,35	73,89	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	5,99	7,49	18,69	0,50	39,97	0,72	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	330	6,39	6,28	41,56	248,89	0,13	0,45	0,03	0,77	0,06	0,11	104,31	43,87	138,99	1,51	227,11	8,74	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,37	3,24	36,41	0,01	1,52	0,00	1,06	0,00	0,02	12,65	7,52	14,76	0,48	109,44	2,66	0,01	0,00	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,19	2,88	5,30	52,52	0,03	7,21	0,14	0,13	0,03	0,03	28,45	12,32	27,05	0,54	187,44	2,82	0,01	0,00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,01	3,44	25,61	149,47	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,01	17,70	6,04	32,08	0,78	46,86	0,56	0,01	0,01	331	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	13,63	6,80	4,67	148,63	0,15	9,23	4,16	1,86	0,16	1,08	44,36	15,34	205,91	3,98	257,55	8,55	0,12	0,02	35/8	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,38	1,22	2,35	22,13	0,01	0,81	0,03	0,08	0,02	0,01	3,81	2,51	4,55	0,13	41,56	0,43	0,00	0,00	228	2001
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,37	0,00	0,00	0,67	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	TK №003	
Итого за прием пищи:	580	19,76	17,79	50,55	439,37	0,25	18,77	4,35	4,00	0,27	1,15	113,27	45,10	284,35	5,91	643,52	15,02	0,15	0,03		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	150	3,25	10,63	24,61	207,49	0,12	11,34	0,15	4,05	0,00	0,10	26,67	32,56	83,66	1,42	811,68	7,92	0,04	0,00	134	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,82	10,09	66,23	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,52	11,24	58,77	0,16	116,75	6,75	0,00	0,00	395	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,31	0,30	1,47	70,50	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	350	10,62	16,35	51,07	438,62	0,14	11,73	0,16	4,05	0,00	0,18	113,39	47,40	158,63	1,98	950,43	14,67	0,04	0,00		
Всего за день:		37,27	40,52	153,28	1 169,88	0,53	32,95	4,54	8,82	0,33	1,45	337,97	140,37	588,97	10,80	1 941,06	39,43	0,20	0,03		

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		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	150	4,32	5,36	21,91	152,97	0,04	0,38	0,03	0,66	0,06	0,09	83,51	12,40	71,10	0,29	137,37	6,62	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,34	1,97	8,62	62,22	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,08	12,98	59,90	0,26	125,00	6,75	0,00	0,00	14/10	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,21	11,24	13,22	163,03	0,04	0,00	0,10	0,29	0,20	0,03	7,74	9,08	26,29	0,56	38,31	0,96	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	340	8,87	18,57	43,75	378,22	0,10	0,77	0,14	0,95	0,26	0,20	172,33	34,46	157,29	1,11	300,68	14,33	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1,21	4,04	7,45	71,41	0,01	4,80	0,17	1,35	0,00	0,04	31,47	14,71	30,22	0,72	207,53	3,88	0,00	0,00	57	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1,26	2,01	8,55	57,57	0,05	4,15	0,01	0,09	0,03	0,04	15,18	11,69	33,86	0,48	304,58	3,39	0,02	0,00	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,27	1,43	3,27	31,00	0,01	9,00	0,04	0,10	0,00	0,00	30,00	9,67	19,66	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	11,04	11,07	0,02	143,62	0,03	0,00	0,01	1,08	0,08	0,07	8,37	10,86	94,25	1,36	196,66	4,93	0,03	0,00	271	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,64	61,53	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	12,96	3,27	1,92	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:	510	15,20	19,80	34,53	368,25	0,11	72,95	0,33	2,62	0,11	0,18	97,98	50,20	179,91	3,30	715,68	12,20	0,05	0,00		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,40	2,94	12,87	91,99	0,04	0,39	0,02	0,28	0,02	0,08	82,57	10,78	63,85	0,29	124,71	6,93	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	2,25	1,49	0,14	5,59	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	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,78	7,07	30,02	198,29	0,04	0,00	0,03	0,43	0,13	0,02	8,85	5,35	30,35	0,36	46,06	0,72	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	390	10,30	10,41	49,77	404,12	0,08	0,40	0,05	0,71	0,15	0,10	98,94	18,38	95,69	0,79	176,36	7,65	0,01	0,01		
Всего за день:		34,87	48,88	138,15	1 193,59	0,30	76,12	0,52	4,28	0,52	0,49	376,25	107,04	439,89	6,60	1 312,72	35,18	0,06	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,47	6,24	24,88	181,87	0,14	0,36	0,03	2,53	0,06	0,14	83,07	74,48	150,08	2,40	242,69	7,52	0,01	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	2,25	1,49	0,14	5,59	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,31	1,91	30,57	0,40	27,86	3,98	0,01	0,01	213	2012
Итого за прием пищи:	350	11,36	8,76	44,67	303,41	0,20	0,37	0,07	2,93	0,50	0,22	106,80	88,84	208,84	3,54	316,94	12,58	0,02	0,01		
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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,64	2,04	3,30	35,05	0,01	10,12	0,00	0,85	0,00	0,01	16,83	5,74	12,40	0,23	104,26	1,09	0,00	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,68	2,91	15,19	97,73	0,05	2,78	0,14	0,61	0,10	0,04	20,79	12,92	39,61	0,61	217,19	2,96	0,01	0,00	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,61	27,25	383,77	0,08	1,23	0,21	4,52	0,00	0,10	26,15	33,68	165,87	1,42	267,59	4,58	0,12	0,01	304	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,37	0,00	0,00	0,67	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		
Итого за прием пищи:	560	21,03	28,64	55,12	546,76	0,14	14,13	0,35	5,98	0,10	0,15	70,07	53,71	217,88	2,26	589,71	8,63	0,13	0,01	TK №003	
Полдник																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2,66	6,43	15,47	130,95	0,08	10,01	0,35	0,34	0,09	0,08	41,68	25,49	59,40	1,18	434,03	6,25	0,02	0,00	344	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,21	1,86	9,51	64,12	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,08	81,71	10,23	57,44	0,29	119,75	6,90	0,00	0,00	12/10	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		
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	TK №003	
Итого за прием пищи:	370	9,72	10,10	49,44	398,87	0,12	10,42	0,36	0,34	0,09	0,17	126,69	38,42	131,84	1,71	575,08	13,15	0,02	0,00		2008
Всего за день:		42,63	48,02	161,97	1 310,14	0,50	37,92	0,79	10,07	0,69	0,57	324,36	191,37	572,86	10,37	^{1 843,} ₁₃	36,96	0,18	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,25	5,89	26,13	178,88	0,11	0,38	0,03	0,83	0,06	0,09	85,28	30,03	113,23	0,86	167,12	7,82	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,21	1,86	9,51	64,12	0,02	0,41	0,01	0,00	0,00	0,08	81,71	10,23	57,44	0,29	119,75	6,90	0,00	0,00	12/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	2,44	0,30	21,26	97,69	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,29	10,89	27,59	0,70	53,57	1,08	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	340	9,90	8,05	56,90	340,69	0,18	0,84	0,04	0,83	0,06	0,19	175,28	51,15	198,26	1,85	340,44	15,80	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,54	2,51	3,39	38,71	0,02	1,75	0,16	1,12	0,00	0,02	8,81	7,83	16,08	0,30	126,75	1,26	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,44	2,73	11,24	83,41	0,11	2,76	0,13	1,24	0,05	0,04	23,73	19,63	47,11	1,16	281,45	2,59	0,01	0,00	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,60	2,96	11,00	82,54	0,03	23,42	0,08	0,21	0,05	0,04	61,52	21,18	42,73	1,30	272,45	4,29	0,01	0,00	346	2008
БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	13,13	11,74	5,29	197,26	0,06	0,58	0,02	0,82	0,00	0,07	26,47	12,19	95,95	0,74	177,00	3,99	0,06	0,00	5/9	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,37	0,00	0,00	0,67	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	TK №003	
Итого за прием пищи:	550	19,71	21,02	40,30	432,13	0,22	28,51	0,39	3,39	0,10	0,17	126,83	62,20	201,87	3,50	858,32	12,13	0,08	0,00		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,81	16,98	1,80	199,21	0,04	0,14	0,17	3,49	1,68	0,25	65,41	10,25	133,40	1,52	142,96	17,09	0,03	0,02	214	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,00	56,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,42	3,33	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	TK №046	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,20	0,98	47,00	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	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	300	15,55	22,58	40,13	444,80	0,04	0,14	0,17	3,49	1,68	0,25	81,79	17,07	161,03	2,12	176,54	17,09	0,03	0,02		
Всего за день:		45,66	51,75	147,43	1 260,62	0,45	31,49	0,60	7,71	1,84	0,62	390,90	134,42	568,16	8,87	1 495,30	46,02	0,12	0,02		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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				
Завтрак																							
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,34	1,97	8,62	62,22	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,08	12,98	59,90	0,26	125,00	6,75	0,00	0,00	14/10	2011		
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	5,52	25,74	174,35	0,09	0,38	0,03	0,09	0,06	0,11	89,94	24,45	122,16	1,24	175,08	6,62	0,00	0,02	189	2008		
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	330	10,07	7,79	49,09	307,97	0,16	0,77	0,04	0,09	0,06	0,21	177,92	47,63	208,76	2,10	340,88	14,45	0,00	0,02				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,99	3,28	42,33	0,01	1,64	0,12	1,33	0,00	0,01	10,31	7,51	16,34	0,35	113,64	1,54	0,00	0,00	45	2012		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,24	2,73	6,69	56,67	0,04	5,17	0,14	0,19	0,03	0,03	22,74	13,17	30,90	0,53	227,40	2,80	0,01	0,00	95	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,84	15,69	106,68	0,09	7,61	0,02	0,17	0,06	0,08	27,85	21,46	62,23	0,89	559,36	6,23	0,03	0,00	335	2008		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	9,67	8,44	2,59	125,06	0,06	0,18	0,05	1,21	0,26	0,07	39,71	25,76	125,55	0,55	254,83	80,65	0,29	0,01	268	2012		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,37	0,00	0,00	0,67	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	6,30	1,37	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	TK №003			
Итого за прием пищи:	550	13,76	19,08	37,63	360,95	0,20	14,60	0,33	2,90	0,35	0,19	106,91	69,27	235,02	2,32	1 155,90	91,22	0,33	0,01				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100/20	18,81	13,61	24,56	299,33	0,05	0,27	0,07	1,41	0,07	0,25	190,90	24,40	211,39	0,49	194,89	2,35	0,01	0,00	237	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,49	0,14	5,60	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,20	0,98	47,00	0,00	0,00	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			
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,33	2,52	31,98	169,52	0,07	0,00	0,01	0,96	0,00	0,00	9,62	6,01	34,87	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008		
Итого за прием пищи:	350	24,72	16,33	62,44	535,69	0,12	0,28	0,08	2,37	0,07	0,25	208,06	32,66	247,75	1,11	200,49	2,35	0,01	0,00				
Всего за день:		49,05	43,30	159,26	1 247,61	0,49	17,65	0,45	5,36	0,48	0,66	499,89	153,56	698,53	6,93	1 817,27	109,02	0,34	0,03				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,25	5,89	26,13	178,88	0,11	0,38	0,03	0,83	0,06	0,09	85,28	30,03	113,23	0,86	167,12	7,82	0,01	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	392	2012			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,45	8,55	14,81	146,20	0,05	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	8,10	10,20	28,60	0,62	42,30	1,08	0,00	0,00	1	2008		
Итого за прием пищи:	340	7,74	14,44	46,83	348,79	0,16	0,39	0,10	1,05	0,21	0,12	100,92	42,48	143,32	1,62	215,04	8,90	0,01	0,00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,54	2,02	3,41	34,42	0,02	1,76	0,16	0,91	0,00	0,02	8,15	7,81	15,98	0,29	127,30	1,26	0,00	0,00		2012		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,67	4,74	15,09	113,69	0,05	2,76	0,14	1,40	0,10	0,04	20,65	12,83	39,29	0,60	215,79	2,93	0,01	0,00	85	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,01	3,36	25,61	148,74	0,05	0,00	0,02	0,87	0,05	0,01	9,42	5,54	30,37	0,71	46,61	0,56	0,01	0,01	205	2012		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60/30	15,28	11,47	5,02	184,88	0,01	0,01	0,01	2,23	0,00	0,01	8,21	1,55	8,31	0,08	15,42	0,79	0,00	0,00	261	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	6,51	1,42	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,00	402	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:	580	22,50	22,67	58,51	511,94	0,13	4,53	0,33	5,41	0,15	0,08	52,94	29,15	93,95	1,68	405,80	5,54	0,02	0,01				
Полдник																							
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150/10	4,30	3,51	13,82	153,01	0,07	4,79	0,08	0,15	0,05	0,05	39,33	17,29	53,07	0,66	365,06	5,19	0,02	0,00	118	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,82	10,09	66,23	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,52	11,24	58,77	0,16	116,75	6,75	0,00	0,00	13/10	2011		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,20	0,98	47,00	0,00	0,00	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:	350	9,28	6,47	39,89	339,44	0,11	5,18	0,09	0,15	0,05	0,13	123,05	30,33	121,84	0,98	496,01	11,94	0,02	0,00				
Всего за день:		40,02	43,68	155,33	1 243,17	0,41	12,10	0,52	6,61	0,41	0,34	283,91	105,96	366,11	5,68	1 236,85	27,38	0,05	0,01				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,71	6,08	19,32	151,29	0,10	0,39	0,03	0,77	0,06	0,10	90,78	34,13	118,81	0,87	181,52	8,02	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,82	10,09	66,23	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,52	11,24	58,77	0,16	116,75	6,75	0,00	0,00	13/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10	2,44	0,30	21,26	97,69	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	8,29	10,89	27,59	0,70	53,57	1,08	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	340	9,41	8,20	50,67	315,21	0,17	0,83	0,04	0,77	0,06	0,20	180,59	56,26	205,17	1,73	351,84	15,85	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,12	2,77	3,66	44,06	0,03	1,80	0,13	1,19	0,09	0,02	10,58	7,51	23,43	0,37	121,48	2,02	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,92	2,19	9,83	78,96	0,07	3,79	0,20	0,23	0,03	0,06	25,64	25,73	80,18	0,72	370,72	38,76	0,16	0,00	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,19	1,35	5,03	37,68	0,02	10,66	0,03	0,09	0,02	0,02	27,97	9,63	19,43	0,59	124,08	1,96	0,01	0,00	346	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	8,83	8,92	0,53	135,92	0,02	0,00	0,01	0,30	0,04	0,05	6,17	8,06	67,56	0,98	145,19	3,20	0,02	0,00	288	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,64	61,53	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	12,96	3,27	1,92	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:	490	16,48	16,48	34,29	361,27	0,15	71,25	0,47	1,81	0,18	0,18	83,32	54,20	192,52	3,00	768,38	45,94	0,19	0,00		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,40	2,94	12,87	91,99	0,04	0,39	0,02	0,28	0,02	0,08	82,57	10,78	63,85	0,29	124,71	6,93	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,49	0,14	5,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,20	0,98	47,00	0,00	0,00	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 С МАКОМ	50	4,13	1,58	28,85	145,77	0,05	0,00	0,00	0,46	0,00	0,02	8,57	6,19	31,44	0,37	49,68	0,59	0,01	0,01	112	1986
Итого за прием пищи:	370	9,11	4,72	47,62	304,60	0,09	0,40	0,02	0,74	0,02	0,10	98,68	19,22	96,78	0,80	179,99	7,52	0,01	0,01		
Всего за день:		35,50	29,50	142,68	1 024,08	0,42	74,48	0,53	3,32	0,26	0,49	369,59	133,68	501,47	6,93	1 420,21	70,31	0,21	0,01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	5,52	25,74	174,35	0,09	0,38	0,03	0,09	0,06	0,11	89,94	24,45	122,16	1,24	175,08	6,62	0,00	0,02	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,81	2,37	9,40	70,96	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,41	14,69	71,92	0,27	149,33	8,25	0,00	0,00	14/10	2011		
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	330	10,54	8,19	49,87	316,71	0,17	0,86	0,04	0,09	0,06	0,23	194,25	49,34	220,78	2,11	365,21	15,95	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		2008		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,52	1,40	2,85	26,08	0,01	1,41	0,00	0,63	0,00	0,01	12,36	7,19	13,90	0,45	101,48	2,24	0,01	0,00	36	2012		
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	150/10	3,38	3,38	13,13	125,01	0,07	4,74	0,08	0,15	0,05	0,05	38,91	17,12	52,49	0,65	361,02	5,13	0,02	0,00	118	2008		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	16,12	21,48	13,10	309,18	0,13	5,65	0,35	3,19	0,00	0,12	25,94	31,17	146,57	1,66	527,79	6,73	0,11	0,00	308	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,42	0,17	12,64	61,53	0,01	55,00	0,10	0,00	0,00	0,03	12,96	3,27	1,92	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		2008		
Итого за прием пищи:	570	20,44	27,51	44,32	524,92	0,22	66,80	0,53	3,97	0,05	0,21	90,17	58,75	214,88	3,10	997,20	14,10	0,14	0,00		TK №003		
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,81	16,80	1,80	197,67	0,04	0,14	0,17	3,45	1,68	0,25	65,51	10,26	133,47	1,52	143,10	17,10	0,03	0,02	214	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0,00	0,00	15,00	56,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	1,42	3,33	0,00	0,58	0,00	0,00	0,00	TK №046			
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	TK №003			
Итого за прием пищи:	310	16,32	22,50	40,62	466,76	0,04	0,14	0,17	3,45	1,68	0,25	81,89	17,08	161,10	2,12	176,68	17,10	0,03	0,02				
Всего за день:		47,82	58,72	147,55	1 369,49	0,47	80,80	0,75	8,33	1,79	0,72	387,11	135,57	611,06	10,19	1 900,49	49,75	0,18	0,04				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,46	5,79	25,50	176,38	0,09	0,43	0,03	0,09	0,06	0,11	112,50	24,17	159,64	0,67	187,87	7,50	0,03	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,82	10,09	66,23	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,52	11,24	58,77	0,16	116,75	6,75	0,00	0,00	13/10	2011
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,30	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,31	1,91	30,57	0,40	27,86	3,98	0,01	0,01	213	2012
Итого за прием пищи:	350	12,57	10,13	50,46	344,31	0,17	0,82	0,08	0,49	0,50	0,27	210,23	47,52	275,68	1,83	373,28	19,31	0,04	0,02		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,99	3,28	42,33	0,01	1,64	0,12	1,33	0,00	0,01	10,31	7,51	16,34	0,35	113,64	1,54	0,00	0,00	45	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,48	4,17	10,05	84,02	0,04	4,03	0,13	1,43	0,00	0,04	20,64	15,43	41,79	0,61	297,40	3,16	0,01	0,00	76	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	110/5	12,46	4,87	26,03	197,82	0,34	0,00	0,02	5,18	0,08	0,08	46,44	44,20	114,32	3,53	407,96	2,84	0,02	0,00	108	2001
БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	13,13	11,74	5,29	197,26	0,06	0,58	0,02	0,82	0,00	0,07	26,47	12,19	95,95	0,74	177,00	3,99	0,06	0,00	5/9	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,37	0,00	0,00	0,67	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:	575	27,60	25,39	55,33	553,20	0,45	6,25	0,29	8,76	0,08	0,20	110,16	80,70	268,40	5,23	996,67	11,53	0,09	0,00		
Полдник																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,93	12,03	16,65	187,76	0,09	11,19	0,49	2,82	0,09	0,09	54,21	30,69	73,14	1,49	483,26	7,44	0,03	0,00	141	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,81	2,37	9,40	70,96	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	97,41	14,69	71,92	0,27	149,33	8,25	0,00	0,00	14/10	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,20	0,98	47,00	0,00	0,00	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	60	3,89	3,76	38,20	201,83	0,04	0,05	0,02	0,29	0,15	0,03	12,50	6,60	34,23	0,61	76,77	1,38	0,01	0,01	453	2008
Итого за прием пищи:	380	11,17	18,36	65,23	507,55	0,16	11,72	0,52	3,11	0,24	0,22	164,12	51,98	179,29	2,37	709,36	17,07	0,04	0,01		
Всего за день:		51,84	53,98	181,12	1 448,06	0,79	20,79	0,89	12,36	0,82	0,70	491,51	184,20	730,37	10,83	2 199,31	48,91	0,17	0,03		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,32	5,19	21,81	151,08	0,04	0,38	0,03	0,66	0,06	0,09	83,06	12,37	70,93	0,28	137,20	6,62	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	2,25	1,49	0,14	5,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	330	6,76	5,49	42,43	246,19	0,09	0,39	0,03	0,66	0,06	0,11	97,50	24,82	99,12	1,02	183,62	7,70	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	40	0,63	4,10	3,87	55,15	0,02	4,88	0,00	1,71	0,00	0,01	8,50	6,38	16,53	0,30	150,32	1,44	0,01	0,00	64	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,32	3,13	9,22	70,62	0,03	3,91	0,13	0,19	0,04	0,04	30,26	16,85	37,10	0,83	280,21	4,76	0,02	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,32	3,66	15,65	104,98	0,09	7,59	0,02	0,17	0,05	0,08	27,61	21,39	61,94	0,89	557,90	6,20	0,03	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,69	5,12	4,09	111,52	0,05	0,08	0,00	2,12	0,00	0,04	16,68	23,07	95,29	0,69	186,17	59,40	0,22	0,01	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	1,37	0,00	0,00	0,69	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	TK №003	
Итого за прием пищи:	555	11,96	17,09	42,70	374,42	0,19	16,46	0,15	4,19	0,09	0,17	89,36	69,06	210,86	2,71	1 175,29	71,80	0,28	0,01		
Полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,01	3,44	25,61	149,47	0,05	0,00	0,02	0,87	0,06	0,01	17,70	6,04	32,08	0,78	46,86	0,56	0,01	0,01	331	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,38	1,78	1,54	23,80	0,00	1,40	0,04	0,00	0,00	0,01	8,20	3,00	7,40	0,14	63,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,82	10,09	66,23	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	81,52	11,24	58,77	0,16	116,75	6,75	0,00	0,00	13/10	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:	330	10,14	8,28	53,71	383,20	0,09	1,79	0,07	0,87	0,06	0,10	109,62	22,08	108,25	1,24	240,81	7,31	0,01	0,01		
Всего за день:		29,36	30,96	148,94	1 046,81	0,38	20,64	0,25	5,72	0,21	0,39	303,48	119,96	425,23	6,37	1 719,72	87,81	0,29	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	414,02	449,31	1 535,71	12 313,45	4,74	404,94	9,84	72,58	7,35	6,43	3 764,97	1 406,13	5 502,65	83,57	16 886,06	550,77	1,80	0,22
Среднее значение за период	41,40	44,93	153,57	1 231,35	0,47	40,49	0,98	7,26	0,74	0,64	376,50	140,61	550,27	8,36	1 688,61	55,08	0,18	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	32.8	53.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	338	106	552	350

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371060

Владелец Шабалина Марина Николаевна

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027