

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 3-7 лет

(для детей с непереносимостью лактозы)

МДОУ «Детский сад № 18»

(согласно рекомендации СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,10	3,69	18,98	121,51	0,09	0,00	0,00	1,75	0,00	0,03	20,61	31,68	77,27	0,96	86,42	1,56	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	7,05	28,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,49	0,14	5,76	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/10	3,26	0,40	29,44	134,64	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	11,28	14,64	36,94	0,95	73,56	1,44	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	410	6,40	4,09	55,47	284,51	0,15	0,08	0,00	1,75	0,00	0,05	40,76	48,86	115,70	2,05	165,74	3,00	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	60	0,83	3,55	4,87	54,61	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,98	11,29	22,12	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,24	2,48	6,11	52,14	0,03	8,64	0,14	1,11	0,00	0,04	28,63	14,33	28,69	0,64	216,72	2,74	0,01	0,00	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,71	4,72	30,23	182,42	0,06	0,00	0,00	2,74	0,00	0,02	20,48	7,13	37,33	0,89	54,72	0,66	0,01	0,01	331	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,98	7,28	4,27	169,50	0,20	12,10	5,52	2,66	0,19	1,38	18,14	16,16	244,42	5,27	282,62	7,66	0,16	0,03	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	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,65	0,00	0,00	0,82	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:	700	24,14	20,33	59,14	518,75	0,31	23,83	5,69	8,18	0,21	1,47	97,60	53,07	337,11	7,65	760,60	15,48	0,19	0,04		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	180	3,11	9,50	24,50	196,29	0,12	11,34	0,14	4,05	0,00	0,09	23,49	32,35	81,14	1,41	806,11	7,40	0,04	0,00	134	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	2,73	1,49	0,14	5,79	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	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:	440	9,03	13,50	47,25	408,40	0,12	11,35	0,14	4,05	0,00	0,09	38,41	38,68	98,83	1,95	833,90	7,40	0,04	0,00		
Всего за день:		40,07	38,02	171,76	1 254,66	0,59	37,26	5,83	14,08	0,21	1,61	183,77	144,61	558,64	13,05	1 760,24	25,88	0,24	0,04		

2 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,68	5,88	22,22	151,58	0,03	0,00	0,00	3,12	0,00	0,01	13,13	5,79	21,09	0,26	35,46	0,00	0,01	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,88	2,54	1,49	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012		
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008		
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	10,12	11,68	70,10	412,09	0,09	0,01	0,00	3,12	0,00	0,03	39,01	27,33	82,48	1,80	128,58	1,44	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																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,27	2,06	8,71	58,86	0,04	5,75	0,19	0,99	0,00	0,04	31,50	17,14	32,66	0,83	241,40	4,03	0,01	0,00	57	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,15	2,46	9,44	64,65	0,05	4,78	0,00	1,03	0,00	0,03	6,47	12,50	31,36	0,55	339,15	2,99	0,02	0,00	335	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,66	2,33	6,96	56,30	0,02	14,92	0,03	1,06	0,00	0,03	38,93	13,48	26,87	0,83	173,23	2,73	0,01	0,00	346	2008		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	80	14,14	14,20	0,00	184,09	0,03	0,00	0,00	1,33	0,00	0,08	8,97	14,03	118,49	1,72	255,67	5,64	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	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:	620	18,71	22,33	43,45	443,17	0,15	91,45	0,34	4,41	0,00	0,22	101,42	61,07	211,68	4,34	1 017,76	15,39	0,08	0,00				
Полдник																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,72	6,61	43,09	258,87	0,08	0,00	0,00	3,84	0,00	0,03	33,02	11,11	53,09	1,27	78,30	0,95	0,01	0,02	204	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,49	0,14	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			
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,75	6,97	29,94	197,06	0,04	0,00	0,03	0,39	0,13	0,02	8,48	5,28	29,96	0,36	45,50	0,72	0,01	0,01	467	2008		
Итого за прием пищи:	450	13,59	13,98	80,88	573,64	0,12	0,01	0,03	4,23	0,13	0,05	50,35	18,93	84,54	1,77	129,52	1,67	0,02	0,03				
Всего за день:		42,92	48,09	204,33	1 471,90	0,37	93,47	0,37	11,86	0,13	0,30	197,78	111,33	385,70	9,31	1 275,86	18,50	0,11	0,03				

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	180	5,40	7,04	26,13	189,22	0,14	0,00	0,00	5,38	0,00	0,08	16,95	81,02	119,34	2,81	168,52	1,46	0,01	0,00	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,49	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012		
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	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:	420	11,09	9,66	51,80	338,43	0,21	0,01	0,04	5,78	0,44	0,16	44,31	99,07	187,00	4,15	256,50	6,88	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	60	0,95	3,06	4,94	52,58	0,01	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	25,25	8,62	18,61	0,35	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,19	3,59	18,10	117,57	0,05	3,31	0,15	1,37	0,10	0,06	24,53	15,39	46,95	0,72	258,77	3,53	0,01	0,01	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	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,65	0,00	0,00	0,82	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:	640	21,85	30,34	61,60	591,87	0,14	19,72	0,36	7,16	0,10	0,17	83,49	59,34	231,43	2,49	683,57	9,75	0,14	0,02				
Полдник																							
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,92	7,34	18,14	151,29	0,08	12,01	0,38	3,26	0,00	0,06	42,70	29,98	65,98	1,39	509,78	6,68	0,03	0,00	344	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	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			
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:	430	7,77	9,15	51,00	389,09	0,10	12,01	0,38	3,26	0,00	0,07	54,80	35,18	82,38	1,83	536,88	6,68	0,03	0,00				
Всего за день:		41,23	49,67	177,14	1 380,49	0,49	44,74	0,79	17,02	0,54	0,43	203,40	203,99	515,11	11,33	1 838,35	25,91	0,20	0,03				

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,82	5,75	27,30	176,19	0,11	0,00	0,00	2,99	0,00	0,01	16,52	27,05	72,50	0,95	72,98	1,54	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/15	3,26	0,40	29,44	134,64	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	11,28	14,64	36,94	0,95	73,56	1,44	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	415	7,08	6,15	65,14	344,83	0,17	0,07	0,00	2,99	0,00	0,03	36,60	44,19	110,84	2,10	152,34	2,98	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	0,81	3,83	5,13	58,52	0,03	2,63	0,24	1,71	0,00	0,03	13,22	11,76	24,15	0,47	190,41	1,89	0,02	0,00		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,10	3,87	13,47	105,35	0,12	3,31	0,14	2,92	0,00	0,06	25,34	23,40	55,46	1,35	337,13	3,11	0,01	0,00	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,04	4,16	12,98	103,36	0,03	27,68	0,07	1,87	0,00	0,06	72,27	25,02	49,95	1,55	321,27	5,09	0,01	0,00	346	2008
БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	16,90	15,11	6,09	251,97	0,06	0,66	0,02	1,09	0,00	0,08	14,66	14,08	112,75	0,95	205,30	3,43	0,09	0,00	5/9	2011
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	1,65	0,00	0,00	0,82	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:	670	24,85	28,05	48,98	557,15	0,24	34,28	0,47	7,59	0,00	0,23	133,05	75,91	242,31	4,32	1 054,93	13,52	0,13	0,00		
Полдник																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,61	4,32	21,17	133,08	0,03	0,00	0,00	2,43	0,00	0,01	10,56	5,14	20,52	0,25	34,35	0,00	0,00	0,00	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,70	4,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK №046	
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	9,89	10,12	63,48	437,07	0,03	0,00	0,00	2,43	0,00	0,01	28,66	12,24	48,82	0,85	68,05	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		42,32	44,42	187,50	1 382,05	0,45	36,35	0,47	13,11	0,00	0,27	205,31	136,34	408,97	8,67	1 275,32	16,50	0,14	0,00		

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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,88	6,06	26,79	177,12	0,08	0,00	0,00	2,44	0,00	0,03	20,84	20,24	82,34	1,40	80,65	0,00	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,54	1,49	0,14	5,70	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	7,12	6,46	51,74	293,71	0,14	0,01	0,00	2,44	0,00	0,05	38,88	36,38	119,43	2,34	140,75	1,44	0,00	0,02		
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																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,48	4,92	63,49	0,03	2,46	0,18	2,01	0,00	0,02	15,46	11,27	24,51	0,52	170,46	2,31	0,00	0,00	45	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,31	2,51	7,81	59,49	0,04	6,18	0,14	1,19	0,00	0,05	22,78	15,41	33,88	0,63	265,74	2,83	0,01	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,15	4,80	17,57	122,23	0,10	8,89	0,00	2,00	0,00	0,07	12,47	23,28	58,42	1,01	631,16	5,56	0,03	0,00	335	2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,27	12,16	2,45	168,29	0,07	0,14	0,03	4,87	0,22	0,09	30,77	32,17	151,29	0,69	308,73	105,72	0,39	0,01	268	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	1,65	0,00	0,82	0,00	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:	670	16,54	25,03	44,06	451,45	0,24	17,67	0,35	10,07	0,22	0,23	89,04	83,78	268,10	2,85	1 376,91	116,42	0,43	0,01		
Полдник																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,37	9,73	26,29	225,92	0,15	0,00	0,05	5,86	0,53	0,16	28,22	83,33	156,36	3,29	202,26	6,28	0,02	0,01	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	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:	420	14,88	15,43	58,51	472,02	0,15	0,00	0,05	5,86	0,53	0,16	44,82	91,23	182,06	4,09	241,06	6,28	0,02	0,01		
Всего за день:		39,04	47,02	164,21	1 260,18	0,54	19,68	0,40	18,47	0,75	0,44	179,74	215,39	576,59	10,68	1 758,72	124,14	0,45	0,04		

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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,82	5,75	27,30	176,19	0,11	0,00	0,00	2,99	0,00	0,01	16,52	27,05	72,50	0,95	72,98	1,54	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,54	1,49	0,14	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	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	9,19	9,09	56,89	416,68	0,13	0,01	0,00	2,99	0,00	0,03	34,06	35,59	100,99	1,72	111,68	1,54	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	60	0,81	3,05	5,14	51,62	0,03	2,64	0,24	1,37	0,00	0,03	12,24	11,72	23,98	0,46	190,95	1,89	0,02	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,19	3,59	18,10	117,57	0,05	3,31	0,15	1,37	0,10	0,06	24,53	15,39	46,95	0,72	258,77	3,53	0,01	0,01	85	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,71	4,72	30,23	182,42	0,06	0,00	0,00	2,74	0,00	0,02	10,54	6,54	35,30	0,82	54,45	0,66	0,01	0,01	205	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/30	18,67	12,24	7,35	214,37	0,02	0,00	0,00	2,73	0,00	0,00	5,82	2,00	7,50	0,10	11,35	0,14	0,00	0,00	261	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	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:	700	27,38	24,68	72,13	603,93	0,16	5,95	0,39	8,21	0,10	0,11	60,95	37,35	113,73	2,10	516,36	6,22	0,04	0,02		
Полдник																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	3,04	3,96	14,29	133,83	0,07	5,54	0,07	1,60	0,00	0,04	19,39	17,70	42,75	0,75	392,81	3,69	0,02	0,00	118	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,71	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,49	0,14	5,72	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	
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:	430	7,16	5,67	44,15	337,84	0,09	5,55	0,07	1,60	0,00	0,05	31,54	22,94	59,24	1,13	419,83	3,69	0,02	0,00		
Всего за день:		44,23	39,54	183,07	1 401,45	0,39	13,51	0,46	12,90	0,10	0,19	133,55	99,88	280,96	6,35	1 047,87	11,45	0,07	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,10	5,83	18,98	140,69	0,09	0,00	0,00	2,68	0,00	0,03	20,61	31,68	77,31	0,96	86,42	1,56	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	7,91	32,34	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,65	4,21	5,72	0,12	8,96	0,00	0,00	0,00	13/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/15	3,26	0,40	29,44	134,64	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	11,28	14,84	36,94	0,95	73,56	1,44	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	415	6,54	6,23	56,33	307,67	0,16	0,07	0,00	2,68	0,00	0,05	41,54	50,53	119,97	2,03	168,94	3,00	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	1,12	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	180	5,89	3,12	11,78	99,14	0,08	4,55	0,23	1,35	0,00	0,06	29,71	30,83	95,73	0,85	444,44	46,52	0,19	0,00	87	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,41	2,02	5,97	48,51	0,02	12,77	0,03	0,91	0,00	0,03	33,37	11,55	23,03	0,71	148,09	2,34	0,01	0,00	346	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80	11,76	12,43	0,69	185,92	0,03	0,00	0,00	1,68	0,00	0,06	7,89	10,74	89,63	1,30	193,11	4,26	0,03	0,00	288	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	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	20,67	21,62	40,44	456,90	0,17	85,12	0,51	5,13	0,09	0,21	97,10	64,55	234,12	3,64	915,43	55,14	0,23	0,00		
Полдник																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,72	6,61	43,09	258,87	0,08	0,00	0,00	3,84	0,00	0,03	33,02	11,11	53,09	1,27	78,30	0,95	0,01	0,02	204	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	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 С МАКОМ	50	4,12	1,66	28,74	146,20	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	0,02	8,55	6,15	31,17	0,37	49,24	0,59	0,01	0,01	112	1986
Итого за прием пищи:	450	13,92	8,67	82,19	533,07	0,13	0,00	0,00	4,34	0,00	0,05	50,37	19,76	85,66	1,84	133,34	1,54	0,02	0,03		
Всего за день:		41,63	36,62	188,86	1 340,64	0,47	87,19	0,51	12,25	0,09	0,31	196,01	138,84	446,75	8,91	1 217,71	59,68	0,26	0,03		

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	180	3,88	5,29	26,79	170,14	0,08	0,00	0,00	2,10	0,00	0,03	20,84	20,24	82,32	1,40	80,65	0,00	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,54	1,49	0,14	5,70	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	7,12	5,69	51,74	286,73	0,14	0,01	0,00	2,10	0,00	0,05	38,88	36,38	119,41	2,34	140,75	1,44	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	60	0,78	2,10	4,25	39,12	0,01	2,12	0,00	0,95	0,00	0,02	18,70	10,79	20,90	0,66	152,22	3,36	0,01	0,00	36	2012
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,98	3,96	14,25	132,00	0,07	5,54	0,07	1,60	0,00	0,04	19,39	17,70	42,75	0,75	392,81	3,69	0,02	0,00	118	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	210	18,80	25,04	15,30	360,56	0,13	6,60	0,42	3,70	0,00	0,14	30,29	36,39	171,13	1,94	616,14	7,86	0,13	0,00	308	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	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:	680	23,05	32,38	52,14	610,95	0,22	80,26	0,61	6,25	0,00	0,24	83,93	68,80	237,08	3,76	1 169,48	14,91	0,16	0,00		
Полдник																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,40	7,04	26,13	189,22	0,14	0,00	0,00	5,38	0,00	0,08	16,95	81,02	119,34	2,81	168,52	1,46	0,01	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0,00	0,00	18,00	68,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,30	1,70	4,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK №046	
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	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:	420	11,28	11,04	60,99	446,01	0,14	0,00	0,00	5,38	0,00	0,08	32,45	86,32	139,54	3,21	191,22	1,46	0,01	0,00		
Всего за день:		41,97	49,63	177,61	1 404,79	0,54	93,27	0,62	14,55	0,00	0,40	176,06	201,90	510,33	12,17	1 862,85	20,41	0,18	0,02		

9 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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,50	5,83	21,74	157,22	0,12	0,00	0,00	4,47	0,00	0,06	14,01	67,44	99,32	2,34	140,30	1,21	0,01	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	7,91	32,34	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,65	4,21	5,72	0,12	8,96	0,00	0,00	0,00	13/10	2011
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	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:	390	10,33	8,45	49,43	315,06	0,20	0,00	0,04	4,87	0,44	0,14	42,17	87,16	171,21	3,66	231,52	6,63	0,02	0,01		
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																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	4,48	4,92	63,49	0,03	2,46	0,18	2,01	0,00	0,02	15,46	11,27	24,51	0,52	170,46	2,31	0,00	0,00	45	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,52	2,22	12,07	74,64	0,05	4,82	0,14	0,97	0,00	0,04	18,79	18,40	41,20	0,69	346,71	3,22	0,02	0,00	76	2012
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	14,59	5,87	30,52	233,28	0,40	0,00	0,00	8,05	0,00	0,09	54,05	51,90	133,45	4,13	478,12	3,34	0,02	0,00	108	2001
БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	16,90	15,11	6,09	251,97	0,06	0,66	0,02	1,09	0,00	0,08	14,66	14,08	112,75	0,95	205,30	3,43	0,09	0,00	5/9	2011
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	1,65	0,00	0,00	0,82	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:	670	33,82	28,76	64,91	661,33	0,54	7,94	0,34	12,12	0,00	0,23	110,52	97,30	311,91	6,29	1 201,41	12,30	0,13	0,00		
Полдник																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,26	13,77	19,61	216,44	0,11	13,44	0,55	6,15	0,00	0,08	57,21	36,18	82,07	1,75	567,73	8,03	0,06	0,00	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	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	
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:	430	8,11	15,58	52,47	454,24	0,13	13,44	0,55	6,15	0,00	0,09	69,31	41,38	98,47	2,19	594,83	8,03	0,06	0,00		
Всего за день:		52,76	52,89	176,71	1 473,63	0,88	23,38	0,93	23,24	0,44	0,46	229,00	229,84	588,59	13,54	2 027,76	26,96	0,21	0,01		

10 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	l, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,68	5,88	22,22	151,58	0,03	0,00	0,00	3,12	0,00	0,01	0,00	0,01	13,13	5,79	21,09	0,26	35,46	0,00	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,54	1,49	0,14	5,70	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАТОН	40	3,20	0,40	19,64	95,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,02	9,20	13,60	35,60	0,80	54,40	1,44	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	400	5,92	6,28	47,17	268,17	0,09	0,01	0,00	3,12	0,00	0,03	0,00	0,03	31,17	21,93	58,18	1,20	95,56	1,44	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	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	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	60	0,94	6,14	5,79	82,72	0,03	7,32	0,00	2,57	0,00	0,02	12,73	9,57	24,79	0,44	225,48	2,14	0,01	0,00	0,00	0,00	64	2008
СВЕКОЛЬНИК	180	1,43	3,68	10,87	82,40	0,04	4,68	0,14	1,66	0,00	0,04	31,72	19,83	41,30	0,98	329,41	5,16	0,02	0,00	0,00	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,15	4,60	17,54	120,33	0,10	8,87	0,00	1,92	0,00	0,07	11,78	23,20	58,18	1,01	630,00	5,55	0,03	0,00	0,00	0,00	335	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	10,64	6,48	3,28	114,40	0,10	2,40	0,26	2,08	0,00	0,00	17,60	22,40	112,80	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	231	2008
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	1,65	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	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	0,00		
Итого за прием пищи:	670	15,16	21,98	48,79	437,80	0,27	23,27	0,40	8,23	0,00	0,13	81,39	76,65	237,07	2,99	1 185,71	12,85	0,06	0,00	0,00	0,00		
Полдник																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	5,49	34,88	210,81	0,07	0,00	0,00	3,17	0,00	0,02	23,62	8,23	43,06	1,04	63,14	0,77	0,01	0,01	0,01	0,01	331	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,31	21,39	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,84	2,54	1,49	0,14	5,70	0,00	0,00	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	0,00	0,00		
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	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	430	12,12	13,05	60,13	468,20	0,08	2,81	0,08	3,17	0,00	0,04	54,06	20,37	75,55	1,86	216,84	0,77	0,01	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		33,70	41,41	165,99	1 217,17	0,45	28,09	0,48	14,62	0,00	0,20	173,62	122,95	377,80	7,45	1 498,11	15,06	0,08	0,01	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	419,87	447,31	1 797,18	13 586,96	5,17	476,94	10,86	152,10	2,26	4,61	1 878,24	1 605,07	4 649,44	101,46	15 562,79	344,49	1,94	0,23
Среднее значение за период	41,99	44,73	179,72	1 358,70	0,52	47,69	1,09	15,21	0,23	0,46	187,82	160,51	464,94	10,15	1 556,28	34,45	0,19	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.4	29.6	58.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Аллергик Сад	411	106	660	433

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371060

Владелец Шабалина Марина Николаевна

Действителен с 21.01.2026 по 21.01.2027