



И.О. ЗАВЕДУЮЩИМ ЦЕНТРОМ №38 "ДЕТСКИЙ САД БУДУЩЕГО" г. Тверь, ул. Кобелева

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Мg, мг	
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,31	3,59	21,51	135,40	0,04	0,38	0,02	0,03	0,09	83,18	12,39	70,69	0,28	136,89	6,62	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	11,85	78,98	0,04	0,47	0,01	0,00	0,10	98,80	15,10	74,33	0,26	146,50	8,10	0,00	0,00	385	2012
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	1	2012
Итого за прием пищи:	350	8,68	6,37	43,38	266,18	0,11	0,85	0,03	0,03	0,20	186,38	34,09	162,02	0,94	306,59	15,44	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
18																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
3																				
Обед																				
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	50	1,06	1,86	5,91	44,59	0,05	3,11	0,00	0,00	0,03	8,06	9,45	26,11	0,41	188,71	1,61	0,01	0,00	27/1	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,11	1,83	13,48	87,02	0,12	3,31	0,15	0,03	0,06	28,84	23,60	56,35	1,38	337,49	3,11	0,01	0,00	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,51	2,17	16,99	70,22	0,09	7,98	0,52	0,00	0,09	37,36	29,39	72,39	1,13	594,80	7,20	0,00	0,00	125	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	13,20	7,26	5,91	145,04	0,16	5,30	1,34	0,17	0,90	50,64	16,80	202,80	5,06	236,93	5,00	0,00	0,03	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,65	0,27	15,37	78,93	0,01	79,20	0,16	0,00	0,05	18,10	4,65	3,03	0,53	10,63	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	1,71	0,38	16,15	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,06	6,57	29,81	1,27	51,55	2,01	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	648	23,24	13,77	73,81	503,32	0,43	98,90	2,17	0,20	1,13	149,06	90,46	390,49	9,78	1420,11	18,93	0,02	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
34																				
Ужин																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/15	22,61	15,49	32,13	362,61	0,06	0,80	0,59	0,12	0,29	206,01	35,82	250,50	0,87	255,90	3,62	0,04	0,03	221	2008
СНЕЖОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	-0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,15	3,27	28,77	180,78	0,05	0,00	0,01	0,05	0,03	9,65	6,12	34,47	0,41	52,18	0,84	0,01	0,01	464	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №0003	
Итого за прием пищи:	395	31,23	24,37	79,73	666,06	0,29	1,85	0,64	0,17	0,64	408,32	62,94	427,47	2,00	527,08	4,46	0,05	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
45																				
Всего за день:		63,68	44,64	206,79	1478,89	0,83	104,00	2,91	0,40	2,04	748,29	198,29	993,51	12,82	2407,78	38,83	0,07	0,07		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
																				Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,07	3,68	28,97	173,54	0,10	0,36	0,02	0,03	0,10	89,10	28,26	137,46	1,54	186,95	6,27	0,00	0,03	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	10,42	72,25	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	97,06	12,12	67,02	0,30	139,31	8,10	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	360	12,52	9,41	49,41	333,99	0,16	0,91	0,06	0,03	0,24	278,56	50,48	271,48	2,34	361,26	15,09	0,00	0,03		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	276,00	2,00	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	276,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	50	0,81	1,77	4,43	36,89	0,03	2,73	0,16	0,00	0,02	10,96	9,63	22,10	0,40	155,08	1,62	0,01	0,00		2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	2,48	5,12	51,98	0,03	6,13	0,16	0,03	0,03	32,64	13,86	29,55	0,50	242,66	3,05	0,01	0,00	88	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,13	2,20	32,84	171,88	0,06	0,00	0,01	0,03	0,02	10,40	7,03	38,29	0,88	59,39	0,72	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,66	10,24	2,58	144,99	0,02	0,77	0,15	0,03	0,06	10,87	14,42	94,30	1,40	229,53	4,80	0,02	0,00	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	1,70	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	648	20,51	16,99	67,18	507,65	0,14	9,63	0,48	0,09	0,13	78,75	53,24	214,20	4,46	739,21	12,23	0,05	0,01		
Ужин																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,78	4,34	18,50	127,70	0,10	8,99	0,00	0,10	0,10	32,37	25,28	73,33	1,00	659,75	7,39	0,00	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	10,14	6,93	4,98	119,64	0,09	0,13	0,04	0,11	0,09	29,40	32,21	141,03	0,75	273,25	97,20	0,41	0,01	240	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	6,43	26,31	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	10,47	4,68	5,93	0,59	20,53	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,29	3,14	33,10	154,38	0,05	0,04	0,02	0,02	0,00	10,96	6,36	34,99	0,65	28,94	0,24	0,00	0,00	453	2008
Итого за прием пищи:	460	16,64	16,27	75,07	485,93	0,35	9,19	0,06	0,23	0,26	95,86	68,53	255,28	3,71	982,47	104,83	0,41	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		50,07	43,07	201,56	1 371,77	0,65	23,73	0,60	0,35	0,63	467,57	179,45	750,86	12,51	2 360,94	134,15	0,46	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
		Углеводы, г	Сахар, г	Клетчатка, г																
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,71	4,64	19,27	138,12	0,10	0,39	0,02	0,03	0,10	90,57	34,23	118,76	0,86	181,43	8,02	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	180	0,05	0,01	8,00	33,13	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	6,42	1,55	1,07	0,05	9,36	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,58	0,60	16,62	78,36	0,03	0,05	0,00	0,00	0,01	5,80	7,30	17,90	0,50	39,10	0,72	0,00	0,00	2	2012
Итого за прием пищи:	360	6,34	5,25	43,89	249,61	0,13	1,30	0,02	0,03	0,11	102,79	43,08	137,73	1,41	229,89	8,74	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	50	2,29	3,95	3,26	58,16	0,01	1,57	0,02	0,00	0,04	80,69	10,23	52,63	0,57	115,17	2,68	0,01	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	6,99	2,28	12,06	97,33	0,09	6,22	0,14	0,03	0,08	38,67	36,48	122,33	1,16	563,53	55,11	0,24	0,01	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/20	14,40	11,65	23,24	256,49	0,07	17,80	0,03	0,13	0,12	58,39	36,99	161,79	2,54	412,87	8,58	0,04	0,00	288	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	618	31,80	20,21	98,18	489,50	0,17	28,59	0,19	0,16	0,24	190,45	91,70	366,71	5,55	1 143,86	68,36	0,29	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	150/15	7,79	5,23	13,13	132,70	0,08	1,85	1,64	0,25	0,15	96,16	36,09	119,50	1,16	241,71	7,55	0,06	0,01	161	2008
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	345	12,26	10,84	31,96	275,37	0,24	2,90	1,68	0,25	0,47	288,82	57,09	262,00	1,88	460,71	7,55	0,09	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		50,93	36,43	143,90	1 057,81	0,54	35,19	1,96	0,44	0,89	586,59	202,67	779,97	9,04	1 965,46	84,65	0,39	0,02		

4 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4,51	4,52	20,12	139,87	0,06	0,58	0,03	0,03	0,12	119,12	21,81	107,36	0,38	188,09	10,58	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,07	2,52	10,51	77,98	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	98,58	19,77	78,36	0,53	166,60	8,10	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,85	10,10	126,60	0,03	0,00	0,07	0,15	0,02	5,60	6,60	18,90	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	360	9,17	15,89	40,73	344,55	0,12	1,05	0,11	0,18	0,24	223,30	48,18	204,62	1,33	382,39	19,40	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	1,19	2,25	1,03	29,01	0,02	3,90	0,02	0,16	0,05	12,53	6,23	28,85	0,55	65,07	2,61	0,01	0,00	19	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	180/38	4,90	3,88	25,27	152,81	0,05	4,33	0,23	0,03	0,10	53,47	14,66	45,58	0,51	195,63	4,80	0,01	0,00	115	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	16,09	17,51	25,43	323,60	0,06	1,34	0,22	0,00	0,11	19,38	31,85	167,79	1,59	227,13	5,85	0,11	0,03	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,17	0,04	7,65	32,64	0,01	4,75	0,00	0,00	0,01	13,98	4,05	4,10	0,05	39,78	0,40	0,00	0,00	436	2008
Итого за прием пищи:	588	22,35	23,68	59,38	536,06	0,14	14,32	0,47	0,19	0,27	99,36	56,79	246,32	2,70	527,61	13,66	0,13	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,46	23,88	2,73	283,84	0,08	0,00	0,27	0,00	0,00	114,63	19,10	248,36	2,73	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	4,60	18,87	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	9,54	3,89	4,45	0,44	15,52	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	360	14,85	25,74	19,39	360,61	0,19	0,02	0,27	0,00	0,07	136,83	22,99	252,81	3,89	15,52	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	46,90	65,44	129,37	1 286,55	0,45	17,79	0,92	0,37	0,65	464,02	138,76	717,28	8,12	1 077,52	33,06	0,13	0,03			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,19	3,57	27,62	159,74	0,04	0,37	0,02	0,03	0,09	80,13	22,96	95,45	0,37	136,98	6,89	0,02	0,00	184	2008
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,68	2,80	19,86	115,62	0,02	0,14	0,01	0,02	0,09	98,52	14,92	69,10	0,25	138,23	2,38	0,01	0,00	396	2012
БАТОН	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	350	8,41	6,97	57,50	327,16	0,09	0,51	0,03	0,05	0,19	183,05	44,48	181,55	1,02	301,41	9,99	0,03	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
27																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	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	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
3																				
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	50	2,30	2,67	4,65	51,89	0,02	3,20	0,01	0,00	0,03	13,59	10,50	42,84	0,40	192,85	1,44	0,01	0,00	45	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,43	2,54	7,71	62,47	0,04	5,93	0,16	0,03	0,04	33,05	15,57	36,97	0,68	262,40	3,24	0,01	0,00	95	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	2,38	16,85	89,84	0,11	7,92	0,51	0,03	0,08	36,06	29,32	71,98	1,08	594,79	7,26	0,04	0,00	125	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/24	9,02	4,74	2,30	90,76	0,11	4,03	1,06	0,02	0,66	10,11	9,68	130,84	3,84	134,30	0,14	0,00	0,02	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,10	0,00	23,67	95,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	13,30	3,00	8,61	0,20	29,94	0,00	0,00	0,00	410	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	662	17,99	12,63	71,39	477,48	0,28	21,12	1,74	0,08	0,81	112,21	74,67	321,20	7,48	1 266,07	14,12	0,06	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
39																				
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА КАПУСТАЯ	200/25	7,67	14,02	32,81	292,38	0,11	39,09	0,07	0,15	0,12	114,68	42,70	109,19	2,67	462,18	7,04	0,02	0,00	155	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,64	1,22	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	455	7,94	15,88	53,87	386,28	0,22	39,09	0,07	0,15	0,18	132,98	43,92	109,19	3,39	462,87	7,04	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
31																				
Всего за день:																				
	34,84	35,58	192,66	1 233,92	0,60	62,72	1,84	0,28	1,18	435,24	167,07	618,94	13,29	2 030,35	31,15	0,11	0,02			

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,32	3,75	25,34	156,78	0,09	0,38	0,02	0,03	0,11	89,61	24,44	121,75	1,23	174,60	6,62	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/157	0,30	0,10	14,98	61,10	0,00	2,98	0,00	0,00	0,00	7,88	4,93	9,86	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,59	8,85	10,10	126,60	0,03	0,00	0,07	0,15	0,02	5,60	6,60	18,90	0,42	27,70	0,72	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	382	7,21	12,70	50,42	344,48	0,12	3,34	0,09	0,18	0,13	103,09	35,97	150,51	2,64	202,30	7,34	0,00	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	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	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0,81	1,77	4,43	36,89	0,03	2,73	0,16	0,00	0,02	10,96	9,63	22,10	0,40	155,08	1,62	0,01	0,00		2012
БОРЩ С КАРТОВЕЛЕМ	180	1,56	2,55	10,97	75,92	0,04	4,76	0,17	0,03	0,04	37,54	19,28	42,90	0,94	333,68	5,05	0,02	0,00	77	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,07	2,71	13,44	92,19	0,03	27,51	0,08	0,00	0,06	69,68	25,18	49,19	1,49	319,42	5,08	0,01	0,00	131	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	9,46	10,40	4,94	147,63	0,06	0,00	0,01	0,03	0,08	9,57	9,26	78,20	1,39	169,22	3,73	0,02	0,00	288	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	1,70	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	648	17,48	17,73	55,99	454,54	0,16	35,00	0,42	0,06	0,20	141,63	71,65	222,35	5,50	1 029,95	17,52	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Ужин																				
АЗУ	150	8,99	12,27	13,67	201,28	0,08	6,68	0,01	0,00	0,08	14,50	25,28	106,19	1,71	586,38	6,92	0,04	0,00	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ЙОГУРТ	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,22	2,82	21,83	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	360	15,68	20,70	54,43	466,05	0,28	7,73	0,05	0,00	0,42	214,96	55,28	273,89	2,85	843,18	6,92	0,07	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		40,87	51,23	170,74	1 308,07	0,57	48,07	0,56	0,24	0,75	466,68	166,90	653,75	12,39	2 075,43	31,78	0,13	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг			F, мг	Se, мг
		6,47	4,31	25,00	164,93	0,14	0,36	0,02	0,03	0,00	0,00	0,01	10,47	4,68	5,93	20,53	0,00	7,48	0,01			0,00	0,00
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	0,16	0,00	6,43	26,31	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	10,49	7,86	41,45	279,44	0,17	0,46	0,05	0,03	0,18	185,33	89,40	222,61	3,49	297,65	8,20	0,01	0,00	0,01	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	360																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																						
II Завтрак																							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №010	
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																						
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,62	1,78	3,10	31,20	0,01	4,77	0,11	0,00	0,01	14,08	8,17	15,81	0,38	132,09	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	180	1,41	1,93	10,06	63,56	0,04	5,76	0,14	0,00	0,03	32,15	15,41	34,34	0,61	177,12	2,23	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	18,50	107,90	0,11	8,88	0,02	0,03	0,09	32,25	25,32	72,98	1,03	660,03	7,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	9,96	2,59	4,93	79,76	0,09	0,13	0,02	0,02	0,08	28,49	31,71	138,05	0,73	268,24	95,70	0,41	0,01	0,01	0,01	0,01	240	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	94,50	0,01	11,70	0,00	0,00	0,00	7,20	2,70	4,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	648	17,47	9,12	75,83	454,44	0,26	31,34	0,29	0,05	0,21	120,27	89,91	295,64	4,03	1 289,27	108,86	0,45	0,01	0,01	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
Ужин																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130/25	18,34	11,62	22,58	273,34	0,07	1,57	0,08	0,31	0,25	143,56	25,66	204,04	1,66	236,39	3,38	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,59	2,18	10,42	72,25	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	97,07	12,12	67,02	0,30	139,31	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	365	21,20	15,66	45,06	403,49	0,21	2,05	0,09	0,31	0,41	253,29	37,78	271,06	2,68	375,70	11,48	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																						
Всего за день:		49,56	33,04	172,24	1 181,57	0,64	37,85	0,43	0,39	0,80	573,29	224,29	799,21	12,20	2 240,62	130,54	0,49	0,03	0,03	0,03	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	150	2,76	2,88	11,82	84,60	0,04	0,60	0,01	0,00	0,00	87,60	13,80	77,40	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2008
КАКЛАО С МОЛОКОМ	180	3,07	2,52	10,51	77,98	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	98,58	19,77	78,36	0,53	166,60	8,10	0,00	0,00	0,00	433	2008
Батон	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	350	7,37	6,00	32,35	214,38	0,10	1,07	0,02	0,00	0,11	190,58	40,17	172,76	1,77	192,80	8,82	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	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	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,49	1,78	1,92	26,67	0,02	9,58	0,06	0,00	0,01	7,14	8,08	13,32	0,43	115,20	0,92	0,00	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,51	5,99	12,69	129,68	0,07	6,39	0,16	0,03	0,08	33,17	24,38	82,06	1,34	513,20	6,44	0,03	0,00	0,00	83	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,13	2,20	32,84	171,88	0,06	0,00	0,01	0,03	0,02	10,40	7,03	38,29	0,88	59,39	0,72	0,01	0,01	0,01	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,86	9,56	2,58	135,69	0,02	0,77	0,15	0,03	0,06	10,53	13,64	87,69	1,30	215,19	4,48	0,02	0,00	0,00	277	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:	648	29,11	21,66	69,65	541,44	0,17	19,74	0,38	0,09	0,17	73,94	61,13	251,32	5,23	965,27	14,60	0,06	0,01	0,01		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	135/15	5,46	5,02	35,02	210,04	0,11	3,19	3,06	0,14	0,19	125,99	63,61	139,41	1,91	399,00	9,74	0,08	0,00	0,00	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
СНЕЖОК	150	4,20	3,75	6,77	84,77	0,05	1,05	0,04	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,15	3,27	28,77	160,78	0,05	0,00	0,01	0,05	0,03	9,85	6,12	34,47	0,41	52,18	0,84	0,01	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	380	14,08	13,90	82,62	513,49	0,32	4,24	3,11	0,19	0,54	328,30	90,73	316,38	3,04	670,18	10,58	0,09	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:	51,06	41,86	194,52	1 312,31	0,60	27,05	3,51	0,28	0,82	599,82	196,03	747,46	11,44	1 816,25	34,00	0,15	0,02	0,02	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
		Углевод, %			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5,33	4,07	26,12	162,91	0,11	0,38	0,02	0,03	0,09	86,34	30,53	114,71	0,86	169,44	7,93	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	11,85	78,98	0,04	0,47	0,01	0,00	0,10	98,80	15,10	74,33	0,26	145,50	8,10	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	360	12,02	9,80	47,99	330,09	0,18	0,92	0,06	0,03	0,23	277,54	55,73	256,04	1,62	349,94	16,75	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
24																				
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,53	0,13	9,87	43,33	0,00	2,40	0,07	0,00	0,07	4,53	10,80	13,53	0,20	152,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
3																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,54	1,34	5,55	36,73	0,01	1,86	0,00	0,00	0,01	13,06	7,57	14,29	0,68	132,67	2,61	0,01	0,00	35	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,39	2,64	6,17	57,59	0,03	8,36	0,16	0,03	0,03	42,48	14,87	33,25	0,71	217,72	3,28	0,01	0,00	84	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	130	2,87	3,63	21,48	130,47	0,12	9,81	0,12	0,00	0,07	21,85	28,35	74,04	1,21	694,80	6,37	0,04	0,00	134	2008
КНЕДЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	15,64	18,75	3,63	243,82	0,09	0,66	0,10	0,25	0,16	39,32	15,90	146,53	1,54	192,06	8,11	0,09	0,02	319	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,09	0,09	8,24	34,65	0,01	0,90	0,00	0,00	0,00	10,94	3,30	2,23	0,45	63,30	0,45	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №0003	
Итого за прием пищи:	648	23,11	26,75	61,18	580,78	0,26	21,59	0,38	0,28	0,27	133,75	76,59	300,30	5,87	1 352, 34	22,84	0,15	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
42																				
Ужин																				
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	15,84	15,07	9,15	236,42	0,08	11,72	0,63	0,00	0,13	53,41	36,39	164,03	2,74	471,48	9,72	0,08	0,00	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №0003	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	4,64	19,11	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	9,97	4,28	5,19	0,51	18,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	390	18,02	18,34	48,35	423,23	0,21	11,75	0,63	0,00	0,21	79,34	43,37	184,22	4,21	510,78	9,72	0,08	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
31																				
Всего за день:	53,68	55,02	167,39	1 377,43	0,65	36,66	1,14	0,31	0,78	495,16	186,49	754,09	11,90	2 365, 06	49,31	0,24	0,02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
		Жиры, г	Сахары, г	ккал	ккал														
Завтрак																			
КАША РЯБНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,12	3,66	25,05	153,94	0,09	0,37	0,02	0,03	0,11	100,80	22,96	150,86	0,66	170,49	6,44	0,03	0,01	184
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	6,10	24,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,04	1,10	0,00	0,00	0,55	0,00	0,00	0,00	430
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27	1,58	6,38	10,08	104,16	0,03	0,00	0,05	0,11	0,02	5,24	6,60	18,33	0,41	27,25	0,72	0,00	0,00	1
Итого за прием пищи:	357	6,70	10,04	41,23	282,49	0,12	0,37	0,07	0,14	0,13	111,08	30,66	169,19	1,07	198,29	7,16	0,03	0,01	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
II Завтрак																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,42	2,55	3,83	40,62	0,03	1,39	0,53	0,00	0,02	15,27	10,61	15,30	0,66	112,77	1,76	0,01	0,00	40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,53	1,88	12,09	71,71	0,05	4,82	0,15	0,03	0,04	27,34	18,90	43,15	0,76	347,23	3,22	0,02	0,00	91
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150/20	9,32	5,17	21,49	172,16	0,20	12,19	0,79	0,04	0,57	21,20	33,34	188,62	4,10	755,31	5,90	0,03	0,02	291
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	1,01	0,06	22,95	97,19	0,02	0,32	0,11	0,00	0,03	40,00	20,57	32,46	0,57	342,15	0,00	0,01	0,00	380
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,58	0,30	16,11	77,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,60	29,96	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	618	14,86	9,96	76,47	459,20	0,30	18,72	1,58	0,07	0,66	109,91	90,02	289,49	7,37	1 609,25	12,82	0,07	0,02	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Ужин																			
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/45	2,50	1,99	11,08	73,71	0,06	8,31	1,35	0,00	0,06	59,92	32,49	60,61	1,07	213,94	4,46	0,04	0,00	129
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11,12	6,29	6,37	126,95	0,08	0,79	0,02	0,06	0,08	32,01	40,54	172,96	1,25	318,52	93,01	0,40	0,01	242
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,00	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,64	1,22	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	0,00	430
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	6,45	29,88	192,32	0,05	0,00	0,00	0,02	0,02	8,73	5,67	31,42	0,37	48,76	0,70	0,01	0,01	469
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,66	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	505	17,66	16,59	68,39	486,88	0,30	9,10	1,37	0,08	0,22	118,96	79,92	264,99	3,41	581,91	98,17	0,45	0,02	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Всего за день:	39	39,72	36,69	195,99	1 271,57	0,73	30,19	3,02	0,29	1,01	346,95	204,60	730,67	13,25	2 389,45	118,25	0,55	0,05	

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
Итого за весь период	481,31	443,00	1 775,16	12 879,89	6,26	423,25	16,89	3,35	9,55	5 183,61	1 864,55	117,06	20 751,86	685,72	2,72	0,33
Среднее значение за период	48,13	44,30	177,52	1 287,99	0,63	42,33	1,69	0,34	0,96	518,36	186,46	11,71	2 075,19	68,57	0,27	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9	31,0	54,1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Сад 10 часов	359	100	638	402

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484479

Владелец Исмакаева Светлана Исрафиловна

Действителен с 03.12.2024 по 03.12.2025