

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СОСТАВЕ РАЦИОНА С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					Сборник рецептов						
		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	Фосфор, мг	Магний, мг	Хлор, мг	Селен, мкг
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150	4,31	3,59	21,51	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	13,16	87,67	0,04	0,52	0,00	0,11	109,75	16,74	82,49	0,29	161,52	9,00	0,00	0,00	395	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,39	13,28	15,15	189,90	0,05	0,11	0,23	0,04	8,40	9,90	28,35	0,63	41,55	1,08	0,00	0,00	1	2012		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	65,00	0,00	0,10	0,80	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008		
Итого за прием пищи:	435	14,74	23,80	50,12	475,97	0,13	0,90	0,25	1,16	0,44	221,13	43,33	250,63	2,10	395,96	24,70	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					

II Завтрак

СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	442	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			

Обед

Салат из отварного картофеля, лукумурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,27	2,18	7,10	53,11	0,05	3,72	0,00	0,00	0,03	9,72	11,33	31,31	0,49	226,18	1,93	0,01	0,00	277/1	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЕБОВЫМИ	200	4,57	2,04	14,98	96,69	0,14	3,68	0,17	0,03	0,06	32,00	26,22	62,61	1,54	374,99	3,46	0,01	0,00	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,71	2,33	18,30	75,61	0,09	8,59	0,56	0,00	0,09	40,23	31,64	77,94	1,21	640,45	7,75	0,00	0,00	125	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	15,71	7,46	6,21	171,47	0,18	10,57	4,71	0,18	1,22	57,90	19,20	231,63	5,76	270,65	10,41	0,14	0,03	к/к	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,73	0,30	17,09	87,70	0,02	88,00	0,18	0,00	0,06	20,11	5,17	3,37	0,59	11,81	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:	718	26,76	14,69	79,83	562,10	0,48	114,56	5,62	0,22	1,46	166,02	100,13	436,67	10,86	1 575,63	25,56	0,16	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

Ужин

СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	29,86	20,96	49,54	508,03	0,09	1,07	0,74	0,16	0,41	239,62	49,55	344,54	1,15	377,87	5,61	0,07	0,04	221	2008
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,98	3,93	34,47	192,99	0,06	0,00	0,02	0,06	0,04	11,54	7,35	41,54	0,50	62,88	1,03	0,01	0,01	484	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,86	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	520	40,71	31,75	104,09	871,94	0,32	2,47	0,81	0,22	0,85	563,82	84,90	576,08	2,37	732,75	6,64	0,08	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		82,88	70,41	246,37	1 964,18	0,93	120,93	6,76	1,60	2,83	956,64	241,86	1 280,30	15,58	2 894,34	56,90	0,24	0,08		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Энергетическая ценность, 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																			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,48	3,89	30,91	185,04	0,11	0,39	0,02	0,03	0,11	95,16	30,17	146,72	1,65	199,45	6,69	0,00	0,03	184
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	2,43	11,57	80,19	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	107,66	13,32	74,22	0,31	153,99	9,00	0,00	0,00	384
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,63	3,85	15,03	114,10	0,05	0,07	0,03	0,00	0,05	94,60	13,40	75,50	0,70	48,10	1,08	0,00	0,00	2012
Итого за прием пищи:	400	13,98	10,17	57,51	378,33	0,19	0,99	0,07	0,03	0,27	297,42	56,89	296,44	2,66	401,51	16,77	0,00	0,03	3
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00	TK №010
Итого за прием пищи:	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00	TK №010
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Обед																			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	0,97	2,08	5,25	43,61	0,04	3,08	0,19	0,00	0,03	11,70	11,28	26,15	0,46	181,95	1,94	0,01	0,00	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	186	1,37	2,60	5,30	53,98	0,03	6,33	0,16	0,03	0,04	33,70	14,33	30,51	0,52	250,66	3,16	0,01	0,00	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	36,29	0,68	59,39	0,72	0,01	0,01	331
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,18	11,66	2,90	165,18	0,03	0,88	0,17	0,03	0,08	12,38	16,46	107,76	1,59	262,22	5,49	0,03	0,00	277
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402
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:	684	22,23	18,84	69,18	539,24	0,16	10,29	0,53	0,09	0,17	82,92	57,59	232,67	4,73	806,85	13,35	0,06	0,01	TK №003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Ужин																			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,99	4,67	19,90	137,35	0,11	9,67	0,00	0,11	0,11	34,81	27,19	76,87	1,07	709,60	7,95	0,00	0,00	335
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	11,59	7,91	5,68	136,68	0,10	0,15	0,05	0,12	0,11	33,56	36,77	161,06	0,87	312,05	11,00	0,47	0,01	240
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	7,15	29,25	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	11,69	5,24	6,68	0,67	23,09	0,00	0,00	0,00	430
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	60	3,87	3,67	39,26	182,85	0,06	0,05	0,03	0,03	0,01	12,96	7,52	41,27	0,76	34,63	0,28	0,00	0,00	453
Итого за прием пищи:	510	18,89	18,11	84,05	543,83	0,38	9,91	0,08	0,26	0,30	105,70	76,72	287,89	4,09	1 079,37	119,23	0,47	0,01	TK №003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Всего за день:																			
		55,60	47,62	223,12	1 517,65	0,73	26,19	0,68	0,38	0,74	504,04	200,20	829,37	13,98	2 635,23	151,85	0,53	0,05	

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	155	4,87	4,83	19,90	142,93	0,10	0,40	0,02	0,03	0,10	93,51	35,35	122,64	0,89	187,42	8,29	0,01	0,00	189
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,05	0,01	8,88	36,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,14	1,72	1,19	0,05	10,41	0,00	0,00	0,00	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,94	4,43	22,95	139,64	0,04	0,08	0,03	0,07	0,01	8,13	9,08	22,75	0,86	53,41	0,86	0,00	0,00	431
Итого за прием пищи:	400	6,86	9,27	51,73	319,38	0,14	1,44	0,05	0,10	0,11	108,78	46,15	146,58	1,60	251,24	9,15	0,01	0,00	2
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																		2012
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	0,00	442
Итого за прием пищи:	125	0,67	0,17	12,33	54,17	0,00	3,00	0,08	0,00	0,08	5,67	13,50	16,92	0,25	190,00	0,00	0,00	0,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																		2008
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,76	4,71	3,90	69,37	0,01	1,88	0,03	0,00	0,05	96,76	12,25	63,11	0,68	138,09	3,15	0,01	0,00	48
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,78	2,57	13,43	108,42	0,10	6,91	0,16	0,04	0,09	42,72	40,55	136,03	1,26	626,50	61,30	0,25	0,01	84
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200/50	18,36	15,56	30,70	337,76	0,10	22,26	0,04	0,16	0,16	78,99	47,26	207,82	3,21	516,23	10,73	0,05	0,00	288
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	0,50	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	TK №003
Итого за прием пищи:	728	37,02	25,17	67,65	593,07	0,21	34,04	0,23	0,20	0,30	231,17	108,06	436,92	6,43	1 333,11	77,22	0,31	0,01	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																		
Ужин																			
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	200	10,40	6,90	17,54	176,13	0,09	2,49	2,20	0,35	0,18	128,16	48,13	159,21	1,55	322,99	10,08	0,07	0,01	161
ЛОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	2006
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	435
Итого за прием пищи:	430	16,27	13,76	38,62	347,05	0,26	3,89	2,25	0,35	0,59	380,82	76,13	349,21	2,27	614,99	10,08	0,11	0,01	TK №003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																		
Всего за день:	60,82	48,37	170,33	1 313,67	0,61	42,37	2,61	0,65	1,08	726,44	243,84	949,63	10,55	2 389,34	96,45	0,43	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
	Масса порции		Углевод, г	Жиры, г	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		
	Белки, г	Углевод, г																		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА"	160	4,82	4,80	21,46	149,11	0,06	0,62	0,03	0,03	0,13	126,97	23,25	114,49	0,40	200,61	11,27	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,80	11,69	86,48	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	109,47	21,76	88,74	0,58	184,27	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,02	4,00	17,54	127,05	0,06	0,07	0,03	0,00	0,05	95,70	15,05	79,75	0,80	54,65	1,26	0,00	0,00	3	2012
Итого за прием пищи:	405	13,24	11,60	50,69	362,64	0,15	1,21	0,08	0,03	0,30	332,14	60,06	280,98	1,78	439,53	21,53	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
БАНАН																				
II Завтрак																				
Итого за прием пищи:	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00		2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00		2008
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	70	1,67	3,17	1,44	40,85	0,03	5,46	0,03	0,22	0,05	17,51	8,72	40,25	0,78	90,99	3,64	0,02	0,00	19	2008
СУПЦЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	180	1,97	2,42	8,33	63,37	0,05	4,57	0,24	0,03	0,06	55,58	15,33	45,96	0,55	200,41	4,54	0,01	0,00	115	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	22,53	24,49	35,58	452,72	0,11	1,91	0,30	0,00	0,17	27,21	44,63	235,04	2,22	318,62	8,19	0,16	0,03	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,19	0,04	8,51	36,27	0,01	5,28	0,00	0,00	0,01	15,53	4,50	4,55	0,06	44,19	0,44	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,55	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:	698	28,94	30,42	69,97	670,73	0,20	17,22	0,57	0,25	0,29	121,93	79,76	355,76	4,89	706,00	18,85	0,19	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																			
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	21,21	35,01	4,00	416,17	0,12	0,00	0,40	0,00	0,00	168,07	28,01	364,15	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
Конфеты шоколадные	35	0,53	2,52	28,63	139,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	9,45	14,35	0,56	35,00	0,00	0,00	0,00	Б.ШК	5/К
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434	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:	485	27,64	44,24	54,00	718,48	0,28	1,04	0,43	0,00	0,28	391,03	59,86	522,50	5,44	327,00	18,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																			
Всего за день:	71,70	86,89	200,91	1 871,85	0,68	31,97	1,11	0,28	0,93	855,10	232,20	1 194,24	12,86	1 907,53	58,38	0,19	0,03			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																				Энергетическая ценность, ккал
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,03	4,30	33,16	191,97	0,04	0,45	0,02	0,03	0,11	95,92	27,55	114,52	0,44	164,36	8,27	0,02	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,97	3,11	22,07	128,46	0,02	0,15	0,01	0,02	0,10	109,50	16,54	76,71	0,27	153,52	2,65	0,01	0,00	386	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,39	13,28	15,15	189,90	0,05	0,00	0,11	0,23	0,04	8,40	9,90	28,35	0,63	41,55	1,03	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	425	10,39	20,69	70,38	510,33	0,11	0,60	0,14	0,28	0,25	213,82	53,99	219,58	1,34	359,43	12,00	0,03	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	2,74	3,16	5,55	61,70	0,03	3,38	0,01	0,00	0,04	14,72	12,34	51,08	0,47	228,08	1,74	0,01	0,00	45	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	186	1,48	2,65	8,00	64,85	0,04	6,14	0,16	0,03	0,06	34,22	16,11	38,23	0,68	271,34	3,35	0,01	0,00	95	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	2,38	16,95	99,84	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	80/30	11,85	5,10	2,31	115,71	0,13	8,81	4,03	0,03	0,96	12,10	11,83	160,17	4,70	165,00	4,21	0,12	0,03	256	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,11	0,00	26,31	105,68	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	14,77	3,33	9,56	0,22	33,26	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	29,86	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	724	21,12	13,59	75,23	525,30	0,31	26,30	4,71	0,09	1,16	117,97	79,53	360,98	8,43	1 344,26	18,60	0,18	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																			
Ужин																				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,84	6,24	107,98	116,18	0,05	26,40	0,08	0,00	0,00	86,38	28,79	57,59	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	7,96	8,88	4,12	128,13	0,02	0,49	0,01	0,00	0,04	5,99	10,95	74,05	1,17	166,35	3,28	0,02	0,00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,68	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
СНЕЖОК	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	430	17,67	21,98	133,18	414,23	0,24	28,29	0,14	0,00	0,44	345,03	67,74	321,64	3,09	455,35	3,28	0,02	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
Всего за день:		49,61	56,39	291,17	1 503,61	0,67	57,69	4,99	0,37	1,85	685,57	206,26	910,95	14,61	2 162,04	33,88	0,23	0,04		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал				Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г	Углевод. ы, г	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								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ы, г																						
Завтрак																										
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	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							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/168	0,32	0,11	16,45	67,08	0,00	3,25	0,00	0,00	0,00	8,66	5,41	10,82	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	431							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,75	9,30	17,62	165,45	0,06	0,00	0,07	0,15	0,03	8,90	11,55	31,65	0,72	47,35	1,26	0,00	0,00	2008							
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1								
Итого за прием пищи:	459	13,49	17,76	59,71	452,32	0,18	3,63	0,19	0,18	0,14	129,17	46,40	241,22	4,03	221,95	7,88	0,00	0,00	213							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																		2008							

II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																		2008

Обед																			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,97	2,08	5,25	43,61	0,04	3,08	0,19	0,00	0,03	11,70	11,28	26,15	0,46	181,95	1,94	0,01	0,00	2012
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	186	1,61	2,86	11,32	78,58	0,04	4,93	0,17	0,03	0,06	38,81	19,94	44,36	0,96	345,25	5,23	0,02	0,00	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,53	3,11	15,46	106,13	0,05	31,74	0,09	0,00	0,07	80,42	29,04	56,73	1,72	368,77	5,85	0,02	0,00	77
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	131
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,64	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	288
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	402
Итого за прием пищи:	704	16,15	18,55	59,86	480,56	0,19	39,75	0,46	0,06	0,24	155,24	78,01	235,40	5,81	1 117, 82	18,79	0,07	0,00	TK №0003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31																		2008

Ужин																			
АЗУ	190	11,37	15,52	17,28	254,91	0,11	6,48	0,01	0,00	0,11	18,36	32,05	134,50	2,13	742,99	8,77	0,05	0,00	260
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
ЙОГУРТ	200	5,50	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	435
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,22	2,62	21,93	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	2008
Итого за прием пищи:	450	19,45	25,20	60,29	547,93	0,32	9,88	0,06	0,00	0,53	278,84	69,05	349,70	3,27	1 072, 79	8,77	0,09	0,00	TK №0003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																		2008
Всего за день:		51,73	61,64	192,24	1 534,56	0,70	55,76	0,71	0,24	0,91	572,00	198,46	835,07	14,86	2 412, 56	35,44	0,16	0,02	2008

7 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, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																			Витамины			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	6,89	4,65	176,36	0,15	0,39	0,02	0,03	0,15	87,74	79,49	159,48	2,55	258,01	7,98	0,01	0,00	184				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	7,15	29,25	0,00	0,04	0,00	0,01	11,69	5,24	6,68	0,67	23,09	0,00	0,00	0,00	430				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,63	3,85	15,03	114,10	0,05	0,07	0,03	0,00	0,05	94,60	13,40	75,50	0,70	48,10	1,08	0,00	2008				
Итого за прием пищи:	400	11,69	8,50	48,83	319,71	0,20	0,50	0,05	0,03	0,21	194,03	98,13	241,66	3,92	329,20	9,06	0,01	2012				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
II Завтрак																						
БЕЛОКО СВЕЖЕЕ	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00	TK №010				
Итого за прием пищи:	125	0,50	0,50	12,38	55,25	0,00	5,00	0,00	0,00	18,00	9,00	12,38	2,50	347,50	2,50	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																					
Обед																						
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	60	0,72	2,09	3,64	36,74	0,02	5,24	0,13	0,00	0,01	15,27	9,50	18,54	0,41	154,36	1,83	0,00	51				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	1,56	2,15	11,17	70,64	0,04	6,40	0,16	0,00	0,03	35,72	17,12	38,15	0,69	196,80	2,47	0,01	94				
КОПЧЕНЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	130	2,72	2,52	18,50	107,90	0,11	6,98	0,02	0,03	0,09	32,25	25,32	72,98	1,03	660,03	7,35	0,03	3008				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	90	12,81	3,29	6,33	102,11	0,12	0,16	0,02	0,03	0,11	36,61	40,75	177,42	0,94	344,75	123,00	0,51	240				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	0,01	13,00	0,00	0,00	0,00	6,00	3,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436				
Итого за прием пищи:	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	TK №003				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	718	20,59	10,35	81,45	499,91	0,30	33,78	0,33	0,06	0,24	133,95	102,29	342,05	4,35	1407,73	136,69	0,55	0,01				
Ужин																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	220/50	27,57	17,47	37,31	424,52	0,07	2,55	0,12	0,47	0,35	217,04	39,04	307,28	2,57	367,83	5,18	0,04	240				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	2,43	11,57	80,19	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	107,66	13,32	74,22	0,31	153,96	9,00	0,00	394				
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	TK №003				
Итого за прием пищи:	500	30,71	21,76	60,94	582,61	0,21	3,08	0,14	0,47	0,52	337,36	52,36	381,50	3,60	521,79	14,18	0,04	2012				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																					
Всего за день:	63,49	41,11	203,60	1437,48	0,71	42,36	0,62	0,56	0,97	683,34	261,78	977,58	14,37	2605,22	162,43	0,60	0,05					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	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		
																			Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ	180	3,31	3,46	14,19	101,54	0,04	0,72	0,01	0,00	0,00	105,14	16,56	92,90	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	113	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,40	2,80	11,69	86,48	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	109,47	21,76	86,74	0,58	164,27	9,00	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,75	9,30	17,62	165,45	0,06	0,00	0,07	0,15	0,03	8,90	11,55	31,65	0,72	47,35	1,26	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	425	9,46	15,56	43,50	353,47	0,13	1,24	0,10	0,15	0,15	223,51	48,87	211,29	2,31	231,62	10,26	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СОК ФРУКТОВЫЙ																				
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,64	2,11	2,61	33,16	0,04	11,86	0,07	0,00	0,02	9,71	10,21	18,14	0,55	144,72	1,21	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	186	5,72	6,24	13,14	134,43	0,08	6,59	0,16	0,03	0,09	34,27	25,18	84,79	1,38	550,57	6,65	0,03	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	59,38	0,72	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	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	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:	664	29,47	22,44	70,79	552,68	0,20	22,22	0,39	0,09	0,19	77,61	64,06	258,87	5,40	1 002,16	15,10	0,06	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																			
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/40	7,71	7,59	51,74	309,80	0,13	3,77	3,41	0,16	0,26	211,40	78,42	205,63	2,15	527,41	12,43	0,09	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	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,95	3,92	34,47	182,77	0,06	0,00	0,01	0,05	0,04	11,48	7,29	41,01	0,50	62,15	1,01	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	490	18,53	18,37	107,29	673,49	0,36	5,17	3,47	0,21	0,73	475,54	113,71	436,64	3,37	881,56	13,44	0,10	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																			
Всего за день:		56,09	56,50	233,96	1 633,39	0,70	31,13	3,96	0,45	1,07	785,41	232,64	915,55	12,83	3 380,34	0,16	0,02			

9 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг																С, мг
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160	5,68	4,31	27,85	173,48	0,12	0,41	0,02	0,03	0,09	91,93	32,54	122,24	0,92	180,61	8,47	0,01	0,00	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,74	2,43	13,16	87,67	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	109,75	16,74	82,49	0,29	161,52	9,00	0,00	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,63	3,85	15,03	114,10	0,03	0,07	0,03	0,00	0,05	94,60	13,40	75,50	0,70	48,10	1,08	0,00	0,00	0,00	3	2012	
Итого за прием пищи:	400	13,45	10,59	56,04	375,25	0,21	1,00	0,07	0,03	0,25	298,28	62,68	280,23	1,91	390,23	18,55	0,01	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
22																						
II Завтрак																						
БАНАН	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	125	1,88	0,63	26,25	120,00	0,05	12,50	0,03	0,00	0,06	10,00	52,50	35,00	0,75	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
7																						
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,64	1,56	6,66	43,53	0,01	2,23	0,00	0,00	0,02	15,67	9,09	17,14	0,81	159,20	3,12	0,01	0,00	0,00	35	2012	
ПЕЧЕНЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	186	1,42	2,77	6,37	59,71	0,03	8,65	0,16	0,03	0,05	43,89	15,37	34,33	0,73	224,92	3,37	0,01	0,00	0,00	84	2008	
КАПУСТА 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	0,00	134	2008	
НАПИТОК ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	75	17,24	19,90	4,62	286,28	0,08	0,71	0,11	0,27	0,16	40,95	19,27	162,67	1,64	215,55	8,94	0,11	0,02	0,00	319	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	9,16	38,49	0,01	1,00	0,00	0,00	0,01	12,15	3,67	2,48	0,50	70,33	0,50	0,00	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	29,86	1,28	51,79	2,04	0,00	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	689	24,85	28,26	64,40	616,00	0,25	22,40	0,39	0,30	0,31	140,61	82,35	320,62	6,17	1 416,59	24,34	0,17	0,02	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
36																						
Ужин																						
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	210	22,17	21,11	12,77	331,01	0,11	16,49	0,87	0,00	0,18	75,01	51,03	229,82	3,84	661,08	13,63	0,10	0,00	0,00	262	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,27	1,86	12,06	57,90	0,11	0,00	0,00	0,00	0,06	12,68	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
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	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	470	30,31	29,68	57,43	611,71	0,32	19,49	0,89	0,00	0,25	342,97	82,73	433,82	6,80	692,38	13,63	0,10	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
35																						
Всего за день:																						
	70,49	69,16	204,12	1 722,96	0,83	55,39	1,38	0,33	0,87	769,86	280,26	1 089,67	15,63	2 924,20	56,52	0,28	0,02	0,00	0,00			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,30	3,81	25,85	159,27	0,09	0,38	0,02	0,03	0,11	104,11	23,74	155,99	0,67	176,26	6,66	0,03	0,01	184
ЧИЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	1,22	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	430
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,75	9,30	17,62	165,45	0,06	0,00	0,07	0,15	0,03	8,90	11,55	31,65	0,72	47,35	1,26	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	400	8,05	13,11	50,25	351,81	0,15	0,38	0,09	0,18	0,14	118,61	36,51	187,64	1,39	224,23	7,92	0,03	0,01	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
СОК ФРУКТОВЫЙ																			
Итого за прием пищи:	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	125	0,63	0,13	12,38	53,75	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	8,75	5,00	8,75	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	442
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,04	4,57	48,73	0,03	1,67	0,63	0,00	0,03	18,32	12,72	18,35	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40
РАССОЛЫНИК 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	240	15,61	7,78	34,41	284,33	0,32	23,29	3,96	0,06	1,08	35,76	53,56	271,21	6,58	1 206,09	13,40	0,16	0,02	291
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,12	0,07	25,47	107,87	0,02	0,35	0,13	0,00	0,03	44,43	22,86	36,05	0,63	380,16	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:	718	21,34	13,07	92,65	590,16	0,42	30,13	4,87	0,03	1,18	131,85	114,64	398,72	10,05	2 122,59	20,77	0,21	0,02	2012
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Ужин																			
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/45	2,50	1,99	11,06	73,77	0,06	8,31	1,35	0,00	0,06	59,95	32,49	60,63	1,08	213,94	4,46	0,04	0,00	129
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,84	9,02	9,10	181,28	0,12	1,14	0,02	0,09	0,13	45,68	57,85	246,92	1,80	454,72	132,77	0,56	0,01	242
ЙОГУРТ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,09	292,00	0,00	0,04	0,00	435
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	5,29	2,91	20,73	130,55	0,04	0,06	0,03	0,10	0,07	28,85	7,22	53,81	0,40	63,96	1,86	0,01	0,01	479
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:	545	29,50	20,78	61,89	556,52	0,39	10,91	1,45	0,19	0,66	387,14	125,57	551,36	4,00	1 024,62	139,09	0,65	0,02	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Всего за день:	59,52	47,09	217,27	1 552,24	0,97	43,92	6,41	0,46	1,98	646,45	281,72	1 146,47	17,19	3 371,44	1 677,8	0,89	0,05	0,05	2008

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	K, мг	I, мкг	F, мг
Итого за весь период	624,13	585,18	2 183,09	16 051,59	7,53	507,71	29,13	5,32	13,23	7 204,85	2 399,22	10 108,84	25 418,24	858,43	3,71	0,38
Среднее значение за период	62,41	58,52	218,31	1 605,16	0,75	50,77	2,91	0,53	1,32	720,49	239,92	1 010,88	2 541,82	85,84	0,37	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.6	32.8	51.6													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Сад 10 часов	415	125	706	483

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905979

Владелец Кобелева Светлана Васильевна

Действителен с 14.04.2026 по 14.04.2027