

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130	3,52	4,69	15,67	0,00	0,34	0,00	0,08	0,08	72,34	10,73	61,69	0,25	119,11	5,70	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,36	1,82	9,63	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,34	12,59	61,95	0,22	121,25	6,75	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,12	7,41	13,59	0,04	0,00	0,06	0,12	0,02	6,90	8,91	24,47	0,56	36,57	0,97	0,00	0,00	1	2012	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	63,00	0,30	0,00	0,10	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>12,90</b>	<b>18,42</b>	<b>39,19</b>	<b>0,07</b>	<b>0,73</b>	<b>0,17</b>	<b>1,10</b>	<b>0,38</b>	<b>181,38</b>	<b>36,53</b>	<b>217,21</b>	<b>1,93</b>	<b>332,93</b>	<b>21,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																				
СОК	100	0,00	0,00	10,28	41,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,28</b>	<b>41,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																				
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,86	1,62	4,72	38,86	0,03	2,47	0,00	0,00	0,03	6,35	7,52	20,82	0,33	150,56	1,28	0,01	0,00	27/1	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,44	2,73	11,24	83,41	0,11	2,76	0,13	0,05	0,04	24,06	19,65	47,17	1,16	281,46	2,59	0,01	0,00	99	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,13	1,83	14,38	59,44	0,07	6,75	0,44	0,00	0,07	31,63	24,88	61,28	0,95	503,49	6,09	0,00	0,00	125	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,96	4,90	3,88	114,91	0,12	7,44	3,35	0,13	0,86	36,51	12,95	159,63	4,06	183,56	6,92	0,10	0,02	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	11,87	60,67	0,01	60,00	0,12	0,00	0,04	14,27	3,65	2,30	0,41	8,10	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,35	0,30	12,75	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,78	5,19	23,54	1,01	40,89	1,59	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19,23</b>	<b>11,58</b>	<b>58,85</b>	<b>416,49</b>	<b>0,34</b>	<b>79,42</b>	<b>4,04</b>	<b>0,18</b>	<b>1,04</b>	<b>117,60</b>	<b>73,84</b>	<b>314,74</b>	<b>7,92</b>	<b>1 167,86</b>	<b>18,48</b>	<b>0,12</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27																			
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	22,52	16,71	40,75	407,70	0,09	0,92	0,66	0,14	0,33	234,69	39,99	286,01	0,96	312,03	5,05	0,05	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	436	2008
СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,13	3,26	28,76	160,63	0,05	0,00	0,01	0,05	0,02	9,59	6,03	33,75	0,41	51,00	0,83	0,01	0,01	484	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>31,03</b>	<b>24,96</b>	<b>84,32</b>	<b>691,70</b>	<b>0,26</b>	<b>1,97</b>	<b>0,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,65</b>	<b>432,72</b>	<b>67,02</b>	<b>442,26</b>	<b>1,85</b>	<b>562,03</b>	<b>5,88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45																			
<b>Всего за день:</b>		<b>63,16</b>	<b>54,96</b>	<b>182,64</b>	<b>1 526,05</b>	<b>0,67</b>	<b>82,12</b>	<b>4,92</b>	<b>1,47</b>	<b>2,07</b>	<b>731,70</b>	<b>177,39</b>	<b>974,21</b>	<b>11,70</b>	<b>2 082,82</b>	<b>45,78</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод.ы, г	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг		Se, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг		Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,07	3,76	28,87	174,27	0,10	0,36	0,02	0,03	0,10	89,10	28,26	137,47	1,54	185,96	6,27	0,00	0,03	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	165	2,38	2,00	8,81	63,28	0,02	0,44	0,01	0,00	0,08	89,02	11,20	51,62	0,29	128,30	7,43	0,00	0,00	384	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,26	3,83	11,72	99,19	0,04	0,07	0,03	0,00	0,04	98,43	11,43	72,89	0,58	39,98	0,84	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12,71</b>	<b>9,59</b>	<b>49,50</b>	<b>336,74</b>	<b>0,16</b>	<b>0,87</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>276,55</b>	<b>50,89</b>	<b>271,98</b>	<b>2,41</b>	<b>355,24</b>	<b>14,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
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 №8010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,38</b>	<b>55,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>9,00</b>	<b>12,38</b>	<b>2,50</b>	<b>347,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,63	1,55	3,50	30,47	0,03	2,02	0,12	0,00	0,01	7,49	7,46	17,35	0,29	120,43	1,29	0,00	0,00	88	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,03	3,23	3,57	50,55	0,02	4,78	0,15	0,05	0,03	27,39	10,81	22,85	0,38	176,76	2,36	0,00	0,00	209	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	3,44	1,61	22,03	116,45	0,04	0,00	0,01	0,02	0,01	5,66	4,64	25,44	0,58	39,84	0,48	0,01	0,01	277	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75	11,31	11,33	2,45	157,07	0,04	0,45	0,19	0,04	0,07	12,32	15,16	100,72	1,46	229,93	5,05	0,04	0,00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	TK №8003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>18,45</b>	<b>17,96</b>	<b>49,11</b>	<b>435,09</b>	<b>0,13</b>	<b>7,25</b>	<b>0,47</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>64,14</b>	<b>44,70</b>	<b>190,01</b>	<b>3,72</b>	<b>608,36</b>	<b>10,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	2,45	17,09	100,76	0,10	8,30	0,01	0,03	0,08	29,96	23,39	67,47	0,96	609,56	6,80	0,03	0,00	335	2005
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	10,95	3,88	5,64	97,62	0,10	0,14	0,02	0,05	0,10	31,63	34,79	151,66	0,83	294,50	105,00	0,44	0,01	240	2005
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	7,92	3,22	3,71	0,37	12,96	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №8003	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	3,23	3,11	29,53	139,78	0,05	0,03	0,02	0,02	0,00	10,20	5,98	34,19	0,60	22,23	0,24	0,00	0,00	453	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16,98</b>	<b>10,68</b>	<b>65,34</b>	<b>397,31</b>	<b>0,32</b>	<b>8,49</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>88,15</b>	<b>67,36</b>	<b>257,03</b>	<b>3,24</b>	<b>939,25</b>	<b>112,04</b>	<b>0,47</b>	<b>0,01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>48,64</b>	<b>38,73</b>	<b>176,33</b>	<b>1 224,39</b>	<b>0,61</b>	<b>21,61</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,57</b>	<b>446,84</b>	<b>171,97</b>	<b>731,40</b>	<b>11,87</b>	<b>2 250,35</b>	<b>139,87</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>		

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жир, г	Углевод, г	Кал															
<b>Завтрак</b>																				
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС* ЖИДКАЯ	150	4,71	4,72	19,27	139,95	0,10	0,39	0,02	0,03	0,10	90,57	34,23	118,77	0,86	181,44	8,02	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	165	0,21	0,01	7,75	32,60	0,00	0,83	0,00	0,00	0,01	11,44	5,02	6,92	0,64	28,66	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	35	1,51	3,45	17,85	108,61	0,03	0,06	0,03	0,05	0,01	6,32	7,07	17,72	0,51	41,54	0,67	0,00	0,00	2	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,43</b>	<b>8,18</b>	<b>44,87</b>	<b>280,06</b>	<b>0,13</b>	<b>1,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>108,33</b>	<b>46,32</b>	<b>143,41</b>	<b>2,01</b>	<b>251,64</b>	<b>8,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,84	3,30	2,59	47,70	0,01	1,25	0,02	0,00	0,03	64,44	8,16	42,04	0,45	91,98	2,10	0,01	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,56	1,85	9,99	81,39	0,08	5,02	0,14	0,03	0,07	32,11	32,62	112,42	0,97	482,56	53,04	0,23	0,01	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150/40	13,93	11,80	23,34	256,66	0,08	16,92	0,03	0,12	0,12	60,06	35,94	158,04	2,45	392,42	8,17	0,04	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,70	18,10	73,52	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	9,50	3,33	3,00	0,58	84,02	0,58	0,00	0,00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>24,47</b>	<b>17,10</b>	<b>66,74</b>	<b>520,47</b>	<b>0,17</b>	<b>24,36</b>	<b>0,19</b>	<b>0,15</b>	<b>0,22</b>	<b>170,92</b>	<b>85,26</b>	<b>339,15</b>	<b>5,46</b>	<b>1 091,86</b>	<b>65,50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Ужин</b>																				
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	180	10,42	12,55	17,13	225,72	0,09	2,49	2,22	0,44	0,19	128,83	48,12	159,94	1,57	323,83	10,06	0,07	0,01	161	2008
ЙОГУРТ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	282,80	0,00	0,04	0,00	435	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>15,64</b>	<b>18,30</b>	<b>33,29</b>	<b>366,04</b>	<b>0,21</b>	<b>3,75</b>	<b>2,27</b>	<b>0,44</b>	<b>0,54</b>	<b>353,27</b>	<b>73,32</b>	<b>330,94</b>	<b>2,05</b>	<b>586,63</b>	<b>10,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Всего за день:</b>		<b>46,54</b>	<b>43,56</b>	<b>155,50</b>	<b>1 208,97</b>	<b>0,51</b>	<b>29,39</b>	<b>2,51</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>632,52</b>	<b>204,90</b>	<b>813,50</b>	<b>9,52</b>	<b>1 930,13</b>	<b>84,25</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
		Углеводы, г	Углевод. сахара, г																	
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4,51	4,60	20,12	140,70	0,06	0,58	0,03	0,03	0,12	119,12	21,81	107,37	0,38	188,10	10,58	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,79	2,29	8,87	68,17	0,02	0,43	0,01	0,00	0,08	90,22	17,71	71,19	0,46	151,05	7,43	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,27	3,86	11,67	99,30	0,04	0,07	0,03	0,00	0,04	99,29	11,44	73,31	0,58	39,94	0,84	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,57</b>	<b>10,75</b>	<b>40,66</b>	<b>308,17</b>	<b>0,12</b>	<b>1,08</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>308,63</b>	<b>50,96</b>	<b>251,87</b>	<b>1,42</b>	<b>379,09</b>	<b>18,85</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>II Завтрак</b>																				
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	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,63</b>	<b>26,25</b>	<b>120,00</b>	<b>0,05</b>	<b>12,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>10,00</b>	<b>52,50</b>	<b>35,00</b>	<b>0,75</b>	<b>435,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	1,52	2,66	0,98	33,82	0,02	3,64	0,02	0,22	0,04	13,32	6,18	32,60	0,59	65,32	3,09	0,02	0,00	19	2008
СУП-ПОРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	155	1,77	3,01	7,09	65,18	0,05	3,81	0,21	0,03	0,05	47,10	12,91	40,12	0,45	172,19	4,23	0,00	0,00	115	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	18,30	20,92	28,27	374,18	0,08	1,19	0,28	0,00	0,13	22,70	35,82	190,80	1,77	244,38	6,59	0,13	0,03	311	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,15	0,03	6,14	26,24	0,01	3,96	0,00	0,00	0,00	11,64	3,39	3,42	0,05	33,14	0,33	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,78</b>	<b>26,86</b>	<b>55,20</b>	<b>580,62</b>	<b>0,16</b>	<b>12,60</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>99,57</b>	<b>63,51</b>	<b>290,53</b>	<b>3,87</b>	<b>555,91</b>	<b>15,85</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Ужин</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,28	31,83	3,64	378,34	0,11	0,00	0,36	0,00	0,00	152,79	25,47	331,05	3,64	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
Конфеты шоколадные	10	0,15	0,72	8,18	39,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	2,70	4,10	0,16	10,00	0,00	0,00	0,00	Б/к	
МОЛОЖО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,78	4,12	7,92	89,05	0,05	0,88	0,03	0,00	0,18	173,40	19,04	122,40	0,14	248,20	15,30	0,00	0,00	434	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>24,39</b>	<b>37,91</b>	<b>27,78</b>	<b>545,89</b>	<b>0,23</b>	<b>0,88</b>	<b>0,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>336,43</b>	<b>47,21</b>	<b>457,55</b>	<b>4,42</b>	<b>258,20</b>	<b>15,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Всего за день:</b>																				
		<b>61,62</b>	<b>76,15</b>	<b>149,89</b>	<b>1 534,68</b>	<b>0,56</b>	<b>27,06</b>	<b>1,00</b>	<b>0,28</b>	<b>0,74</b>	<b>754,63</b>	<b>214,18</b>	<b>1 035,01</b>	<b>10,46</b>	<b>1 628,20</b>	<b>50,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов												
		Углеводы, г		Жир, г		Белки, г		А, мг		Д, мкг		Е2, мг		Са, мг		Mg, мг				P, мг		Fe, мг		K, мг		I, мкг		F, мг		Se, мг	
		Жиры, г	Углевод, г	Жиры, г	Углевод, г	Жиры, г	Углевод, г	А, мг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг											
<b>Завтрак</b>																															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,19	3,57	27,72	160,19	0,04	0,37	0,02	0,03	0,09	80,57	23,00	95,59	0,38	137,14	6,90	0,02	0,00	184	2008											
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	165	2,45	2,57	18,21	105,97	0,02	0,12	0,01	0,02	0,08	90,35	13,63	63,24	0,22	126,61	2,18	0,01	0,00	396	2012											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,12	7,41	13,59	129,77	0,04	0,00	0,06	0,12	0,02	6,90	8,91	24,47	0,56	36,57	0,97	0,00	0,00	1	2008											
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,76</b>	<b>13,55</b>	<b>59,52</b>	<b>395,93</b>	<b>0,10</b>	<b>0,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>177,83</b>	<b>45,54</b>	<b>183,30</b>	<b>1,16</b>	<b>300,32</b>	<b>10,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008											
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																															
<b>Обед</b>																															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	40	1,83	2,27	3,72	42,69	0,02	2,16	0,00	0,00	0,03	9,50	8,20	34,05	0,31	152,13	1,17	0,01	0,00	45	2008											
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	155	1,24	2,49	6,65	56,46	0,04	5,12	0,14	0,03	0,03	26,61	13,31	31,51	0,56	226,08	2,79	0,01	0,00	95	2008											
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,16	2,25	14,35	86,77	0,09	6,71	0,43	0,03	0,06	30,59	24,83	61,00	0,90	503,60	6,16	0,03	0,00	125	2008											
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	11,57	4,82	1,44	109,44	0,12	8,55	4,06	0,03	0,99	9,93	10,74	159,15	4,69	149,34	4,08	0,12	0,03	256	2008											
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,08	0,00	19,15	76,90	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,82	2,49	6,66	0,16	24,84	0,00	0,00	0,00	410	2006											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003												
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>18,92</b>	<b>12,07</b>	<b>58,03</b>	<b>433,46</b>	<b>0,27</b>	<b>22,58</b>	<b>4,63</b>	<b>0,09</b>	<b>1,11</b>	<b>92,26</b>	<b>64,78</b>	<b>316,02</b>	<b>7,63</b>	<b>1 095,87</b>	<b>15,81</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																															
<b>Ужин</b>																															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,19	1,67	14,00	85,43	0,04	29,09	0,15	0,00	0,05	75,99	26,75	52,59	1,57	321,54	5,33	0,02	0,00	131	2008											
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДОМ СОУСЕ	60	9,46	9,20	4,65	139,04	0,03	0,27	0,00	0,00	0,05	7,03	12,37	88,02	1,35	184,05	3,79	0,02	0,00	264	2006											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003												
СНЕЖОК	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,00	0,00	435	2008											
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,87</b>	<b>16,61</b>	<b>34,81</b>	<b>364,79</b>	<b>0,19</b>	<b>30,62</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>	<b>307,46</b>	<b>64,32</b>	<b>311,61</b>	<b>3,40</b>	<b>768,39</b>	<b>9,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																															
<b>Всего за день:</b>		<b>45,55</b>	<b>42,23</b>	<b>162,96</b>	<b>1 236,56</b>	<b>0,56</b>	<b>53,69</b>	<b>4,92</b>	<b>0,26</b>	<b>1,75</b>	<b>577,55</b>	<b>174,64</b>	<b>810,93</b>	<b>12,19</b>	<b>2 165,58</b>	<b>34,98</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>													

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции		Углевод, г	Жиры, г	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	
	Белки, г	Белки, г																		
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,60	3,22	21,84	135,49	0,08	0,33	0,02	0,03	0,10	77,59	21,17	105,42	1,05	151,25	5,73	0,00	0,02	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/12/6	0,25	0,08	12,68	51,73	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	6,67	4,17	8,34	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,12	7,41	13,59	129,77	0,04	0,00	0,06	0,12	0,02	6,90	8,91	24,47	0,56	36,57	0,97	0,00	0,00	1	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	0,00	213	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>373</b>	<b>12,07</b>	<b>15,31</b>	<b>48,51</b>	<b>379,99</b>	<b>0,15</b>	<b>2,83</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,12</b>	<b>113,16</b>	<b>39,25</b>	<b>215,23</b>	<b>3,44</b>	<b>187,82</b>	<b>6,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	0,63	1,55	3,50	30,47	0,03	2,02	0,12	0,00	0,01	7,49	7,46	17,35	0,29	120,43	1,29	0,00	0,00	77	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	155	1,27	2,10	9,23	63,23	0,04	3,62	0,17	0,02	0,05	29,51	16,21	36,06	0,76	275,26	4,28	0,02	0,00	131	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,50	2,11	11,03	74,43	0,03	22,86	0,11	0,00	0,04	61,36	21,12	41,69	1,25	252,76	4,19	0,01	0,00	288	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	6,76	7,88	3,53	109,60	0,03	0,00	0,01	0,03	0,06	6,90	6,61	55,95	1,00	120,95	2,66	0,02	0,00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>13,20</b>	<b>13,88</b>	<b>44,95</b>	<b>350,28</b>	<b>0,13</b>	<b>28,70</b>	<b>0,41</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>116,54</b>	<b>58,03</b>	<b>174,70</b>	<b>4,31</b>	<b>810,90</b>	<b>14,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Ужин</b>																				
АЗУ	200	11,39	12,08	17,91	226,23	0,12	8,52	0,00	0,00	0,12	19,43	32,35	137,30	2,16	753,72	8,88	0,05	0,00	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ЙОГУРТ	185	4,62	4,13	7,44	93,24	0,05	1,16	0,04	0,00	0,28	188,00	23,10	156,75	0,00	240,90	0,00	0,03	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,11	1,41	10,97	61,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,90	4,50	12,60	0,21	18,90	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,30</b>	<b>18,86</b>	<b>44,36</b>	<b>419,12</b>	<b>0,26</b>	<b>9,68</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,45</b>	<b>229,77</b>	<b>59,95</b>	<b>306,85</b>	<b>2,85</b>	<b>1 013,52</b>	<b>8,88</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Всего за день:</b>	<b>42,57</b>	<b>48,05</b>	<b>148,32</b>	<b>1 189,79</b>	<b>0,54</b>	<b>41,21</b>	<b>0,63</b>	<b>0,20</b>	<b>0,73</b>	<b>459,47</b>	<b>157,23</b>	<b>696,58</b>	<b>10,60</b>	<b>2 012,24</b>	<b>29,61</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г		Жиры, г	Углевод. в, г	ккал			В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																						
КАША ТРЕЩЕВАЯ ВЯЗКАЯ	135	5,82	4,10	22,53	150,54	0,13	0,33	0,02	0,03	0,12	74,15	67,12	134,69	2,16	217,84	6,73	0,01	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	5,08	20,80	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,55	3,89	4,45	0,44	15,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,26	3,83	11,72	99,19	0,04	0,07	0,03	0,00	0,04	98,43	11,43	72,89	0,58	39,98	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,20</b>	<b>7,93</b>	<b>39,33</b>	<b>270,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>182,13</b>	<b>82,44</b>	<b>212,03</b>	<b>3,18</b>	<b>273,35</b>	<b>7,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
22																						
<b>II Завтрак</b>																						
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	0,00	0,00	TK №010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>12,38</b>	<b>55,25</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>18,00</b>	<b>9,00</b>	<b>12,38</b>	<b>2,50</b>	<b>347,50</b>	<b>2,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
5																						
<b>Обед</b>																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,47	3,56	2,42	43,81	0,01	3,39	0,08	0,00	0,01	9,86	6,28	12,31	0,27	102,04	1,22	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,17	5,10	8,39	84,37	0,03	4,80	0,12	0,00	0,02	25,95	12,80	28,48	0,50	147,58	1,85	0,00	0,00	0,00	0,00	94	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,38	15,66	93,50	0,09	7,60	0,01	0,03	0,08	27,21	21,42	61,75	0,88	558,36	6,22	0,03	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	80	10,95	3,88	5,64	97,62	0,10	0,14	0,02	0,05	0,10	31,63	34,79	151,66	0,83	294,50	105,00	0,44	0,01	0,00	0,00	240	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,15	0,00	19,28	78,75	0,01	9,75	0,00	0,00	0,00	6,00	2,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,86	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,09</b>	<b>15,16</b>	<b>64,11</b>	<b>459,35</b>	<b>0,24</b>	<b>25,68</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>105,46</b>	<b>82,75</b>	<b>281,61</b>	<b>3,49</b>	<b>1 143,36</b>	<b>115,90</b>	<b>0,47</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
38																						
<b>Ужин</b>																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	200	20,09	16,38	23,26	328,55	0,07	2,07	0,12	0,43	0,28	160,40	29,47	27,86	2,05	268,76	4,60	0,03	0,02	0,00	0,00	240	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,57	2,18	9,11	66,88	0,03	0,48	0,01	0,00	0,10	96,58	11,72	66,29	0,21	136,79	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>22,84</b>	<b>19,80</b>	<b>40,41</b>	<b>434,13</b>	<b>0,17</b>	<b>2,55</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>0,42</b>	<b>265,42</b>	<b>41,19</b>	<b>294,15</b>	<b>2,74</b>	<b>425,57</b>	<b>12,70</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																						
35																						
<b>Всего за день:</b>	<b>50,63</b>	<b>45,39</b>	<b>156,23</b>	<b>1 219,26</b>	<b>0,59</b>	<b>33,65</b>	<b>0,41</b>	<b>0,54</b>	<b>0,80</b>	<b>571,01</b>	<b>215,38</b>	<b>800,17</b>	<b>11,91</b>	<b>2 189,78</b>	<b>138,67</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
	Масса порций	Баллы, 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	Se, мг			
																				Баллы, г
<b>Завтрак</b>																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	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	113	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	165	2,79	2,29	8,87	68,17	0,02	0,43	0,01	0,00	0,08	90,22	17,71	71,19	0,46	151,05	7,43	0,00	0,00	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,12	7,41	13,59	129,77	0,04	0,00	0,06	0,12	0,02	6,90	8,91	24,47	0,56	36,57	0,97	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,67</b>	<b>12,58</b>	<b>34,28</b>	<b>282,54</b>	<b>0,10</b>	<b>1,03</b>	<b>0,08</b>	<b>0,12</b>	<b>0,10</b>	<b>184,72</b>	<b>40,42</b>	<b>173,06</b>	<b>1,86</b>	<b>187,62</b>	<b>8,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,42	1,58	1,74	23,63	0,02	7,91	0,05	0,00	0,01	6,49	6,81	12,11	0,36	96,54	0,81	0,00	0,00	22	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,57	4,49	10,60	101,12	0,06	5,25	0,15	0,02	0,06	23,69	20,43	67,78	1,13	426,58	5,04	0,03	0,00	83	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	3,43	2,94	19,53	118,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	4,29	22,04	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008
ПУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,07	9,07	1,96	125,63	0,02	0,36	0,16	0,03	0,06	9,89	12,16	80,72	1,19	164,24	4,04	0,02	0,00	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>19,53</b>	<b>16,32</b>	<b>51,39</b>	<b>449,69</b>	<b>0,14</b>	<b>13,52</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>53,60</b>	<b>50,32</b>	<b>206,30</b>	<b>4,18</b>	<b>748,86</b>	<b>11,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																				
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170	5,44	7,39	36,27	235,59	0,10	2,64	2,40	0,16	0,20	148,30	54,92	144,57	1,52	369,83	8,71	0,06	0,00	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	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	435	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,93	2,65	34,46	181,30	0,05	0,00	0,01	0,05	0,03	11,43	7,20	40,26	0,49	50,97	1,00	0,01	0,01	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>14,75</b>	<b>15,03</b>	<b>85,54</b>	<b>540,26</b>	<b>0,27</b>	<b>3,69</b>	<b>2,45</b>	<b>0,21</b>	<b>0,53</b>	<b>348,17</b>	<b>83,12</b>	<b>327,33</b>	<b>2,49</b>	<b>649,80</b>	<b>9,71</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>41,95</b>	<b>45,93</b>	<b>181,81</b>	<b>1 314,89</b>	<b>0,51</b>	<b>18,24</b>	<b>2,89</b>	<b>0,38</b>	<b>0,76</b>	<b>586,69</b>	<b>173,86</b>	<b>706,68</b>	<b>8,53</b>	<b>1 586,26</b>	<b>29,61</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		

9 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводь, 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	140	4,97	3,98	24,34	153,48	0,10	0,36	0,02	0,03	0,08	78,74	26,35	106,59	0,79	158,00	7,40	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	175	2,74	2,12	10,37	72,13	0,04	0,46	0,01	0,00	0,09	95,94	14,53	71,89	0,26	140,90	7,88	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,26	3,83	11,72	99,19	0,04	0,07	0,03	0,00	0,04	98,43	11,43	72,89	0,58	39,96	0,84	0,00	0,00	3	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11,97</b>	<b>9,93</b>	<b>46,43</b>	<b>324,80</b>	<b>0,18</b>	<b>0,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,21</b>	<b>273,11</b>	<b>54,31</b>	<b>251,37</b>	<b>1,62</b>	<b>338,88</b>	<b>16,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>II Завтрак</b>																				
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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>1,88</b>	<b>0,63</b>	<b>26,25</b>	<b>120,00</b>	<b>0,05</b>	<b>12,50</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>10,00</b>	<b>52,50</b>	<b>35,00</b>	<b>0,75</b>	<b>435,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	40	0,43	1,04	4,44	29,03	0,01	1,49	0,00	0,00	0,00	10,44	6,06	11,42	0,55	106,13	2,09	0,01	0,00	35	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	155	1,17	1,66	5,27	43,27	0,03	7,21	0,14	0,02	0,03	34,24	12,66	27,77	0,59	186,38	2,73	0,01	0,00	84	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	2,44	4,35	18,21	122,28	0,10	8,31	0,11	0,00	0,06	18,67	24,00	62,82	1,04	587,77	5,40	0,03	0,00	134	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	75	15,00	17,48	4,63	235,71	0,07	0,62	0,10	0,25	0,14	36,15	17,06	143,18	1,42	191,05	8,16	0,09	0,02	319	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,08	0,08	6,62	27,92	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	9,12	2,75	1,86	0,37	52,88	0,38	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №0003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>21,16</b>	<b>24,85</b>	<b>51,89</b>	<b>519,41</b>	<b>0,22</b>	<b>18,38</b>	<b>0,35</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>113,43</b>	<b>67,74</b>	<b>270,70</b>	<b>4,98</b>	<b>1 185,09</b>	<b>20,37</b>	<b>0,14</b>	<b>0,02</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Ужин</b>																				
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	190	19,28	21,12	12,08	316,71	0,10	16,56	0,76	0,00	0,16	70,62	45,95	201,40	3,43	593,37	12,12	0,09	0,00	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,04	0,00	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №0003	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,50	3,88	7,45	83,81	0,04	0,83	0,02	0,00	0,17	163,20	17,92	115,20	0,13	233,60	14,40	0,00	0,00	434	2008
ПРЯНИКИ	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,75	2,25	12,50	0,20	17,75	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>395</b>	<b>25,44</b>	<b>27,42</b>	<b>46,32</b>	<b>530,62</b>	<b>0,23</b>	<b>17,39</b>	<b>0,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>245,01</b>	<b>65,12</b>	<b>329,10</b>	<b>4,24</b>	<b>844,72</b>	<b>26,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Всего за день:</b>	<b>60,45</b>	<b>62,83</b>	<b>170,89</b>	<b>1 494,83</b>	<b>0,68</b>	<b>49,16</b>	<b>1,22</b>	<b>0,30</b>	<b>0,89</b>	<b>64,155</b>	<b>240,67</b>	<b>886,17</b>	<b>11,59</b>	<b>2 763,69</b>	<b>63,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>			

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,12	3,74	25,05	0,09	0,37	0,02	0,03	0,11	98,15	22,80	150,33	0,64	170,43	6,44	0,03	0,01	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,16	0,00	5,17	21,27	0,00	0,00	0,00	0,01	9,93	4,57	5,93	0,59	20,45	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,12	7,41	13,59	129,77	0,04	0,06	0,12	0,02	6,90	6,91	24,47	0,56	36,57	0,97	0,00	0,00	1	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>7,40</b>	<b>11,15</b>	<b>43,81</b>	<b>305,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,40</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>114,98</b>	<b>36,28</b>	<b>180,73</b>	<b>1,79</b>	<b>227,45</b>	<b>7,41</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,60</b>	<b>42,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>442</b>	<b>2008</b>	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	1,10	4,57	31,29	0,03	1,67	0,63	0,00	0,03	18,32	12,72	18,32	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	155	1,40	2,16	10,24	68,53	0,04	4,03	0,14	0,02	0,04	18,15	15,58	36,65	0,58	294,56	3,13	0,01	0,00	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	187	10,39	6,92	22,83	204,50	0,21	15,53	2,64	0,03	0,71	23,37	35,64	180,40	4,39	805,17	8,93	0,12	0,02	291	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	17,19	72,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,03	30,72	15,73	24,22	0,43	269,18	0,00	0,01	0,00	380	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>15,10</b>	<b>10,47</b>	<b>67,55</b>	<b>438,37</b>	<b>0,30</b>	<b>21,47</b>	<b>3,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,81</b>	<b>95,37</b>	<b>84,88</b>	<b>283,24</b>	<b>7,21</b>	<b>1 535,11</b>	<b>15,78</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Ужин</b>																				
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/45	2,35	1,88	10,38	69,36	0,06	7,77	1,27	0,00	0,05	56,23	30,43	56,84	1,01	200,07	4,17	0,03	0,00	129	2003
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,69	4,89	7,26	124,09	0,09	0,91	0,02	0,07	0,09	36,55	46,27	197,50	1,43	363,78	106,22	0,45	0,01	242	2008
ЙОГУРТ	140	3,92	3,50	6,31	79,11	0,04	0,98	0,04	0,00	0,24	168,00	19,60	133,00	0,00	204,40	0,00	0,03	0,00	435	2006
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ*	60	5,29	2,81	20,73	130,55	0,04	0,06	0,03	0,10	0,07	28,85	7,22	53,81	0,40	83,95	1,86	0,01	0,01	479	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>24,43</b>	<b>14,82</b>	<b>52,72</b>	<b>441,71</b>	<b>0,30</b>	<b>9,72</b>	<b>1,36</b>	<b>0,17</b>	<b>0,49</b>	<b>288,07</b>	<b>103,52</b>	<b>441,15</b>	<b>3,32</b>	<b>832,21</b>	<b>112,25</b>	<b>0,52</b>	<b>0,02</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
<b>Всего за день:</b>		<b>46,83</b>	<b>36,04</b>	<b>174,68</b>	<b>1 228,19</b>	<b>0,73</b>	<b>31,59</b>	<b>4,94</b>	<b>0,37</b>	<b>1,44</b>	<b>508,42</b>	<b>224,68</b>	<b>905,12</b>	<b>12,32</b>	<b>2 594,77</b>	<b>135,44</b>	<b>0,71</b>	<b>0,05</b>		

**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	Se, мг
Итого за весь период	50,80	49,19	166,93	0,60	38,77	2,40	0,47	1,06	591,04	195,49	835,98	11,07	2 122,38	75,12	0,32	0,03	
Среднее значение за период	15,4	33,6	51,0														
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности																	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Если 10 часов	353	110	549	404

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905979

Владелец Кобелева Светлана Васильевна

Действителен с 14.04.2026 по 14.04.2027