

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 «Колокольчик»
Тутаевского муниципального района

ПРИКАЗ

31.04.2023

№ 01-27/115

Об утверждении основного
(организованного) меню

С целью организации сбалансированного рационального питания детей в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить основное (организованное) меню, рассчитанное на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 1,5 до 3 лет (приложение № 1) и основное (организованное) меню, рассчитанное на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей от 3 до 7 лет (приложение № 2). Признать утратившим силу приказ от 10.02.2023 г. № 01-27/23 «Об утверждении основного (организованного) меню».
2. Назначить ответственным за питание детей с ведением соответствующей документации в МДОУ № 11 «Колокольчик» старшую медицинскую сестру Широкову Веру Александровну.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

И.о.заведующего
МДОУ № 11 «Колокольчик»

Ознакомлена

Александрова
МДОУ
№ 11
«Колокольчик»
О.С. Лесникова



В.А. Широкова
В.А. Широкова

Приложение № 1
к приказу
№ 01-27/115 от 31.07.2023г.

Основное (организованное) меню, рассчитанное на 2 недели,
с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей от 1,5 до 3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг			
																				Витамины		
Завтрак																						
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.0	6.4	16.7	0.04	0.52	0.03	0.38	0.06	0.11	109.39	13.82	82.26	0.21	162.56	9.00	0.00	0.00	189			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.8	31.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.04	0.79	1.48	0.15	5.20	0.00	0.00	0.00	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	430				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	13				
Итого за прием пищи:	355	5.5	11.1	34.8	262.2	0.06	0.53	0.07	0.50	0.14	114.83	17.21	97.69	0.57	186.91	9.00	0.00	0.00	2008			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442			
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	2008			
Обед																						
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	34			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.3	3.4	5.5	66.5	0.03	7.50	0.16	0.01	0.00	22.87	14.27	44.01	0.86	235.54	3.35	0.02	0.00	67			
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	7.4	9.3	8.6	147.9	0.04	0.34	0.00	1.88	0.00	10.73	12.75	76.32	1.25	148.03	2.63	0.02	0.00	282			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.3	3.7	27.4	160.2	0.05	0.00	0.02	0.61	0.06	9.24	5.81	37.33	0.74	48.85	0.60	0.01	0.01	205			
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	376			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.65	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	530	19.0	16.7	66.5	493.4	0.17	7.84	0.16	4.39	0.05	48.38	38.60	178.76	4.05	474.46	6.26	0.05	0.01	2008			
Полдник уплотненный																						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7.0	7.2	2.3	102.1	0.02	0.69	0.12	0.91	0.00	8.11	10.30	64.22	0.96	159.65	3.32	0.02	0.00	259			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.6	118.4	0.09	7.86	0.03	0.18	0.06	42.32	23.46	73.02	0.92	591.45	7.53	0.03	0.00	321			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	3.95	1.90	2.61	0.52	73.63	0.53	0.00	0.00	372			
ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	120	0.7	0.2	21.1	85.4	0.01	0.77	0.00	0.00	0.00	12.96	7.56	16.36	1.40	148.80	0.00	0.00	0.00	2012			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2023			
Итого за прием пищи:	460	12.0	12.6	61.6	411.3	0.15	10.38	0.15	1.26	0.06	71.14	45.81	171.21	4.00	991.95	11.37	0.05	0.00	2008			
Всего за день:	37.5	40.6	183.1	1 252.9	0.40	22.75	0.40	6.04	0.26	0.44	248.35	109.62	461.66	11.42	1 893.32	30.63	0.10	0.01				

2 день

Принем 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В1, мг	С, мг	А, мг	
Завтрак																							
КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ" ПЕРКУЛЕС И ГРЕЧА	180	5.2	7.2	19.9	0.09	0.52	0.03	1.07	0.06	0.13	110.27	40.71	128.95	1.08	217.38	9.93	0.01	0.00	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	10.182	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	2012				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008				
Итого за прием пищи:	355	9.7	15.0	43.5	0.14	1.04	0.06	1.18	0.14	0.26	218.49	57.21	221.25	1.50	391.83	18.93	0.01	0.00	2008				
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008				
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	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				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	150	3.9	4.0	6.4	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.68	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	2008				
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	60	10.2	4.1	3.7	0.05	0.88	0.13	2.23	0.00	0.04	20.45	20.66	126.40	0.46	249.18	83.56	0.38	0.01	2008				
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	2.7	3.7	28.5	0.02	0.00	0.02	0.27	0.06	0.02	8.51	18.66	54.50	0.38	40.52	0.55	0.02	0.01	2008				
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	150	0.5	0.0	12.7	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.00	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.00	0.00	2008				
КОМПОТ ИЗ ЮРАГИ	30	2.0	0.3	12.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	36.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	530	19.5	12.1	64.7	0.17	8.03	0.28	3.87	0.06	0.15	81.69	74.00	289.89	3.63	756.54	90.39	0.44	0.02	2008				
Итого за прием пищи:	150	19.4	17.7	20.2	0.02	316.3	0.04	1.26	0.31	0.05	10.10	3.45	33.05	0.42	35.11	2.71	0.01	0.01	2008				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	20	1.5	1.7	11.4	0.01	0.06	0.01	0.00	0.00	0.06	54.80	5.71	36.70	0.01	76.65	0.00	0.00	0.00	2008				
МОЛОКО СТУЩЕНОЕ	150	0.0	0.0	0.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.81	0.79	1.48	0.15	4.96	0.00	0.00	0.00	2008				
ЧАЙ	20	1.5	2.0	14.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.60	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	2012				
ПЕЧЕНЬЕ	120	0.4	0.4	10.3	0.03	10.58	0.01	0.67	0.00	0.02	16.90	8.45	11.62	2.32	253.57	2.11	0.01	0.00	2008				
ЯБЛОКО	460	22.8	21.8	56.9	0.00	10.65	0.08	1.93	0.31	0.14	81.49	22.40	100.94	3.34	432.29	4.82	0.02	0.01	2008				
Итого за прием пищи:	150	56.4	52.5	181.1	0.39	19.72	0.43	7.08	0.51	0.55	390.67	153.70	612.08	8.50	1580.66	114.13	0.47	0.03	2008				
Всего за день:	150	19.4	17.7	20.2	0.02	316.3	0.04	1.26	0.31	0.05	10.10	3.45	33.05	0.42	35.11	2.71	0.01	0.01	2008				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4.6	6.7	22.3	0.05	0.52	0.03	0.39	0.06	0.11	108.91	23.25	107.41	0.47	177.60	9.58	0.01	0.00	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	3.4	12.5	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	104.45	18.65	83.79	0.48	176.42	9.00	0.00	0.00	433	2008	
СЫР (ПОРЦИОНИ)	11	2.6	3.4	0.0	0.00	0.08	0.04	0.03	0.00	0.03	100.23	3.99	56.95	0.11	10.02	0.00	0.00	0.00	14	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	361	12.0	14.1	45.1	0.11	1.12	0.09	0.42	0.06	0.26	317.39	48.89	261.15	1.26	382.44	18.58	0.01	0.00			
II Завтрак																					
МОЛОЖО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.7	6.9	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3.5	3.6	10.9	0.07	5.41	0.12	0.81	0.00	0.05	13.16	18.09	57.64	0.91	419.66	4.49	0.03	0.00	97	2008	
ШПИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	60	8.2	9.9	9.2	1.91	0.34	0.00	1.91	0.00	0.05	11.11	14.30	85.09	1.40	163.56	2.90	0.02	0.00	282	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.4	10.2	0.04	22.52	0.14	0.23	0.06	0.05	10.96	21.71	44.87	1.30	287.95	4.35	0.02	0.00	131	2008	
КИСЕЛЬ ФЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	15.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.79	0.16	3.24	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	530	16.6	17.2	59.5	0.21	31.26	0.26	3.64	0.06	0.18	100.80	64.15	229.62	5.16	934.18	14.32	0.08	0.00			
Полдник уплотненный																					
СУФЛЕ КУРИНОЕ	100	15.2	31.5	3.3	0.03	0.17	0.24	2.73	1.05	0.30	59.60	22.91	160.51	2.19	167.28	150.93	0.02	0.01	310	2012	
МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1.2	2.3	7.0	0.04	1.42	1.42	0.49	0.03	0.05	36.58	24.76	38.90	0.67	148.54	3.93	0.04	0.00	342	2008	
НАПИТОК ИЗ ФЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	12.4	0.01	44.00	0.08	0.00	0.03	0.03	5.54	1.53	1.51	0.27	5.24	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	380	20.0	35.9	55.5	0.12	45.59	1.74	3.22	1.08	0.40	108.02	54.52	248.95	3.57	360.78	154.86	0.06	0.00			
Всего за день:		52.9	71.9	167.0	0.48	78.76	2.11	7.28	1.20	1.00	681.74	184.35	848.84	10.11	1898.86	201.41	0.15	0.01			

4 день

Приним пищи, наименование блюда

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур				
		Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Минеральные вещества							
		Жиры, г	Углеводы, г										Р, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.6	21.5	165.9	0.07	0.52	0.03	0.09	0.06	0.12	112.92	22.09	119.79	0.90	192.35	9.00	0.00	0.01	417
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	12.4	89.6	0.03	0.53	0.02	0.00	0.00	0.11	103.04	11.99	73.48	0.23	151.20	8.00	0.00	0.00	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	11	2.7	3.5	0.0	43.0	0.00	0.08	0.04	0.04	0.00	0.04	104.02	4.14	59.10	0.12	10.40	0.00	0.00	0.00	384
Итого за прием пищи:	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	14
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	361	12.4	13.8	44.2	350.9	0.12	1.13	0.09	0.13	0.06	0.28	323.78	40.82	265.37	1.45	372.35	18.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442
200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	2008
Обед																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0.6	0.6	3.7	23.0	0.01	1.28	0.00	0.05	0.01	0.01	12.45	6.56	13.64	0.41	94.41	2.39	0.01	0.00	137
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КЮРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.7	8.2	8.8	125.4	0.05	6.30	0.15	1.21	0.00	0.07	20.38	19.18	58.01	1.00	330.89	41.76	0.02	0.00	90
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	5.9	16.7	1.9	181.6	0.01	0.37	0.08	1.97	0.00	0.07	7.89	10.58	54.67	0.80	59.11	89.36	0.00	0.00	312
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	110	2.7	4.5	16.7	118.6	0.09	7.88	0.01	0.18	0.06	0.09	45.01	23.55	73.31	0.83	593.18	7.53	0.03	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	321	
Итого за прием пищи:	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	402
530	14.9	30.3	51.5	542.8	0.21	15.83	0.26	4.07	0.07	0.26	89.07	65.57	225.73	4.34	1 118.63	142.72	0.06	0.00	0.00	2008
Полдник уплотненный																				
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	8.1	11.5	8.9	171.9	0.03	0.17	0.03	1.28	0.15	0.06	7.63	12.53	82.31	1.05	147.73	3.80	0.03	0.00	285
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	0.8	2.8	22.7	0.01	0.55	0.01	0.03	0.00	0.01	7.91	2.30	7.23	0.12	35.45	0.77	0.00	0.00	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	355
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.00	3.95	1.90	21.61	0.12	73.63	0.53	0.00	0.00	34
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	21.0	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	372
Итого за прием пищи:	310	12.3	13.0	36.9	316.6	0.07	1.76	0.04	1.48	0.15	0.08	23.37	19.73	105.15	1.89	275.21	5.10	0.03	0.00	2008
Всего за день:	40.3	57.3	152.8	1 296.3	0.42	22.74	0.39	5.68	0.28	0.64	450.22	134.12	610.25	10.48	2 006.19	167.82	0.09	0.01	0.00	0.00

5 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	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4.8	16.7	6.6	162.8	0.07	0.59	0.03	0.09	0.06	0.12	118.72	20.23	134.14	0.46	117.36	9.00	0.02	0.01	418	2012
КЕФИР НЕЖИРНЫЙ (2%) 1 ЛОЖКА	150	3.0	3.3	13.3	34.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.62	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	395	2008
МАСЛО (ПОРЦИИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	355	9.3	14.4	44.6	346.7	0.12	1.04	0.09	0.20	0.14	0.25	226.64	36.73	226.44	0.68	361.81	18.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	114.9	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	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	114.9	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		
Обед																					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0.6	1.2	2.3	23.5	0.01	10.80	0.00	0.50	0.00	0.01	17.30	5.76	11.18	0.22	106.04	1.08	0.00	0.00	40	2008
СУП С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.2	3.5	9.4	82.3	0.02	0.37	0.12	0.80	0.00	0.02	12.39	11.73	41.00	0.49	75.80	1.55	0.02	0.00	107	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	120	10.0	12.5	17.3	222.0	0.12	8.69	0.04	1.82	0.21	0.13	21.29	30.42	131.26	2.05	741.65	9.77	0.05	0.00	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.8	27.7	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.01	9.49	2.44	8.37	0.12	38.17	0.99	0.00	0.00	355	2012
КОМПОТ ИЗ СМОРОЖИНЫХ ЯГОД	150	0.1	0.1	9.1	38.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	1.17	0.00	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	510	16.5	18.7	53.6	455.2	0.21	20.41	0.18	3.81	0.21	0.19	71.27	57.22	217.91	4.08	1 005.10	15.07	0.07	0.00		
Полдник уплотненный																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	10.6	12.7	16.7	224.0	0.11	14.43	0.40	1.61	0.06	0.12	40.21	38.29	134.13	2.32	737.50	9.68	0.06	0.00	351	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	140	0.5	0.0	12.7	53.5	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.00	0.00	401	2008
ВАТРУШКИ	50	6.7	6.4	30.2	204.6	0.05	0.07	0.03	1.00	0.16	0.05	25.17	7.83	51.06	0.50	77.09	3.02	0.01	0.01	458	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.03	10.56	0.01	0.67	0.00	0.02	16.90	8.45	11.62	2.32	283.57	2.11	0.01	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	520	19.7	20.1	80.2	584.1	0.23	25.22	0.50	3.28	0.22	0.22	100.62	66.62	222.97	5.63	1 298.49	14.81	0.08	0.01		
Всего за день:		49.9	56.8	194.4	1 500.9	0.56	46.67	0.77	7.29	0.57	0.66	398.83	160.57	667.32	10.59	2 665.40	47.88	0.17	0.02		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																		Углевод.ы, г					
Завтрак																										
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.8	22.0	170.3	0.09	0.52	0.03	0.60	0.06	0.11	109.28	26.11	114.53	0.64	188.55	9.89	0.00	0.00	0.00	417	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.8	31.4	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.04	0.79	1.48	0.15	5.20	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЙКИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	365	6.5	11.5	40.1	291.5	0.11	0.53	0.07	0.71	0.14	0.13	114.72	29.50	129.96	1.00	212.90	9.99	0.00	0.00	0.00	2008	2008				
II Завтрак																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	442	2008				
Обед																										
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2012				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	4.4	4.3	11.6	103.0	0.07	5.78	0.12	0.84	0.00	0.06	18.15	20.84	66.74	1.09	461.77	5.06	0.00	0.00	0.00	92	2008				
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6.5	6.7	8.4	120.0	0.03	1.22	0.01	1.07	0.00	0.04	10.42	10.03	60.11	0.64	162.25	2.85	0.02	0.00	0.00	283	2008				
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	90	5.1	4.6	23.1	153.3	0.13	0.00	0.02	2.85	0.06	0.07	9.88	75.00	112.58	2.64	158.73	1.37	0.01	0.00	0.00	181	2008				
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.68	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	530	20.0	15.8	68.1	485.1	0.28	7.00	0.15	5.42	0.06	0.19	43.99	111.57	265.53	5.87	823.79	10.99	0.06	0.00	0.00	2008	2008				
Полдник уплотненный																										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.3	3.7	27.4	100.2	0.05	0.00	0.02	0.83	0.06	0.02	9.24	5.88	32.33	0.74	48.85	0.60	0.01	0.01	0.01	205	2012				
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	0.01	213	2008				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.00	3.95	1.90	2.61	0.52	73.63	0.53	0.00	0.00	0.00	372	2012				
ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ	120	0.7	0.2	22.1	95.4	0.01	0.77	0.00	0.00	0.00	0.02	12.96	7.56	18.36	1.40	148.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2021	2008				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008				
Итого за прием пищи:	440	11.6	9.1	70.4	412.3	0.11	1.83	0.12	1.91	0.95	0.20	49.87	22.29	135.05	3.77	347.03	9.18	0.03	0.02	0.02	2008	2008				
Всего за день:		39.1	36.6	198.8	1 284.9	0.52	13.36	0.34	8.04	1.15	0.54	222.58	171.36	545.34	13.44	1 623.72	32.03	0.09	0.02	0.02						

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			So, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.0	7.4	19.3	164.2	0.09	0.52	0.03	0.06	0.12	114.22	32.30	126.42	0.76	206.21	10.08	0.01	0.00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	94.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.11	103.82	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	395	2012	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	385	9.5	15.2	42.9	348.1	0.14	1.04	0.09	0.77	0.14	222.44	48.80	218.72	1.18	380.66	19.08	0.01	0.00			
II Завтрак																					
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	114.9	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	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	114.9	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			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008	
БОРЩ НА МЯС	150	4.0	4.6	5.6	81.9	0.02	4.83	0.13	0.83	0.00	27.09	14.06	48.44	0.99	195.69	4.36	0.02	0.00	56	2012	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.3	4.6	3.8	94.1	0.05	0.61	0.02	2.26	0.03	18.58	20.23	125.80	0.77	215.22	70.77	0.33	0.01	242	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.6	118.4	0.09	7.86	0.03	0.18	0.06	42.89	23.49	73.15	0.92	591.47	7.52	0.03	0.00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	53.5	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.00	0.00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	401	2008	
Итого за прием пищи:	530	18.7	14.0	52.1	413.3	0.23	16.45	0.24	3.96	0.15	115.48	77.12	289.19	4.47	1 257.26	85.23	0.39	0.01			
Полдник Уплотненный																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	19.2	18.2	20.2	318.5	0.02	0.00	0.04	1.71	0.31	13.35	3.84	33.46	0.44	36.12	2.50	0.01	0.00	225	2008	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	54.80	5.71	36.79	0.03	76.65	0.00	0.00	0.00	434	2008	
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.41	0.15	4.96	0.00	0.00	0.00	391	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.03	10.56	0.01	0.67	0.00	16.50	8.45	11.62	2.32	293.57	2.11	0.01	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	460	22.6	22.3	56.9	520.2	0.08	10.65	0.06	2.38	0.31	91.74	22.79	101.35	3.36	433.30	4.61	0.02	0.00			
Всего за день:		55.2	55.1	167.9	1 396.5	0.45	28.14	0.39	7.11	0.60	429.66	148.71	619.26	9.01	2 071.24	108.92	0.42	0.01			

8 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг						
		Белки, г	Жиры, г																							
Завтрак																										
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.0	6.4	16.7	141.0	0.04	0.52	0.03	0.39	0.06	0.11	107.95	13.34	82.46	0.22	162.41	9.00	0.00	0.00	0.00						
КАША С МОЛОКОМ	150	3.3	3.4	12.5	94.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	104.45	18.85	63.79	0.48	176.42	9.00	0.00	0.00	0.00						
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	11	2.6	3.4	0.0	41.5	0.00	0.08	0.04	0.03	0.00	0.03	100.23	3.99	56.95	0.11	10.02	0.00	0.00	0.00	0.00						
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	361	11.4	13.8	39.5	329.7	0.09	1.12	0.09	0.42	0.06	0.26	316.43	38.78	236.20	1.01	367.25	18.00	0.00	0.00	0.00						
II Завтрак																										
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4.3	4.7	6.9	88.3	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	160	4.3	4.7	6.9	88.3	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.99	109.22	0.12	221.48	13.65	0.00	0.00	0.00						
Обед																										
СУПРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00	0.00						
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	150	6.3	5.7	11.2	121.6	0.11	2.76	0.12	2.52	0.00	0.05	22.34	22.31	70.29	1.48	333.10	3.74	0.02	0.00	0.00						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	120	9.0	11.4	10.8	182.1	0.05	12.21	0.27	1.40	0.15	0.09	46.40	25.81	105.45	1.60	301.51	6.50	0.04	0.00	0.00						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.8	27.7	0.01	0.55	0.02	0.01	0.00	0.01	11.48	2.56	8.77	0.14	38.22	0.99	0.00	0.00	0.00						
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	15.8	63.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.79	0.16	3.24	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	510	18.1	18.5	54.0	460.1	0.23	18.51	0.41	4.64	0.15	0.18	95.29	60.73	226.41	4.92	755.85	13.81	0.07	0.00	0.00						
Полдник уплотненный																										
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	60	5.5	14.3	5.0	170.3	0.01	0.50	0.06	1.81	0.00	0.06	8.23	10.38	54.10	0.62	58.55	76.99	0.00	0.00	0.00						
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.5	0.5	2.7	18.7	0.01	0.54	0.01	0.01	0.00	0.01	4.21	2.03	5.80	0.10	33.21	0.59	0.00	0.00	0.00						
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1.2	2.3	7.0	56.1	0.04	1.42	1.42	0.49	0.03	0.05	36.91	24.78	38.97	0.67	148.55	3.93	0.04	0.00	0.00						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	12.0	55.8	0.00	39.60	0.07	0.00	0.00	0.02	5.00	1.38	0.24	4.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	340	9.0	17.8	37.0	353.3	0.08	42.06	1.56	2.34	0.03	0.15	58.15	41.17	113.25	2.03	263.45	81.51	0.04	0.00	0.00						
Всего за день:		42.8	54.8	137.4	1 231.4	0.44	62.48	2.08	7.40	0.24	0.75	624.60	157.67	685.08	8.08	1 608.03	126.87	0.11	0.00	0.00						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг	№ рецептур	Сборник рецептур							
																					Витамин	Витамин	Витамин	Витамин	Витамин		
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.6	21.5	165.9	0.07	0.52	0.03	0.09	0.06	0.12	111.60	22.01	119.52	0.89	192.31	9.00	0.01	0.01	417	2012						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	14.3	97.4	0.03	0.53	0.02	0.00	0.00	0.11	103.07	11.99	73.48	0.23	151.26	9.00	0.00	0.00	394	2012						
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	11	2.6	3.4	0.0	41.5	0.00	0.06	0.04	0.00	0.00	0.03	100.23	3.59	56.95	0.11	10.02	0.00	0.00	0.00	14	2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008						
Итого за прием пищи:	361	12.0	13.7	46.1	357.2	0.12	1.13	0.09	0.12	0.06	0.27	318.70	40.59	262.95	1.43	371.99	18.00	0.00	0.01								
II Завтрак																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008						
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00								
Обед																											
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	30	0.6	0.6	3.7	23.0	0.01	1.28	0.00	0.05	0.01	0.01	14.11	6.66	13.98	0.43	94.46	2.39	0.01	0.00	137	2008						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.9	8.3	11.2	137.9	0.06	4.65	0.15	1.12	0.00	0.07	16.44	19.92	66.40	0.99	354.39	41.76	0.02	0.00	91	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7.1	18.2	9.5	230.1	0.02	0.27	0.07	2.80	0.00	0.07	8.01	16.59	78.18	1.31	75.17	88.91	0.00	0.00	314	2008						
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2.6	4.9	14.7	113.9	0.08	6.83	0.03	0.18	0.07	0.08	46.63	21.59	69.06	0.10	523.22	7.23	0.02	0.00	124	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	402	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	402	2008						
Итого за прием пищи:	530	16.2	32.3	59.5	597.1	0.22	13.03	0.25	5.01	0.08	0.26	90.73	70.46	253.73	4.73	1 088.20	141.99	0.05	0.00								
Полдник уплотненный																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	3.8	4.9	14.4	117.8	0.03	0.56	0.03	0.09	0.03	0.12	113.34	17.44	92.61	0.19	168.97	9.87	0.00	0.00	94	2012						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.00	3.95	1.90	2.61	0.52	73.63	0.53	0.00	0.00	372	2012						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.60	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2012						
ВАТРУШКИ	50	4.9	4.9	40.5	275.8	0.06	0.11	0.02	0.99	0.12	0.05	27.14	8.94	49.65	0.65	100.39	2.64	0.01	0.01	458	2012						
ГРУША	120	0.4	0.3	11.1	50.8	0.02	5.40	0.00	0.39	0.00	0.03	20.52	12.96	17.26	2.16	167.40	1.09	0.01	0.00	2008	2012						
Итого за прием пищи:	520	10.7	10.8	86.6	489.8	0.14	7.13	0.05	1.61	0.15	0.21	116.75	43.84	175.35	3.72	528.79	14.12	0.02	0.01								
Всего за день:	39.9	57.0	212.4	1 530.1	25.28	0.39	6.74	0.29	0.76	592.18	162.89	706.03	12.68	2 229.06	176.11	0.07	0.02	0.01									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4.8	14.8	121.0	10.2	0.07	0.03	0.09	0.06	0.12	118.72	20.23	134.14	0.46	187.30	9.00	0.02	0.01	418	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.4	15.3	101.9	0.01	0.52	0.02	0.00	0.11	10.85	13.93	78.35	0.21	115.36	9.00	0.00	0.00	395	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	13	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	10.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	355	9.3	14.4	46.6	354.5	0.12	1.04	0.09	0.20	0.14	226.97	36.73	226.44	0.88	381.87	18.00	0.02	0.01				
II Завтрак																						
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	114.9	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	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	114.9	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			
Обед																						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0.6	1.2	2.3	20.5	0.01	10.80	0.00	0.50	0.00	17.30	5.76	11.18	0.22	108.04	1.08	0.00	0.00	40	2008		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.7	3.5	7.5	76.4	0.02	0.40	0.13	0.84	0.00	9.57	7.05	35.71	0.61	82.25	1.68	0.01	0.00	105	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	3.3	11.1	18.8	212.9	0.12	9.29	0.30	1.32	0.05	25.45	35.27	127.78	2.05	775.54	9.14	0.06	0.00	258	2008		
КОМПОТ ИЗ Т.М. ЯГОД	150	0.1	0.0	9.3	37.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	1.17	0.00	0.00	0.64	0.00	0.00	0.00	375	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	510	15.7	16.1	50.6	411.9	0.20	20.49	0.43	3.32	0.05	63.12	54.95	200.77	4.08	1 007.27	13.58	0.07	0.00				
Полдник уплотненный																						
КОЛЛЕТА РЫБНАЯ	60	7.7	5.2	9.0	113.3	0.05	0.16	0.00	2.38	0.00	14.00	17.63	100.61	0.71	164.76	53.60	0.25	0.01	239	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.4	10.2	83.4	0.04	22.52	0.14	0.23	0.05	60.96	21.71	44.87	1.30	267.95	4.35	0.02	0.00	131	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.5	0.0	12.7	51.5	0.01	0.16	0.05	0.00	0.00	14.54	9.45	13.14	0.29	171.94	0.00	0.00	0.00	401	2008		
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	370	14.2	10.6	64.7	412.4	0.14	22.84	0.20	2.61	0.05	98.10	54.08	186.62	2.74	644.35	57.95	0.27	0.01				
Всего за день:		43.6	44.7	177.9	1 293.7	0.46	44.37	0.72	6.13	0.26	386.69	145.77	613.83	7.70	2 013.49	89.53	0.36	0.02				

Приложение № 2
к приказу
№ 01-27/115 от 31.07.2023г.

Основное (организованное) меню, рассчитанное на 2 недели,
с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей от 3 до 7 лет

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	7.9	20.6	173.3	0.05	0.62	0.04	0.49	0.08	0.13	129.01	16.07	99.31	0.27	195.89	10.80	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	417	7.3	14.6	46.0	344.2	0.08	0.64	0.09	0.64	0.19	0.15	137.96	21.95	123.85	0.95	237.04	10.80	0.00	0.00	
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	
Обед																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ	200	4.7	4.5	7.2	89.0	0.05	9.50	0.21	0.52	0.00	0.06	29.91	19.16	61.30	1.19	317.05	4.58	0.03	0.00	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	8.6	10.6	9.6	189.1	0.04	0.35	0.00	2.01	0.00	0.05	12.83	14.93	88.12	1.47	171.41	3.05	0.02	0.00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	4.6	30.6	161.8	0.06	0.00	0.02	1.06	0.01	0.02	11.52	6.09	36.17	0.94	56.19	0.68	0.01	0.01	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	160	0.0	0.0	9.7	39.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	4.10	8.55	39.15	1.09	61.20	2.52	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	655	23.1	20.1	81.0	598.0	0.23	10.28	0.23	5.05	0.08	0.17	62.54	49.32	226.24	5.29	606.17	10.83	0.05	0.01	
Полдник уплотненный																				
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8.2	8.4	2.7	119.4	0.03	0.81	0.14	1.09	0.00	0.05	9.46	12.02	74.71	1.12	186.15	3.87	0.03	0.00	
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	130	3.2	5.6	19.5	141.4	0.11	9.30	0.01	0.22	0.08	0.11	50.69	27.56	89.19	1.09	693.54	8.88	0.03	0.00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.50	0.00	0.01	4.74	2.28	3.14	0.83	88.37	0.63	0.00	0.00	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	21.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.8	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	11.00	0.20	16.40	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	430	14.8	16.1	67.7	476.1	0.19	11.28	0.17	1.50	0.08	0.19	71.99	47.16	192.03	3.27	1 007.76	13.38	0.06	0.00	
Всего за день:		46.2	51.0	214.9	1 504.3	0.52	26.20	0.49	7.20	0.35	0.53	266.49	126.43	556.12	12.31	2 090.97	37.01	0.12	0.01	

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																					В1, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ" УТЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/	200	6.5	8.9	25.3	208.3	0.12	0.62	0.04	1.38	0.08	0.16	133.39	51.82	160.46	1.40	267.96	12.00	0.01	0.00	324	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	16.2	113.5	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.22	184.56	10.80	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.80	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	417	12.4	19.3	57.0	452.8	0.19	1.24	0.11	1.53	0.19	0.31	264.18	71.86	274.04	1.93	481.17	22.80	0.01	0.00	2008	
II Завтрак																					
СНЕЖОК	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.87	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	2008	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	5.6	5.1	9.2	107.9	0.05	5.33	0.10	0.89	0.00	0.05	37.42	21.38	80.64	1.44	291.01	4.98	0.02	0.00	78	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	11.8	4.8	4.4	107.6	0.06	1.04	0.15	2.56	0.00	0.05	23.66	24.11	147.41	0.54	291.14	97.45	0.46	0.00	229	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	130	3.1	4.4	32.4	182.0	0.03	0.00	0.02	0.31	0.08	0.02	10.23	21.30	62.19	0.43	46.21	0.63	0.02	0.01	323	2008
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	15.6	65.7	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.02	17.46	11.34	15.77	0.35	206.34	0.00	0.01	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.86	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.90	61.20	2.52	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	675	24.5	14.7	81.9	562.0	0.24	11.54	0.35	4.62	0.08	0.20	100.32	93.55	366.08	5.06	966.12	107.07	0.52	0.03	2008	
Полдник уплотненный																					
ЗАПЕЧЕНКА ИЗ ТВОРОГА	180	23.0	21.0	24.1	374.9	0.03	0.00	0.04	1.47	0.30	0.05	10.75	3.83	34.66	0.44	38.06	2.67	0.01	0.01	224	2008
МОЛОКО СТУЩЕНОЕ	20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.01	54.90	5.71	36.79	0.31	76.66	0.00	0.00	0.00	434	2008
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	169.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.40	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00	2008	
РЫБЮЖО	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.01	10.56	0.01	0.67	0.00	0.02	16.90	8.45	11.62	2.32	293.57	2.11	0.01	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	540	28.0	27.0	75.8	659.7	0.10	10.66	0.07	2.14	0.30	0.15	90.28	27.97	122.78	4.00	464.68	4.76	0.02	0.01	2008	
Всего за день:		70.1	65.4	233.9	1 812.4	0.53	23.44	0.53	8.49	0.57	0.86	468.78	193.38	762.90	10.99	1 911.97	134.65	0.55	0.04		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции			Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		So, мг	
	Белки, г	Жиры, г																		В1, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5.8	8.4	28.1	0.03	0.62	0.04	0.52	0.08	0.14	130.51	29.44	133.38	0.61	217.30	11.58	0.01	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	4.0	15.3	114.1	0.03	0.62	0.02	0.00	0.13	134.88	21.09	98.19	0.49	205.68	10.80	0.00	0.00	433	2008
СЫР (ПОРФИРИ)	15	3.6	4.5	0.0	55.9	0.01	0.11	0.05	0.00	0.05	135.17	5.38	76.80	0.15	13.53	0.00	0.01	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.30	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	425	15.5	17.8	59.8	465.1	0.15	1.35	0.11	0.57	0.08	395.25	59.81	327.87	1.55	464.10	22.38	0.02	0.00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.19	105.64	20.38	131.04	0.15	265.72	16.38	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.6	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.19	105.64	20.38	131.04	0.15	265.72	16.38	0.00	0.00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5.1	4.7	14.3	120.7	0.09	7.21	0.16	0.92	0.00	17.51	24.44	79.73	1.31	56.67	6.14	0.04	0.00	92	2008
ШПИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	70	8.9	10.8	10.7	175.6	0.04	0.39	0.00	2.17	0.00	13.88	16.01	93.16	1.56	177.17	3.08	0.02	0.00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.2	12.1	100.6	0.04	26.62	0.17	0.28	0.06	72.28	25.68	53.17	1.54	316.81	5.14	0.02	0.00	131	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	18.3	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.11	0.18	34.0	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	675	20.5	20.1	75.9	569.1	0.26	39.20	0.34	4.41	0.08	126.13	81.83	289.73	6.71	1191.66	18.37	0.09	0.00		
Полдник уплотненный																				
СУФЛЕ КУРИНОЕ	120	16.0	33.6	3.6	381.6	0.04	0.21	0.24	3.72	1.00	67.21	24.75	189.95	2.27	180.21	161.96	0.02	0.01	310	2012
МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.5	2.0	6.0	70.1	0.04	1.77	1.78	0.61	0.04	45.90	30.97	48.68	0.84	185.73	4.19	0.04	0.00	342	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	14.4	63.3	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	5.58	1.53	1.53	0.27	5.30	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.6	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	21.1	38.5	59.6	680.2	0.13	45.90	2.10	4.33	1.04	125.79	62.55	268.16	3.82	410.94	186.87	0.06	0.01		
Всего за день:	62.2	82.0	203.6	1 820.3	0.59	87.48	2.58	9.31	1.20	1.18	833.82	224.57	1 016.80	12.23	2 332.42	224.00	0.17	0.01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	So, мг
	Масса порции	200																			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.0	24.7	195.0	0.08	0.62	0.04	0.11	0.08	0.15	134.15	25.40	139.00	0.99	226.20	10.80	0.00	0.01	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.5	3.7	15.4	109.7	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.13	124.81	15.42	90.11	0.47	187.90	10.80	0.00	0.00	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.5	0.0	55.9	0.01	0.11	0.05	0.00	0.00	0.05	135.17	5.38	76.80	0.15	13.52	0.00	0.01	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	425	15.2	17.1	55.5	439.2	0.15	1.37	0.11	0.16	0.08	0.34	389.83	50.10	325.41	1.91	455.30	21.60	0.01	0.01		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.60	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.60	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0.9	1.0	6.1	36.6	0.01	2.13	0.01	0.06	0.01	0.02	20.88	10.93	22.75	0.69	157.31	3.98	0.01	0.00	137	2008
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.5	9.2	11.7	150.5	0.07	8.40	0.20	1.35	0.00	0.08	26.95	24.75	72.90	1.27	438.15	47.68	0.02	0.00	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	6.9	19.6	2.3	216.3	0.01	0.44	0.09	2.33	0.00	0.08	8.82	12.44	64.23	0.94	69.95	104.94	0.00	0.00	312	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	5.6	19.7	142.5	0.11	9.32	0.03	0.22	0.09	0.11	50.61	27.85	86.32	1.09	701.49	8.95	0.03	0.00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	676	18.6	35.8	68.6	678.4	0.28	20.29	0.33	4.98	0.09	0.33	115.74	84.52	285.95	5.79	1 428.40	168.07	0.06	0.00		
Полдник уплотненный																					
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10.2	14.4	11.2	215.5	0.03	0.21	0.04	1.61	0.19	0.08	9.57	16.21	103.33	1.32	185.15	4.79	0.03	0.00	285	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.8	1.5	3.3	34.6	0.01	0.11	0.03	0.05	0.00	0.02	12.01	3.52	10.66	0.17	58.40	1.40	0.00	0.00	355	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	34	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.37	0.00	0.20	0.00	0.01	4.74	2.29	3.14	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	372	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	53.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.60	2.10	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	380	14.6	16.6	42.1	382.2	0.07	2.39	0.07	1.86	0.19	0.12	30.12	24.61	130.33	2.32	350.32	6.82	0.03	0.00		
Всего за день:		49.4	69.7	186.4	1 585.8	0.52	26.05	0.51	7.00	0.36	0.81	559.69	167.23	755.69	12.82	2 474.02	198.49	0.10	0.01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				Вит, мг	С, мг	
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	100	15.5	8.0	24.2	19.7	0.08	0.02	0.04	0.11	0.08	0.14	141.33	23.40	154.83	0.52	220.82	10.80	0.02	0.01	189		
КОФЕЛИНН НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	16.2	11.5	0.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.22	184.56	10.80	0.00	0.00	395		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.05	0.15	0.11	0.00	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	417	11.4	18.4	55.9	436.1	0.15	1.24	0.11	0.26	0.19	0.29	272.12	43.44	268.51	1.05	434.03	21.60	0.02	0.01			
II Завтрак																						
СНЕЖОК	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	435		
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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		
Обед																						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1.1	2.0	3.8	39.2	0.01	18.00	0.00	0.84	0.00	0.01	28.84	9.60	18.64	0.36	180.06	1.80	0.01	0.00	40		
СУП С КРУПой И ГОВЯДИНОЙ	200	4.5	4.9	12.6	112.7	0.02	0.50	0.16	1.08	0.00	0.03	16.61	15.87	56.81	0.68	105.72	2.17	0.02	0.00	107		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14.9	19.6	25.9	339.5	0.17	13.05	0.05	2.93	0.30	0.20	31.17	45.55	195.15	3.05	111.27	14.41	0.08	0.00	299		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.9	1.9	3.9	42.2	0.01	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	12.97	3.74	12.47	0.18	62.07	1.63	0.00	0.00	355		
КОМПОТ ИЗ СМОРОЖИНЫХ ЯГОД	180	0.2	0.1	11.0	46.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.49	1.40	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	375		
Итого за прием пищи:	705	24.6	28.9	76.3	671.8	0.29	32.47	0.24	5.89	0.30	0.30	104.18	84.71	322.22	6.07	1521.09	22.53	0.11	0.00			
Полдник уплотненный																						
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	12.8	15.1	20.5	270.3	0.14	17.14	0.55	1.69	0.08	0.15	51.95	47.28	165.31	2.85	888.28	11.83	0.07	0.00	351		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	15.6	65.7	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.02	17.46	11.34	15.77	0.35	206.34	0.00	0.01	0.00	376		
ВАТРУШКИ	70	9.4	8.9	42.3	286.5	0.08	0.10	0.04	1.40	0.22	0.07	34.97	10.93	71.17	0.70	107.49	4.21	0.01	0.02	458		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008		
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.03	10.56	0.01	0.67	0.00	0.02	16.90	8.45	11.62	2.32	283.57	2.11	0.01	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	590	24.7	25.0	98.0	724.5	0.28	27.99	0.67	3.76	0.30	0.27	125.08	80.60	276.87	6.42	1514.08	18.15	0.10	0.02			
Всего за день:		65.9	76.7	250.4	1970.3	0.72	61.70	1.02	9.91	0.79	0.86	501.38	208.75	867.60	13.54	3469.20	62.28	0.23	0.03			

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	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг				
																				В1, мг	А, мг		
Завтрак																							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.3	25.2	199.8	0.10	0.62	0.04	0.68	0.14	130.94	29.87	133.37	0.71	222.13	11.78	0.01	0.00	417	2012			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	430	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	417	8.2	15.0	50.6	370.7	0.13	0.64	0.09	0.83	0.19	138.89	35.75	157.91	1.38	263.48	11.78	0.01	0.00					
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008			
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00					
Обед																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	26.6	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	34	2012			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5.2	5.1	15.5	128.9	0.09	7.71	0.16	1.10	0.00	23.90	27.00	82.97	1.37	602.66	6.46	0.04	0.00	92	2008			
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30	7.8	7.5	9.8	138.2	0.04	0.97	0.01	1.00	0.00	12.08	10.95	71.60	1.08	172.81	3.22	0.02	0.00	283	2008			
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	5.5	25.6	174.3	0.15	0.00	0.02	3.18	0.08	11.48	83.32	125.21	2.94	176.38	1.52	0.01	0.00	181	2008			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	402	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	655	23.7	18.5	84.3	598.5	0.36	8.68	0.19	6.27	0.08	55.74	129.90	318.93	7.19	1 013.35	13.72	0.07	0.00					
Полдник уплотненный																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	4.6	30.8	183.8	0.06	0.00	0.02	1.06	0.01	11.52	6.68	36.67	0.84	56.19	0.68	0.01	0.01	205	2012			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	18.82	4.35	68.55	0.81	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2008			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	4.74	2.28	3.14	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	372	2012			
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	400	13.2	11.2	76.6	460.4	0.13	1.27	0.12	2.07	0.97	43.28	18.61	137.36	2.52	240.61	9.36	0.03	0.02					
Всего за день:		46.1	44.9	231.7	1 515.6	0.64	14.59	0.40	9.17	1.24	0.63	252.91	192.26	628.20	14.20	1 757.44	36.86	0.11	0.02				

Прием 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	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																				В2, мг	В12, мкг		
Завтрак																							
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.9	22.3	193.8	0.10	0.62	0.04	0.75	0.08	0.15	135.67	36.86	146.86	0.85	242.19	12.00	0.01	0.00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	16.2	113.5	0.04	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.22	184.56	10.80	0.00	0.00	395	2012		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	13	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.80	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	417	11.7	19.3	54.0	438.3	0.17	1.24	0.11	0.90	0.19	0.30	265.46	56.90	260.46	1.38	455.40	22.80	0.01	0.00				
II Завтрак																							
СНЕЖОК	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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	435	2008		
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.4	19.2	137.9	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				
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00	2008			
БОРЩ НА М/Б	200	5.3	5.8	7.0	104.1	0.03	6.36	0.16	0.84	0.00	0.05	34.85	18.48	64.61	1.31	258.06	5.77	0.03	0.01	56	2012		
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.7	5.0	4.5	106.0	0.06	0.68	0.01	2.49	0.08	0.06	20.88	23.62	145.14	0.89	249.96	82.30	0.39	0.01	242	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	5.6	18.7	142.5	0.11	9.32	0.03	0.22	0.08	0.11	50.81	27.85	86.92	1.09	701.49	8.95	0.03	0.00	321	2012		
КОМПЮТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	15.6	65.7	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.02	17.46	11.34	15.77	0.35	206.34	0.00	0.01	0.00	376	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.09	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	675	23.3	16.8	67.1	517.1	0.30	21.53	0.28	4.69	0.16	0.30	143.85	96.81	372.51	5.94	1 546.27	101.03	0.47	0.01				
Полдник уплотненный																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	180	22.9	20.9	25.0	377.0	0.03	0.00	0.04	1.88	0.32	0.06	14.28	4.56	37.21	0.48	42.05	2.56	0.01	0.00	225	2008		
МОЛОЖО СГУЩЕННОЕ	20	1.5	1.7	11.4	87.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.05	54.80	5.71	36.79	0.03	76.65	0.00	0.00	0.00	434	2008		
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.23	1.88	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	391	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.01	11.40	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00	2008			
ЯБЛЮКО	120	0.4	0.4	10.3	49.6	0.03	10.56	0.01	0.67	0.00	0.02	16.90	8.45	11.62	2.32	293.57	2.11	0.01	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	540	27.9	26.9	76.7	661.8	0.10	10.66	0.07	2.53	0.32	0.16	94.81	28.70	125.33	4.05	468.67	4.67	0.02	0.00				
Всего за день:		68.1	67.4	217.0	1 755.1	0.57	33.43	0.46	8.12	0.67	0.76	509.92	182.41	758.30	11.37	2 470.34	128.50	0.50	0.01				

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Минеральные вещества								
													Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	So, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	7.9	20.6	173.3	0.05	0.62	0.04	0.48	0.08	0.13	129.01	16.07	99.31	0.27	195.69	10.80	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	4.0	15.3	114.1	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.88	21.09	98.19	0.49	205.68	10.80	0.00	0.00	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.5	0.0	55.9	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	135.17	5.38	76.80	0.15	13.52	0.00	0.01	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	18.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	425	14.6	17.3	61.3	421.9	0.12	1.35	0.11	0.54	0.08	0.32	394.76	46.44	293.80	1.21	442.49	21.60	0.01	0.00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.15	265.72	16.38	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.6	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.15	265.72	16.38	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЛБ	200	8.5	7.7	15.0	163.6	0.15	3.68	0.16	3.37	0.00	0.07	29.84	29.96	84.72	1.99	446.31	5.04	0.03	0.00	89	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	150	11.2	14.1	13.5	226.3	0.08	15.27	0.33	1.73	0.16	0.11	57.70	32.19	130.17	2.23	375.63	7.93	0.05	0.00	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1.1	1.9	4.7	46.1	0.01	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	16.48	4.11	14.08	0.21	63.63	1.65	0.00	0.00	355	2012
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	18.3	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.11	0.18	3.60	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	6.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	675	24.2	24.1	71.8	608.2	0.31	24.85	0.53	6.19	0.16	0.26	126.68	81.86	302.64	6.73	1 017.08	18.63	0.09	0.00		
Полдник уплотненный																					
ТЕФЕЛИ КУРИНЫЕ	70	6.4	16.3	6.2	197.4	0.01	0.59	0.07	1.90	0.00	0.06	9.16	12.15	63.34	0.91	66.87	89.72	0.00	0.00	286	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0.7	1.1	3.2	16.3	0.01	0.37	0.01	0.02	0.00	0.01	7.09	1.95	7.73	0.09	29.79	0.87	0.00	0.00	355	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	180	0.3	0.1	14.4	44.3	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.58	1.51	1.53	0.27	5.30	0.00	0.00	0.00	441	2008
МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.5	2.8	8.8	70.1	0.04	1.77	1.78	0.61	0.04	0.06	45.90	30.97	48.68	0.84	185.73	4.91	0.04	0.00	342	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	16.40	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	420	10.4	20.9	42.9	414.5	0.09	46.73	1.94	2.62	0.04	0.17	71.53	49.20	134.28	2.36	308.09	95.50	0.04	0.00		
Всего за день:		54.3	67.9	174.3	1 550.5	0.57	73.88	2.61	9.35	0.28	0.94	776.61	197.88	861.76	10.45	2 033.36	152.11	0.14	0.00		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	So, мг		
					200														180	15
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	5.8	8.0	24.7	195.0	0.08	0.15	133.49	25.36	138.86	0.99	226.27	10.80	0.01	417	2012					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	3.5	3.7	15.4	108.7	0.03	0.04	124.81	15.42	90.11	0.47	187.90	10.80	0.00	394	2012					
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	3.6	4.5	0.0	55.9	0.01	0.11	135.17	5.38	76.80	0.15	13.52	0.00	0.00	2008						
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	15.2	17.1	56.5	439.2	0.15	1.37	399.17	50.06	325.27	1.91	455.29	21.60	0.01	2008						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	442	2008					
Итого за прием пищи:	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	2008						
II Завтрак																				
Завтрак																				
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	0.9	1.0	6.1	38.6	0.01	2.13	30.88	10.93	22.75	0.69	157.31	3.98	0.01	137	2008					
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОИ И СМЕТАНОЙ	4.8	9.8	14.9	169.9	0.07	6.21	21.68	25.73	83.08	1.26	469.12	47.67	0.03	91	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	8.3	21.1	11.0	287.1	0.03	0.30	9.61	19.39	91.44	1.54	87.20	104.38	0.00	314	2008					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	3.1	5.8	17.4	134.6	0.10	8.07	55.41	25.53	81.66	0.95	618.20	8.54	0.03	124	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0.0	0.0	9.7	18.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.30	2.52	0.00	402	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	3.0	0.4	18.1	91.8	0.06	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	20.1	38.1	78.2	740.7	0.29	16.71	115.86	90.13	318.98	6.24	1393.33	167.09	0.07	0.00						
Полдник уплотненный																				
Полдник уплотненный																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	4.2	5.4	16.0	130.9	0.04	0.62	125.93	19.38	102.90	0.21	187.74	10.97	0.01	94	2012					
ВАТРУШКИ	6.7	6.7	51.7	203.7	0.08	0.14	36.45	11.81	66.05	0.79	127.61	3.41	0.01	458	2012					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	4.74	2.28	3.14	88.37	0.63	0.00	372	2012					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	0.00	2008						
ГРУША	0.4	0.3	11.1	10.8	0.02	5.40	0.00	0.39	0.00	12.96	17.20	2.16	167.40	1.08	0.01	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	12.9	13.1	101.8	580.9	0.17	7.43	181.44	49.03	202.37	3.99	569.52	16.09	0.03	0.02						
Всего за день:	49.2	68.5	256.7	1846.8	0.63	29.51	720.47	197.22	860.62	14.94	2678.14	206.78	0.11	0.03						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
КАША РЖАНО-ПШЕНИЧНАЯ ОБОГАЩЕННАЯ	200	5.5	8.0	242	0.09	0.02	0.04	0.11	10.09	0.14	141.33	23.40	1.4	0.52	270.84	10.80	0.02	0.01	189			
КОФЕ РАСТВОРЕННЫЙ С МОЛОКОМ	180	3.6	3.7	48.2	0.04	0.02	0.02	0.00	0.00	0.13	124.25	16.14	92.75	0.22	184.99	10.80	0.00	0.00	395			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	0.84	0.00	1.33	0.01	1.05	0.00	0.00	0.00	13			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	417	11.4	18.4	55.9	0.15	1.24	0.11	0.26	0.19	0.29	272.12	43.44	268.51	1.05	414.03	21.60	0.02	0.01				
II Завтрак																						
СНЕЖОК	180	5.2	4.4	19.2	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	435			
Итого за прием пищи:	180	5.2	4.4	19.2	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			
Обед																						
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	1.1	2.0	3.8	0.01	18.00	0.00	0.84	0.00	0.01	28.84	9.60	18.64	0.36	180.05	1.80	0.01	0.00	40			
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4.8	4.5	10.0	0.03	0.53	0.18	1.12	0.00	0.03	12.71	9.29	46.61	0.80	107.50	2.19	0.02	0.00	105			
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	180	12.4	14.6	22.6	0.15	11.16	0.37	1.52	0.08	0.15	31.50	43.64	164.15	2.62	954.09	11.49	0.07	0.00	258			
КОМПОТ ИЗ САМ ЯГОД	180	0.2	0.1	11.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.48	1.40	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	375			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	655	21.5	21.6	66.8	0.27	29.69	0.55	4.47	0.08	0.23	87.64	72.48	268.55	5.58	1 303	18.00	0.10	0.00				
Полдник уплотненный																						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.0	6.1	10.5	0.06	0.19	0.00	2.78	0.00	0.04	16.33	20.56	117.32	0.83	182.13	62.49	0.29	0.01	239			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.2	12.1	0.04	26.62	0.17	0.39	0.08	0.06	71.29	25.62	52.97	1.53	316.79	5.14	0.02	0.00	346			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.0	15.6	0.01	0.19	0.07	0.00	0.00	0.02	17.46	11.34	15.77	0.35	206.34	0.00	0.01	0.00	376			
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	28.40	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	430	16.0	12.3	71.0	0.15	27.00	0.24	3.05	0.06	0.14	112.18	62.82	214.03	3.15	754.95	67.63	0.32	0.01				
Всего за день:	54.1	56.7	212.9	1 583.8	0.57	57.93	0.90	7.79	0.35	0.66	471.94	178.74	751.12	9.78	2 492	107.23	0.44	0.02				