

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

ПРИКАЗ

07.10.2022
г. Тутаев

№ 01-24/218

Об утверждении
основного (организованного) меню

На основании постановления от 08.06.2022 «О внесении изменений в постановление Администрации Тутаевского муниципального района от 30.09.2020 № 659-п «Об установлении денежной нормы питания в муниципальных образовательных учреждениях и оплате родителями (законными представителями) за присмотр и уход за детьми, осваивающими основные образовательные программы дошкольного образования в муниципальных образовательных организациях», 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 для детей от 1,5 до 3 лет (приложение № 1) и основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет (приложение № 2).
2. Широковой В.А. – старшей медицинской сестре, внести изменения в основное (организованное) меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, и в основное (организованное) меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет.
3. Широковой В.А. – старшей медицинской сестре, Зиновьевой Е.А. – кладовщику, Шкут Т.А. – зам. зав. по АХЧ взять под контроль поставку и закладку продуктов питания в МДОУ № 11 «Колокольчик».
4. Признать утратившим силу приказ № 01-27/59 от 14.03.2022 «Об утверждении основного (организованного) меню».
5. Приказ вступает в действие с момента подписания.
6. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий
МДОУ № 11 «Колокольчик»



Е.Н. Белова

Ознакомлены:


_____ В.А. Широкова

_____ Е.А. Зиновьева

_____ Т.А. Шкут

Приложение № 1
к приказу
№ 01-24/218
от 07.10.2022 г.

Основное (организованное) меню
для детей от 1,5 до 3 лет

МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ" УТЕРКУЛЕ С И ГРЕЧЕЙ 180	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 180	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 11	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 150
Обед									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 30	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 30	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 30	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 30
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	СУП С КРУПой И ГОВЯДИНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 150	БОРЩ НА МЛБ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА МЛБ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 150	МАКАРОНными ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 150
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ 60	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 120	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 60/20	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ) 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	РИС РАССЫПЧАТЫЙ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 90	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 150
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНых ФРУКТОВ 150	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНых ФРУКТОВ 150	КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
Полдник уплотненный									
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120	СУФЛЕ КУРИНОЕ 100	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 80	РАГУ ОВОЩНОЕ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 110	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 120	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	МОЛОКО СТУЩЕНОЕ 20	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	ЧАЙ 150	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ 40	МОЛОКО СТУЩЕНОЕ 20	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ЧАЙ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ВАТРУШКИ 50	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ЧАЙ 150	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЧАЙ 150
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПРЯНИКИ 30	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	ВАТРУШКИ 50	ПРЯНИКИ 30
	ЯБЛОКО 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ЯБЛОКО 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ГРУША 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
		Жиры, г	Завтрак																		Обед
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.0	6.4	16.7	141.0	0.05	0.52	0.04	0.40	0.06	0.11	109.39	13.82	82.27	0.22	162.56	9.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.8	31.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.03	0.79	1.49	0.14	5.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	0.00	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:	365	5.6	11.1	34.8	262.3	0.07	0.53	0.08	0.51	0.14	0.13	114.82	17.21	97.71	0.57	186.91	9.00	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	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																					
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
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.3	3.4	5.5	66.5	0.04	7.50	0.16	0.82	0.00	0.04	22.86	14.29	44.03	0.85	235.54	3.36	0.02	0.00	67	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	7.5	9.3	8.7	147.9	0.04	0.34	0.00	1.89	0.00	0.05	10.72	12.75	76.32	1.25	148.03	2.63	0.02	0.00	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.3	3.7	27.4	160.2	0.05	0.00	0.02	0.93	0.05	0.02	9.24	5.86	32.34	0.75	49.85	0.60	0.01	0.01	205	2012
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ 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	376	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.60	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	19.0	16.7	66.6	493.3	0.18	7.84	0.18	4.30	0.03	0.13	48.38	38.62	178.79	4.05	474.46	8.27	0.05	0.01		
Полдник уплотненный																					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7.1	7.2	2.3	102.2	0.01	0.69	0.12	0.92	0.00	0.04	8.10	10.30	64.22	0.66	159.67	3.33	0.02	0.00	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.6	118.4	0.10	7.96	0.03	0.19	0.06	0.10	42.33	23.46	73.02	0.91	591.45	7.52	0.03	0.00	321	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.01	3.94	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	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	340	11.4	12.4	39.5	316.0	0.14	9.61	0.15	1.28	0.06	0.16	58.17	38.26	152.85	2.59	843.15	11.38	0.05	0.00		
Всего за день:		37.0	40.4	161.0	1 157.5	0.41	21.98	0.41	6.09	0.26	0.44	235.37	102.08	443.35	10.02	1 744.52	30.65	0.10	0.01		

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ" ГЕРКУЛЕС И ГРЕЧА	180	5.2	7.2	19.9	166.4	0.10	0.52	0.04	1.07	0.06	0.14	110.26	40.71	128.95	1.08	217.38	9.93	0.01	0.00	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	94.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.81	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	0.00	2008
Итого за прием пищи:	355	9.8	15.0	43.6	350.4	0.16	1.04	0.10	1.18	0.14	0.27	218.47	57.21	221.25	1.50	391.83	18.93	0.01	0.00		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	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		2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	150	3.9	4.0	6.4	79.6	0.03	4.01	0.00	0.79	0.00	0.03	27.92	15.44	57.20	1.05	211.93	3.69	0.01	0.00	78	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	10.2	4.1	3.8	92.5	0.06	0.88	0.13	2.23	0.00	0.03	20.44	20.66	126.41	0.46	249.20	83.57	0.39	0.01	229	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	110	2.7	3.8	26.5	158.4	0.02	0.00	0.02	0.27	0.06	0.02	8.51	18.66	54.51	0.39	40.52	0.55	0.02	0.01	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	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	0.01	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	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	19.5	12.2	64.8	449.3	0.18	8.04	0.29	3.98	0.06	0.13	83.69	74.10	289.92	3.69	756.55	90.39	0.44	0.02		
Полдник уплотненный																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	15.5	14.2	16.2	252.6	0.03	0.00	0.03	1.00	0.24	0.03	8.01	2.75	26.44	0.34	28.08	2.17	0.01	0.00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.09	0.01	0.00	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	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.95	0.00	0.00	0.00	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	63.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.10	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.4	49.6	0.03	10.96	0.01	0.67	0.00	0.02	16.50	8.45	11.62	2.32	293.57	2.11	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	430	19.0	18.3	52.9	453.4	0.09	10.65	0.05	1.67	0.24	0.12	66.40	21.70	94.34	3.25	425.26	4.28	0.02	0.00		
Всего за день:		52.6	48.1	177.3	1368.0	0.43	19.73	0.44	6.83	0.44	0.52	388.56	153.01	605.51	8.44	1573.64	113.60	0.47	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	4.6	6.7	22.3	168.5	0.07	0.52	0.04	0.39	0.06	0.11	108.90	23.26	107.42	0.48	177.60	9.59	0.00	0.00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	3.4	12.5	94.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	104.44	18.85	83.79	0.48	176.42	9.00	0.00	0.00	433	2008
СЫР (ПОРЦИИ)	11	2.7	3.5	0.0	42.7	0.00	0.32	0.03	0.04	0.00	0.04	111.62	5.70	66.06	0.08	10.82	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
Итого за прием пищи:	361	12.1	14.1	45.1	358.4	0.12	1.36	0.09	0.43	0.06	0.27	328.76	50.41	270.27	1.24	363.24	18.59	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	88.3	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.96	109.22	0.12	221.46	13.65	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	150	4.3	4.7	6.9	88.3	0.04	0.79	0.02	0.00	0.00	0.16	154.73	16.96	109.22	0.12	221.46	13.65	0.00	0.00		
Обед																					
СУПЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.01	2.99	0.00	0.03	0.00	0.01	6.86	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	3.6	3.6	10.9	90.0	0.07	5.41	0.11	0.81	0.00	0.04	13.66	18.08	57.67	0.95	419.66	4.49	0.03	0.00	92	2008
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	60	8.3	9.9	9.2	156.7	0.04	0.34	0.00	1.91	0.00	0.05	11.11	14.31	85.08	1.39	163.56	2.90	0.02	0.00	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.4	10.2	83.4	0.03	22.52	0.15	0.24	0.06	0.04	60.97	21.71	44.89	1.31	267.95	4.35	0.01	0.00	131	2008
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	411	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	40.40	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	530	16.7	17.1	59.6	460.8	0.20	31.26	0.26	3.65	0.06	0.16	100.81	64.15	229.54	5.15	934.19	14.32	0.07	0.00		
Полдник уплотненный																					
СУФЛЕ КУРИНОЕ	100	15.2	31.5	3.4	357.9	0.03	0.17	0.24	2.73	1.04	0.30	59.59	22.93	180.54	2.18	167.27	150.93	0.02	0.01	310	2012
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1.2	2.3	7.0	56.1	0.03	1.42	1.43	0.49	0.03	0.04	36.58	24.77	38.91	0.68	148.54	3.93	0.04	0.00	342	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	150	0.3	0.1	12.4	58.5	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.54	1.53	1.53	0.27	5.24	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	104.8	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		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:	380	20.0	35.9	55.6	634.7	0.11	45.59	1.75	3.22	1.07	0.39	108.81	54.53	248.98	3.57	360.75	154.86	0.06	0.01		
Всего за день:		53.1	71.8	167.2	1 542.1	0.47	79.00	2.12	7.30	1.19	0.98	693.11	186.08	658.01	10.08	1 899.66	201.42	0.13	0.01		

4 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.6	21.5	165.9	0.08	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	112.92	22.09	119.80	0.90	192.35	9.00	0.00	0.01	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.9	3.1	12.4	89.7	0.03	0.53	0.02	0.00	0.00	0.11	103.03	11.99	73.49	0.22	151.20	9.00	0.00	0.00	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2.8	3.6	0.0	44.3	0.00	0.33	0.03	0.04	0.00	0.04	115.84	5.91	66.56	0.08	11.23	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	12.2	13.8	44.2	352.3	0.13	1.38	0.09	0.13	0.06	0.29	335.59	42.59	274.85	1.40	373.18	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 СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0.6	0.6	3.7	23.1	0.01	1.28	0.00	0.05	0.01	0.01	12.45	6.56	13.65	0.42	84.41	2.39	0.01	0.00	137	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.4	7.2	8.8	115.2	0.04	6.30	0.15	1.14	0.00	0.05	20.37	18.56	54.63	0.96	328.56	35.62	0.01	0.00	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	5.9	16.7	1.9	183.6	0.00	0.37	0.09	1.97	0.00	0.07	7.68	10.58	54.67	0.82	59.11	89.36	0.00	0.00	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.7	118.6	0.10	7.89	0.03	0.19	0.06	0.10	43.01	23.56	73.32	0.93	593.18	7.53	0.03	0.00	321	2012
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	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	2008	2008
Итого за прием пищи:	530	14.5	29.2	51.6	532.7	0.20	15.84	0.27	4.01	0.07	0.25	89.05	64.96	222.37	4.33	1 116.30	136.58	0.05	0.00		
Полдник уплотненный																					
ЕЖИКА ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	80	6.2	11.5	6.9	171.9	0.02	0.17	0.03	1.28	0.15	0.04	7.64	12.93	82.33	1.06	147.73	3.81	0.03	0.00	285	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	0.8	2.8	22.7	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.02	8.00	2.30	7.24	0.13	35.45	0.77	0.00	0.00	355	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	2.0	0.0	4.6	35.6	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	150	0.1	0.1	10.3	43.0	0.01	1.05	0.00	0.17	0.00	0.01	3.94	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	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	310	12.3	13.0	36.8	316.6	0.05	1.76	0.05	1.48	0.15	0.10	23.38	19.73	105.18	1.91	275.21	5.11	0.03	0.00		
Всего за день:	40.1	56.3	152.7	1 287.5	0.41	23.00	0.41	5.62	0.28	0.66	462.02	135.28	616.40	10.44	2 004.69	161.69	0.08	0.01			

5 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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																				
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4.8	6.6	21.0	162.8	0.07	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	118.73	20.23	134.14	0.47	187.36	9.00	0.02	0.01	418	2012		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	94.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.81	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	0.00	395	2008		
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	0.00	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	44.7	346.7	0.13	1.04	0.10	0.20	0.14	0.26	226.94	36.73	226.44	0.89	361.81	18.00	0.02	0.01				
II Завтрак																							
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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				
Обед																							
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0.7	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	108.04	1.08	0.00	0.00	40	2008		
СУП С КРУПНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	150	3.2	3.5	9.5	82.3	0.02	0.37	0.12	0.80	0.00	0.01	12.40	11.73	41.01	0.47	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	0.03	1.82	0.22	0.13	21.31	30.42	131.27	2.05	741.66	9.78	0.05	0.00	299	2008		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.6	27.7	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	0.02	9.49	2.44	8.37	0.14	38.17	1.00	0.00	0.00	355	2012		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	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	0.01	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	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	510	17.0	18.7	57.2	470.2	0.22	20.57	0.23	3.81	0.22	0.21	80.44	65.50	231.07	4.37	1 176	15.09	0.08	0.00				
Полдник уплотненный																							
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	10.6	12.7	16.8	224.0	0.12	14.42	0.40	1.61	0.06	0.13	40.21	36.30	134.13	2.32	737.51	9.66	0.05	0.00	351	2008		
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.96	0.00	0.00	0.00	391	2012		
ВАТРУШКИ	50	7.6	6.4	30.2	208.5	0.07	0.11	0.04	1.00	0.16	0.00	45.10	10.47	76.27	0.55	93.10	3.03	0.01	0.01	488	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			
Итого за прием пищи:	400	19.7	19.6	57.3	485.4	0.21	14.54	0.44	2.61	0.22	0.22	90.00	52.16	224.80	3.21	853.97	12.71	0.06	0.01				
Всего за день:		50.4	56.3	175.2	1 417.3	0.56	36.15	0.77	6.62	0.58	0.69	397.38	154.39	692.40	8.47	2 392	45.80	0.16	0.02				

6 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.8	22.0	170.3	0.09	0.52	0.04	0.60	0.06	0.12	109.29	26.11	114.54	0.64	188.55	9.89	0.01	0.00	417	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.8	31.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	1.03	0.79	1.49	0.14	5.20	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	2008
Итого за прием пищи:	355	6.8	11.5	40.1	291.6	0.11	0.53	0.08	0.71	0.14	0.14	114.72	29.50	129.98	0.99	212.90	9.89	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	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																					
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	0.00	34	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	150	4.5	4.3	11.6	103.1	0.07	5.78	0.12	0.84	0.00	0.05	18.15	20.83	66.75	1.09	461.76	5.06	0.03	0.00	92	2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60/20	6.5	6.7	8.5	120.0	0.05	1.22	0.01	1.07	0.00	0.04	10.43	10.04	60.12	0.95	162.25	2.85	0.02	0.00	283	2008
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	90	5.1	4.5	23.1	153.3	0.14	0.00	0.02	2.86	0.06	0.07	9.89	75.00	112.59	2.65	158.73	1.37	0.01	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	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	2008	2008
Итого за прием пищи:	530	15.8	15.8	66.2	495.1	0.31	7.00	0.15	5.43	0.06	0.18	44.01	111.57	265.56	5.89	823.78	10.96	0.06	0.00		
Полдник уплотненный																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4.3	3.7	27.4	160.2	0.05	0.00	0.02	0.93	0.04	0.02	9.24	5.88	32.34	0.75	49.85	0.60	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	19.93	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	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	0.01	3.94	1.90	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	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	320	10.9	8.9	48.2	316.9	0.10	1.06	0.12	1.91	0.95	0.19	36.91	14.73	117.50	2.38	198.23	9.18	0.03	0.02		
Всего за день:		38.5	36.4	176.7	1 189.5	0.54	12.59	0.35	8.05	1.15	0.53	209.64	163.80	527.04	12.06	1 474	32.03	0.10	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г			Углеводы, г	В1, мг	С1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
		Жиры, г	Белки, г																	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																								
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.0	7.4	19.3	164.2	0.09	0.52	0.04	0.67	0.13	114.21	32.30	126.43	0.77	206.21	10.08	0.01	0.00	0.00	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	13.3	94.1	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	103.81	13.90	78.35	0.21	155.30	9.00	0.00	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	0.00	13	2008			
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	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008			
Итого за прием пищи:	355	9.5	15.2	42.9	348.1	0.15	1.04	0.10	0.78	0.14	222.42	48.80	218.73	1.19	380.66	19.08	0.01	0.00	0.00	435	2008			
II Завтрак																								
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008			
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008			
Обед																								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	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	0.00	56	2012			
БОРЩ НА М/Б	150	4.0	4.6	5.6	81.9	0.02	4.83	0.13	0.83	0.00	27.10	14.06	48.44	0.99	195.70	4.36	0.01	0.00	0.00	242	2008			
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.3	4.7	3.8	94.1	0.07	0.61	0.02	2.25	0.09	18.58	20.22	125.81	0.77	215.22	70.77	0.32	0.01	0.00	321	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.7	4.5	16.6	118.4	0.10	7.86	0.03	0.19	0.06	42.99	23.50	73.16	0.92	591.47	7.52	0.03	0.00	0.00	401	2008			
КОМПЛОТ 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	0.01	0.00	0.00	401	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	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	2008			
Итого за прием пищи:	530	18.7	14.1	52.2	413.2	0.26	16.45	0.24	3.96	0.15	115.49	77.12	299.21	4.47	1 257.29	85.23	0.36	0.01	0.00	225	2008			
Полдник уплотненный																								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	15.4	14.6	16.1	255.3	0.03	0.00	0.03	1.36	0.25	0.03	10.53	3.06	26.72	0.36	28.84	2.00	0.01	0.00	434	2008			
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.03	54.80	5.71	36.79	0.03	76.65	0.00	0.00	0.00	391	2012			
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.96	0.00	0.00	0.00	2008	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008			
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.4	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	2008			
Итого за прием пищи:	430	18.8	18.7	52.9	456.0	0.09	10.65	0.05	2.03	0.25	0.12	86.92	22.01	94.62	3.27	426.02	4.11	0.02	0.00	205	2008			
Всего за день:		51.4	51.6	164.0	1 332.3	0.50	28.14	0.39	6.77	0.54	0.62	426.83	147.93	612.56	8.93	2 053.97	108.42	0.41	0.01					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	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	180	4.0	6.4	16.7	141.0	0.05	0.04	0.40	0.06	0.11	107.95	13.34	82.47	0.23	162.41	9.00	0.00	0.00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	3.4	12.5	94.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.11	104.44	18.85	83.79	0.48	176.42	9.00	0.00	0.00	433	2008	
СЫР (ПОРЦИЙНИ)	11	2.7	3.5	0.0	42.7	0.00	0.32	0.03	0.04	0.04	111.62	5.70	66.06	0.08	10.82	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	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	361	11.5	13.9	39.5	330.9	0.10	1.36	0.09	0.44	0.27	327.81	40.49	245.32	0.99	368.05	18.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	88.3	0.04	0.79	0.02	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	88.3	0.04	0.79	0.02	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	0.8	4.2	0.01	2.89	0.00	0.03	0.01	6.88	4.19	12.56	0.30	42.16	0.90	0.01	0.00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б	150	6.3	5.7	11.2	121.6	0.12	2.76	0.12	2.52	0.05	22.32	22.31	70.28	1.47	333.10	3.74	0.02	0.00	99	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ)	120	9.0	11.4	10.8	182.2	0.06	12.21	0.27	1.41	0.15	46.41	25.81	105.48	1.81	301.52	6.50	0.05	0.00	288	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.6	1.1	2.8	27.7	0.01	0.55	0.02	0.03	0.00	11.48	2.56	8.78	0.15	38.23	1.00	0.00	0.00	355	2012	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	15.8	63.3	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 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		2008	
Итого за прием пищи:	510	18.2	18.5	54.1	460.2	0.25	18.51	0.41	4.65	0.15	95.28	60.73	226.44	4.93	755.87	13.82	0.08	0.00			
Полдник уплотненный																					
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	60	5.5	14.3	5.0	170.3	0.02	0.50	0.05	1.83	0.00	8.23	10.38	54.12	0.84	58.55	76.99	0.00	0.00	286	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0.5	0.5	2.7	18.7	0.01	0.54	0.02	0.03	0.00	4.21	2.03	5.81	0.11	33.21	0.59	0.00	0.00	355	2012	
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	1.2	2.3	7.0	56.1	0.03	1.42	1.43	0.49	0.03	36.90	24.78	38.98	0.68	148.55	3.93	0.04	0.00	342	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	12.0	55.8	0.01	39.60	0.07	0.00	0.00	0.03	5.00	1.38	1.38	4.74	0.00	0.00	0.00	441	2008	
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		2008	
Итого за прием пищи:	340	9.0	17.7	37.0	353.3	0.09	42.06	1.58	2.35	0.03	58.14	41.18	113.29	2.07	263.45	81.51	0.04	0.00			
Всего за день:	43.0	54.8	137.5	1 232.6	0.48	62.72	2.10	7.44	0.24	0.77	635.96	159.39	694.27	8.11	1 608.85	126.98	0.12	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	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							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
Завтрак																										
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5.0	6.6	21.5	165.9	0.08	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	111.60	22.01	119.53	0.89	192.31	9.00	0.00	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	73.49	0.22	151.26	9.00	0.00	0.00	394	2012					
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	11	2.7	3.5	0.0	42.7	0.00	0.32	0.03	0.04	0.00	0.04	111.62	5.70	66.06	0.08	10.82	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						
Итого за прием пищи:	361	12.1	13.7	46.1	368.4	0.13	1.37	0.09	0.13	0.06	0.29	330.09	42.30	272.08	1.39	372.79	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 СМЕТАННОМ СОУСЕ	30	0.6	0.6	3.7	23.1	0.01	1.28	0.00	0.05	0.01	0.01	14.11	6.66	13.99	0.44	94.45	2.39	0.01	0.00	137	2008					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3.6	7.4	11.2	127.7	0.05	4.65	0.15	1.24	0.00	0.05	16.46	19.30	63.04	0.95	352.06	35.64	0.02	0.00	91	2008					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7.1	18.2	9.5	230.1	0.03	0.27	0.07	2.80	0.00	0.07	8.00	16.59	78.19	1.31	75.18	88.90	0.00	0.00	314	2008					
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2.6	4.9	14.7	113.9	0.09	6.84	0.03	0.18	0.07	0.09	46.64	21.60	69.06	0.80	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	2008						
Итого за прием пищи:	530	15.8	31.3	59.6	587.0	0.23	13.04	0.25	4.93	0.08	0.24	90.75	69.85	250.38	4.70	1 085.95	135.84	0.05	0.00							
Полдник Уплотненный																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	3.8	4.9	14.4	117.8	0.04	0.56	0.03	0.09	0.03	0.11	113.35	17.45	92.61	0.19	168.96	9.67	0.01	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	0.01	3.94	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	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008						
ВАТРУШКИ	50	4.9	4.9	40.5	225.8	0.06	0.11	0.02	0.96	0.12	0.04	27.15	8.94	49.86	0.65	100.38	2.65	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	17.28	2.16	167.40	1.08	0.01	0.00	2008						
Итого за прием пищи:	520	10.8	10.8	86.6	489.7	0.15	7.13	0.05	1.61	0.15	0.20	168.76	43.85	175.36	3.72	528.77	14.13	0.03	0.01							
Всего за день:		39.7	56.0	212.5	1 521.0	0.53	25.54	0.39	6.67	0.29	0.75	603.60	164.00	711.82	12.61	2 227.51	169.97	0.08	0.02							

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4.8	6.6	21.0	162.8	0.07	0.52	0.04	0.09	0.06	0.13	118.73	20.23	134.14	0.47	187.36	9.00	0.02	0.01	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3.0	3.1	15.3	101.9	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	103.85	13.90	78.35	0.21	155.36	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	0.00	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	2008
Итого за прием пищи:	355	9.3	14.4	46.6	354.5	0.13	1.04	0.10	0.20	0.14	0.26	226.98	36.73	226.44	0.89	361.87	18.00	0.02	0.01		
II Завтрак																					
СНЕЖОК	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	3.6	16.0	115.0	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		
Обед																					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ	30	0.7	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	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	0.03	0.39	0.13	0.83	0.00	0.01	9.58	7.06	35.73	0.61	82.25	1.68	0.01	0.00	105	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9.3	11.1	18.8	212.9	0.13	9.29	0.30	1.33	0.06	0.11	25.45	35.28	127.78	2.07	775.54	9.15	0.06	0.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	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	0.01	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	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	510	16.1	16.1	54.0	427.5	0.23	20.64	0.49	3.32	0.06	0.17	72.27	63.25	213.93	4.39	1 178.57	13.59	0.08	0.00		
Полдник уплотненный																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	7.7	5.2	9.0	113.3	0.05	0.16	0.00	2.39	0.00	0.04	14.01	17.63	100.61	0.71	164.77	53.60	0.25	0.01	239	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.7	3.4	10.2	83.4	0.03	22.52	0.15	0.24	0.06	0.04	60.97	21.71	44.89	1.31	287.95	4.35	0.01	0.00	131	2008
ЧАЙ	150	0.0	0.0	0.1	0.5	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.89	0.79	1.49	0.14	4.90	0.00	0.00	0.00	381	2012
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	104.8	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	2008	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:	370	13.7	10.6	52.1	359.3	0.13	22.69	0.15	2.63	0.06	0.10	82.97	45.43	174.99	2.60	477.38	57.95	0.26	0.01		
Всего за день:		43.5	44.7	168.7	1 266.2	0.49	44.37	0.74	6.15	0.26	0.53	382.22	145.41	615.36	7.88	82	89.54	0.36	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	449,2	517,4	1692,8	13304,0	4,82	353,22	8,12	67,54	5,23	4434,69	1511,38	6366,72	97,04	19007,76	1080,10	2,01	0,14	
Среднее значение за период	44,9	51,7	169,3	1330,4	0,48	35,32	0,81	6,75	0,52	443,47	151,14	636,67	9,70	1900,78	108,01	0,20	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	35,0	51,5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник уплотненный
Ясли 12 часов	357	170	524	384

Приложение № 2
к приказу
№ 01-27/218
от 07.10.2022 г.

Основное (организованное) меню
для детей от 3 до 7 лет

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ГРЕЧУЛЕ С И ГРЕЧА 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ТЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СНЕЖОК 180
Обед									
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 50	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 50	КАПУСТА КВАШЕНАЯ 50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП С КРУПой И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ НА М/Б 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА М/Б 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200	СУП С МАКАРОНными ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 200
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 180	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 70/30	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ (ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ) 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	РИС РАССЫПЧАТЫЙ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 130	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
КОМПОТ ИЗ СУШЕНых ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНых ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 45
Полдник уплотненный									
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ 120	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ 100	РАГУ ОВОЩНОЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 130	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 150	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	МОРОЗЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	ЧАЙ 180	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 20	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ЧАЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ВАТРУШКИ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ЧАЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	ВАТРУШКИ 70	ЧАЙ 180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 40	ПРЯНИКИ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПЕЧЕНЬЕ 40	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПРЯНИКИ 30
	ЯБЛОКО 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20			ЯБЛОКО 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ГРУША 120	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, 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	0.15	129.01	16.07	99.32	0.28	195.69	10.80	0.00	0.00	189
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	430
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
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	7.3	14.5	46.0	344.2	0.08	0.64	0.09	0.64	0.19	0.18	137.96	21.95	123.86	0.96	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	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																				
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	0.00	34
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.7	4.5	7.2	89.0	0.05	9.93	0.21	0.91	0.00	0.07	29.92	19.17	61.31	1.19	317.05	4.58	0.03	0.00	67
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	8.7	10.6	9.6	168.1	0.04	0.35	0.00	2.09	0.00	0.05	12.84	14.93	89.13	1.48	171.43	3.05	0.02	0.00	282
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4.8	4.6	30.8	163.8	0.06	0.00	0.02	1.06	0.06	0.04	11.52	6.68	36.68	0.85	56.19	0.68	0.01	0.01	205
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.06	0.00	0.00	0.89	0.00	0.04	8.10	8.54	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	655	23.2	20.1	81.0	597.9	0.23	10.28	0.23	5.05	0.08	0.19	62.56	49.33	226.27	5.32	606.17	10.83	0.06	0.01	
Полдник уплотненный																				
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	6.2	6.4	2.7	119.4	0.02	0.91	0.15	1.06	0.00	0.04	9.45	12.01	74.72	1.12	186.15	3.86	0.02	0.00	259
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.2	5.6	19.5	141.4	0.12	9.21	0.03	0.22	0.06	0.12	50.68	27.56	86.19	1.09	683.54	8.88	0.03	0.00	321
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	4.74	2.28	3.13	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	372
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:	400	13.0	14.7	45.2	366.4	0.17	11.29	0.18	1.50	0.08	0.13	68.67	44.45	177.04	3.04	986.46	13.37	0.05	0.00	
Всего за день:		44.5	49.5	192.3	1 394.5	0.50	26.21	0.50	7.19	0.35	0.57	283.19	123.73	541.17	12.12	2 069.67	37.00	0.11	0.01	

2 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ЗДОРОВЬЕ"/ТЕРКУЛЕС И ГРЕЧА/	200	6.5	8.9	25.3	208.3	0.13	0.62	0.04	1.39	0.08	0.18	133.38	51.82	160.47	1.41	267.96	12.00	0.01	0.00	324	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	0.23	184.56	10.80	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.05	0.01	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	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	417	12.4	19.3	66.9	452.8	0.20	1.24	0.11	1.54	0.19	0.33	264.17	71.86	274.05	1.95	481.17	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	0.1	1.3	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	78	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	200	5.6	5.1	9.2	107.9	0.04	5.33	0.11	0.89	0.00	0.05	37.41	21.29	80.65	1.44	291.01	4.98	0.02	0.00	229	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	11.9	4.8	4.4	107.6	0.06	1.05	0.16	2.58	0.00	0.04	23.64	24.11	147.40	0.53	291.15	97.45	0.45	0.02	323	2008
РИС РАССЫПЧАТЫЙ	130	3.1	4.5	32.4	182.0	0.03	0.00	0.02	0.31	0.08	0.03	10.24	21.32	62.19	0.44	46.20	0.63	0.02	0.01	376	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.59	9.45	13.14	0.29	172.00	0.00	0.01	0.00		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	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	675	24.5	14.8	57.4	557.4	0.23	11.52	0.36	4.82	0.08	0.20	105.42	91.69	363.45	5.00	931.78	107.07	0.51	0.03		
Полдник/уплотненный																					
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	19.1	17.4	20.1	312.3	0.03	0.00	0.03	1.21	0.25	0.04	8.90	3.19	28.91	0.37	31.75	2.23	0.01	0.00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.5	1.7	11.4	67.2	0.01	0.08	0.01	0.00	0.00	0.06	54.80	5.71	36.79	0.03	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	0.01	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	391	2012
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	24.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.4	49.6	0.03	10.56	0.01	0.67	0.00	0.00	16.90	8.45	11.62	2.32	293.57	2.11	0.01	0.00		2008
Итого за прием пищи:	510	24.1	23.5	71.8	597.2	0.10	10.66	0.05	1.88	0.25	0.15	64.43	27.33	117.03	3.93	458.37	4.34	0.02	0.00		
Всего за день:		66.2	62.0	228.9	1745.2	0.53	23.42	0.53	8.24	0.52	0.68	464.02	190.88	754.53	10.88	1871.32	134.21	0.54	0.03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
		Жиры, г	Жирорастворимые																		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5.8	8.4	29.1	0.09	0.62	0.04	0.52	0.08	0.16	130.50	29.44	133.39	0.62	217.30	11.57	0.01	0.00	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.9	4.0	15.3	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.88	21.09	98.19	0.50	205.66	10.80	0.00	0.00	433	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.7	0.0	57.6	0.00	0.43	0.04	0.05	0.00	150.53	7.68	88.09	0.11	14.59	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	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	425	15.5	18.0	59.9	466.9	0.15	1.67	0.10	0.57	0.36	411.61	62.11	340.17	1.53	465.17	22.37	0.02	0.00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.7	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	180	5.1	5.7	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	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 ГОВЯДИНОЙ	200	5.1	4.7	14.5	120.7	0.09	7.22	0.15	0.92	0.00	0.08	17.51	24.44	79.73	1.31	566.17	6.14	0.04	0.00	2008	
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ МЯСНЫЕ	70	8.9	10.8	10.7	175.6	0.04	0.39	0.00	2.17	0.00	0.05	13.68	16.01	93.17	1.56	177.16	3.08	0.02	0.00	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.2	4.2	12.1	100.6	0.04	26.62	0.18	0.28	0.08	0.06	72.27	25.68	53.17	1.55	316.81	5.15	0.01	0.00	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	0.00	3.11	0.16	3.60	0.00	0.09	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	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	675	20.5	20.2	76.0	569.1	0.26	39.21	0.34	4.41	0.08	0.25	126.12	81.83	289.74	6.72	1 191.65	18.38	0.08	0.00		
Полдник уплотненный																					
СУФЛЕ КУРИНОЕ	120	16.0	33.7	3.7	381.6	0.03	0.21	0.24	3.72	1.00	0.30	67.22	24.75	189.97	2.27	180.20	161.86	0.02	0.01	310	2012
МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	1.5	2.9	8.8	70.1	0.04	1.78	1.78	0.62	0.04	0.06	45.91	30.97	48.69	0.85	185.74	4.91	0.05	0.00	342	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	14.4	66.3	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.58	1.53	0.27	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	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	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	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	450	21.1	38.6	59.6	680.2	0.12	45.99	2.10	4.34	1.04	0.41	125.81	62.55	268.19	3.63	410.94	166.87	0.07	0.01		
Всего за день:		62.2	82.5	203.8	1 822.1	0.58	87.82	2.57	9.32	1.20	1.21	849.18	226.87	1 029.14	12.22	2 333.48	224.00	0.17	0.01		

4 день

Прем пищи, наименование блюда	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	195,0	24,7																	195,0
Завтрак																							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,8	8,0	24,7	195,0	0,08	0,62	0,04	0,11	0,08	0,16	134,15	25,40	139,01	1,00	226,28	10,80	0,00	0,02	0,00	0,02	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,5	3,7	15,4	109,7	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,14	124,81	15,42	90,11	0,47	187,90	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	15	3,6	4,7	0,0	57,6	0,00	0,43	0,04	0,05	0,00	0,06	150,53	7,68	89,09	0,11	14,59	0,00	0,01	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	0,00	19,50	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	425	15,2	17,3	55,5	440,9	0,14	1,69	0,10	0,16	0,08	0,37	415,19	52,40	337,71	1,88	456,37	21,60	0,01	0,02	0,01	0,02		
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	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	0,00		
Обед																							
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0,9	1,0	6,2	38,6	0,01	2,13	0,02	0,09	0,01	0,02	20,89	10,94	22,75	0,70	157,32	3,97	0,01	0,00	0,01	0,00	137	2008
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	9,2	11,7	150,5	0,05	8,40	0,20	1,35	0,00	0,08	26,94	24,76	72,90	1,26	438,15	47,68	0,02	0,00	0,00	0,00	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	6,9	19,6	2,3	216,3	0,00	0,44	0,10	2,33	0,00	0,08	8,82	12,44	64,24	0,94	69,95	104,95	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,3	5,6	19,7	142,5	0,12	9,32	0,03	0,22	0,08	0,12	50,81	27,85	86,92	1,10	701,49	8,95	0,03	0,00	0,00	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	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	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	675	18,6	35,9	68,6	678,3	0,26	20,29	0,35	4,98	0,09	0,34	115,74	84,54	285,95	5,80	1 428	168,07	0,06	0,00	0,06	0,00		
Полдник уплотненный																							
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	100	10,2	14,5	11,2	215,5	0,03	0,21	0,04	1,61	0,20	0,09	9,57	16,23	103,34	1,34	185,15	4,80	0,03	0,00	0,00	0,00	285	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,8	1,5	3,3	34,7	0,02	0,91	0,03	0,05	0,00	0,02	12,01	3,52	10,86	0,19	59,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	355	2012
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	2,0	0,0	4,6	28,6	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	0,00	34	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	12,7	53,1	0,01	1,27	0,00	0,20	0,00	0,01	4,74	2,28	3,13	0,63	88,37	0,63	0,00	0,00	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	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	380	14,6	16,7	42,1	382,2	0,08	2,39	0,07	1,86	0,20	0,13	30,12	24,63	130,33	2,36	350,32	6,83	0,03	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		49,4	70,0	186,4	1 587,5	0,50	28,37	0,52	7,00	0,37	0,86	575,05	169,57	768,00	12,84	1 428	168,07	0,10	0,02	0,10	0,02		

5 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			Se, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	8.0	24.2	191.6	0.08	0.62	0.04	0.11	0.08	0.16	141.33	23.40	154.94	0.53	220.82	10.80	0.02	0.01	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	0.21	184.56	10.80	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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 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	55.8	436.1	0.15	1.24	0.11	0.26	0.19	0.31	272.12	43.44	268.52	1.07	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	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																					
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	2008
СУП С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200	4.3	4.7	12.6	109.5	0.02	0.50	0.16	1.07	0.00	0.03	16.50	15.61	54.55	0.64	100.83	2.06	0.02	0.00	107	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14.9	19.6	25.9	339.6	0.18	13.05	0.05	2.92	0.30	0.19	31.17	45.56	195.17	3.06	1 111.27	14.41	0.10	0.00	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1.0	1.9	3.9	42.2	0.02	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	12.97	3.74	12.48	0.19	62.08	1.64	0.00	0.00	355	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.56	9.45	1.34	0.29	172.00	0.00	0.01	0.00	401	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	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	705	24.7	28.6	79.9	683.5	0.32	32.63	0.30	5.87	0.30	0.31	112.16	92.51	333.13	6.34	1 687.44	22.43	0.14	0.00		
Полдник уплотненный																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	12.8	15.2	20.5	270.3	0.14	17.14	0.54	1.68	0.08	0.17	51.95	47.27	165.32	2.87	888.28	11.84	0.07	0.00	351	2008
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	381	2012
ВАТРУШКИ	70	10.6	8.9	42.3	281.9	0.10	0.14	0.05	1.40	0.22	0.11	62.87	14.61	106.37	0.77	129.89	4.21	0.02	0.00	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	3.00	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	25.0	24.6	73.2	615.8	0.26	17.30	0.59	3.08	0.30	0.30	120.86	66.46	288.40	4.21	1 048.97	16.05	0.09	0.03		
Всего за день:		66.3	75.9	228.2	1 873.3	0.73	51.17	1.00	9.21	0.79	0.92	505.14	202.41	890.05	11.62	3 170.44	60.08	0.25	0.04		

6 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.3	25.2	199.8	0.10	0.62	0.04	0.68	0.08	0.15	130.94	29.87	133.38	0.72	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	0.01	2.41	1.98	3.71	0.37	12.70	0.00	0.00	0.00	430	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.11	0.00	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	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	417	8.2	15.0	60.6	370.7	0.13	0.64	0.09	0.83	0.19	0.18	139.89	35.75	157.92	1.40	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	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																						
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	200	6.0	5.8	15.5	138.4	0.09	7.71	0.16	1.13	0.00	0.08	24.25	27.88	89.75	1.46	617.32	6.78	0.04	0.00	92	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/30	7.8	7.5	9.8	138.2	0.04	0.97	0.01	1.01	0.00	0.04	12.08	10.95	71.61	1.10	172.81	3.23	0.02	0.00	283	2008	
ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	100	5.7	5.5	25.6	174.3	0.15	0.00	0.02	3.18	0.08	0.09	11.48	83.32	125.21	2.94	176.38	1.52	0.01	0.00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.30	0.00	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	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	655	24.5	19.2	84.3	608.0	0.36	8.68	0.19	6.31	0.08	0.25	56.09	130.70	325.72	7.30	1 028.01	14.05	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	0.08	0.03	11.52	6.68	36.68	0.65	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	0.15	19.93	4.35	69.55	0.91	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	0.01	4.74	2.20	3.13	0.63	88.37	0.63	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	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	370	11.4	9.8	54.1	350.7	0.11	1.27	0.12	2.07	0.97	0.20	39.99	15.91	122.36	2.59	219.31	9.36	0.03	0.02			
Всего за день:	45.2	44.1	209.1	1 415.4	0.62	14.59	0.40	9.21	1.24	0.65	249.97	190.36	620.00	14.09	1 750.80	37.19	0.11	0.02				

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	8.9	22.3	193.8	0.10	0.62	0.04	0.75	0.08	0.16	135.67	36.86	146.88	0.86	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	0.23	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	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	2008
Итого за прием пищи:	417	11.7	19.3	54.0	438.2	0.17	1.24	0.11	0.90	0.19	0.31	266.46	56.90	260.46	1.40	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	0.1	1.3	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	56	2012
БОРЩ НА М/Б	200	5.4	5.8	7.0	104.1	0.03	6.36	0.16	0.94	0.00	0.06	34.66	18.48	64.61	1.32	258.05	5.76	0.02	0.00	242	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.7	5.0	4.5	106.1	0.07	0.68	0.02	2.49	0.08	0.06	21.00	23.62	145.14	0.89	248.96	82.30	0.38	0.01	321	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.3	5.6	19.7	142.5	0.12	9.32	0.03	0.22	0.08	0.12	50.81	27.85	86.92	1.10	701.49	8.95	0.03	0.00	376	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.58	9.45	13.14	0.29	172.00	0.00	0.01	0.00	2008	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	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	675	23.2	16.9	66.2	512.6	0.32	21.50	0.28	4.69	0.16	0.32	140.80	94.92	369.88	5.90	1 511.93	101.02	0.45	0.01		
Полдник уплотненный																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	19.1	17.5	20.9	315.0	0.03	0.00	0.03	1.56	0.27	0.05	11.98	3.80	31.10	0.41	35.10	2.14	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	0.06	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	0.01	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	166.8	0.01	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ЯБЛОКО	120	0.4	0.4	10.4	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	2008
Итого за прием пищи:	510	24.1	23.5	72.6	599.8	0.10	10.65	0.06	2.23	0.27	0.16	57.51	27.94	119.22	3.97	461.72	4.25	0.02	0.00		
Всего за день:		64.2	64.1	212.0	1 688.6	0.59	33.40	0.45	7.82	0.62	0.79	504.77	179.76	749.56	11.27	2 429.05	128.07	0.48	0.01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г		Жиры, 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								
	Углеводы, г	Углевод, г	В1, мг																С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг		
Завтрак																										
200	4.9	7.9	20.6	173.3	0.05	0.62	0.04	0.49	0.08	0.15	129.01	16.07	99.32	0.28	195.69	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
180	3.9	4.0	15.3	114.2	0.03	0.62	0.02	0.00	0.00	0.13	124.88	21.09	98.19	0.50	205.68	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008	
15	3.6	4.7	0.0	57.6	0.00	0.43	0.04	0.05	0.00	0.06	150.53	7.68	89.09	0.11	14.59	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
425	14.7	17.4	51.4	423.7	0.11	1.67	0.10	0.54	0.08	0.35	410.12	48.74	306.10	1.19	443.56	21.60	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
II Завтрак																										
180	5.1	5.7	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008	
180	5.1	5.7	8.3	105.9	0.05	0.95	0.03	0.00	0.00	0.19	185.64	20.38	131.04	0.14	265.72	16.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Обед																										
50	0.4	0.1	1.3	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
200	8.5	7.7	15.0	163.6	0.15	3.68	0.16	3.38	0.00	0.08	29.63	29.87	94.72	1.98	446.31	5.04	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
150	11.2	14.1	13.5	226.3	0.07	15.27	0.33	1.72	0.17	0.12	57.70	32.19	130.19	2.24	375.64	7.93	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012	
50	1.1	1.9	4.8	46.1	0.02	0.92	0.03	0.05	0.00	0.02	16.48	4.10	14.08	0.23	63.63	1.66	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
180	0.0	0.0	18.3	73.4	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
675	24.1	24.2	71.9	608.1	0.33	24.85	0.53	6.19	0.17	0.28	126.67	81.86	302.68	6.75	1 017.00	18.64	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Полдник уплотненный																										
70	6.4	16.3	6.2	187.4	0.02	0.59	0.07	1.99	0.00	0.06	9.15	12.15	63.35	0.97	68.87	69.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012	
50	0.7	1.1	3.2	28.3	0.01	0.37	0.02	0.02	0.00	0.01	7.08	1.96	7.73	0.11	29.80	0.87	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2012	
180	0.3	0.1	14.4	66.3	0.01	44.00	0.08	0.00	0.00	0.03	5.58	1.53	1.53	0.27	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
100	1.5	2.9	6.6	70.1	0.04	1.78	1.78	0.62	0.04	0.06	45.91	30.97	48.69	0.85	185.74	4.91	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.90	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
420	10.4	21.0	42.8	414.4	0.10	46.74	1.95	2.63	0.04	0.17	71.52	49.21	134.30	2.40	308.11	95.50	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:																										
	54.3	68.2	174.3	1 552.1	0.59	74.21	2.61	9.36	0.29	0.89	793.95	200.19	874.10	10.48	2 034.48	152.12	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Всего за день:																										

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
	Белки, г	Жиры, г																Углеводы, г			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.8	8.0	24.7	195.0	0.08	0.82	0.04	0.11	0.08	0.16	133.49	25.36	138.87	0.99	226.26	10.80	0.02	0.02	417	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.5	3.7	15.4	109.7	0.03	0.64	0.02	0.00	0.00	0.14	124.81	15.42	90.11	0.47	187.90	10.80	0.00	0.00	394	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.7	0.0	57.6	0.00	0.43	0.04	0.00	0.00	0.06	150.53	7.68	89.09	0.11	14.59	0.00	0.01	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ	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	2008
Итого за прием пищи:	425	15.2	17.3	55.5	440.9	0.14	1.69	0.10	0.16	0.08	0.37	414.53	52.36	337.57	1.87	456.35	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	2.80	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 СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	0.9	1.0	6.2	38.6	0.01	2.13	0.02	0.09	0.01	0.02	20.89	10.94	22.75	0.70	157.32	3.97	0.01	0.00	137	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4.5	9.1	14.9	162.0	0.06	6.21	0.20	1.60	0.00	0.09	21.69	25.25	81.34	1.21	467.30	42.87	0.02	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	8.3	21.1	11.1	267.1	0.03	0.30	0.08	3.16	0.00	0.08	9.59	19.41	91.45	1.53	87.19	104.36	0.00	0.00	314	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	3.1	5.8	17.4	134.6	0.10	8.07	0.03	0.21	0.08	0.11	55.41	25.52	81.66	0.94	618.20	8.55	0.03	0.00	124	2008
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	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.89	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	675	19.8	37.3	78.3	732.7	0.28	16.71	0.33	6.05	0.09	0.34	115.86	89.67	316.35	6.18	1 391.51	162.29	0.06	0.00		
Полдник Уплотненный																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	4.2	5.4	16.0	130.9	0.04	0.62	0.03	0.09	0.03	0.13	125.93	19.38	102.90	0.21	187.74	10.97	0.01	0.00	94	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.7	53.1	0.01	1.27	0.00	0.20	0.00	0.01	4.74	2.28	3.13	0.63	88.37	0.63	0.00	0.00	372	2012
ВАТРУШКИ	70	6.7	6.7	51.7	293.7	0.08	0.14	0.03	1.32	0.13	0.06	36.46	11.81	66.05	0.81	127.60	3.41	0.01	0.02	458	2012
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ	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
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	17.28	2.16	167.40	1.08	0.01	0.00	2008	2008
Итого за прием пищи:	590	12.9	13.2	101.9	580.9	0.17	7.43	0.06	2.00	0.16	0.24	191.45	49.03	202.36	4.01	589.51	16.09	0.03	0.02		
Всего за день:		48.9	68.0	255.8	1 840.5	0.61	29.83	0.49	8.21	0.33	0.97	735.84	199.06	870.28	14.86	2 677.37	201.98	0.10	0.04		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
		Углеводы, г	Углевод																	
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.5	8.0	24.2	191.6	0.08	0.62	0.04	0.11	0.08	0.16	141.33	23.40	154.94	0.53	220.82	10.80	0.02	0.01	189
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	0.23	184.56	10.80	0.00	0.00	395
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.05	0.15	0.01	0.01	0.84	0.00	1.33	0.00	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	55.8	436.1	0.15	1.24	0.11	0.26	0.19	0.31	272.12	43.44	266.52	1.07	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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	4.9	4.5	10.0	100.5	0.04	0.53	0.18	1.12	0.00	0.04	12.72	9.30	46.62	0.80	107.49	2.19	0.01	0.00	105
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	12.4	14.7	22.6	272.0	0.15	11.16	0.37	1.53	0.08	0.16	31.51	43.64	164.16	2.61	964.09	11.48	0.08	0.00	258
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	180	0.5	0.0	14.6	61.2	0.01	0.16	0.06	0.00	0.00	0.02	14.58	9.45	13.14	0.29	172.00	0.00	0.01	0.00	401
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:	655	21.8	21.6	70.1	564.7	0.29	29.85	0.61	4.48	0.08	0.27	95.75	80.54	281.71	5.86	1 474.84	17.99	0.11	0.00	
Полдник Уплотненный																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.0	6.1	10.5	132.1	0.06	0.18	0.01	2.78	0.00	0.04	16.32	20.57	117.33	0.83	192.13	62.48	0.29	0.01	239
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.2	12.9	103.4	0.01	27.66	0.09	0.26	0.08	0.07	70.80	24.80	50.06	1.53	320.27	5.07	0.01	0.00	346
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	2.23	1.98	3.71	0.37	12.40	0.00	0.00	0.00	381
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	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	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:	430	15.4	12.2	56.4	398.9	0.13	27.86	0.10	3.04	0.08	0.14	96.45	52.65	199.10	3.17	564.50	67.56	0.30	0.01	
Всего за день:		53.9	56.6	201.5	1 537.6	0.57	58.95	0.82	7.78	0.35	0.72	484.32	176.63	749.33	10.10	2 473.37	107.15	0.43	0.02	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	555,2	640,9	2092,3	16456,7	5,82	427,97	9,89	83,34	6,06	8,36	5 425,43	1 859,46	120,48	23 285,08	1 280,30	2,43	0,20
Среднее значение за период	55,5	64,1	209,2	1 645,7	0,58	42,80	0,99	8,33	0,61	0,84	542,54	185,95	12,05	2 328,51	128,03	0,24	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	35,1	51,4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник уплотненный
Сад 12 часов	420	188	672	453