

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад №38  
им. К. Щербинь»

  
\_\_\_\_\_  
« 01 » 01 2025 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3х лет**  
**с 11-часовым режимом пребывания**

## МЕНЮ

### Ясли 11 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 112 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №35 50	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) № 94 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 150	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 150	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) № 94 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИС) № 94 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №21 50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ №216 100	КАКАО С МОЛОКОМ №397.... 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КАКАО С МОЛОКОМ №397.... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215 ... 100
БАТОН К/К 30	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30	БАТОН К/К 30	БАТОН К/К 30	БАТОН К/К 30	БАТОН К/К 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150
	БАТОН К/К 30						СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7. 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 30
<b>II Завтрак</b>									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ.№368.. 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100
<b>Обед</b>									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №67 150/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ №80 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №57 150/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ № 84 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82.. 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох №81+ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 50	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №63+ 150/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ №80 греча.... 150
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ к/к 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277... 50/50	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 302 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298 170/50	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М/С №258.... 60/5	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261 50/50	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282.. 70/5	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+ 70/40	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ №274+ 180
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК №314... 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+ 130/5	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 110	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №314.... 120	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314... 110	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 70/130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321... 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383.. 110
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 110	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372. 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40			ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 40	
<b>Полдник</b>									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401.... 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 454. 50	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20
<b>Ужин</b>									
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247... 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 120/30	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+ 150	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ №261 80	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ №236+ 120/30	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ №265 70. 70/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 50	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА №234/351 120/30 120/30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321.... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314... 110	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336.. 120	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321.... 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+ 100/5	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 25	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3			СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3		СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	

## 1 день

Прием 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СМЕТАННЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 112	150	3,40	2,82	12,88	90,97	0,04	0,39	0,02	0,02	0,08	81,38	10,70	63,58	0,28	124,67	6,93	0,00	0,00	112	2008	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	150	2,36	1,82	11,47	72,20	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,38	12,59	61,95	0,22	121,31	6,75	0,00	0,00	395	2012	
НАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,00</b>	<b>5,51</b>	<b>38,93</b>	<b>238,54</b>	<b>0,11</b>	<b>0,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>169,70</b>	<b>32,20</b>	<b>148,48</b>	<b>1,04</b>	<b>285,28</b>	<b>14,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ. №368..	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №67	150/5	1,25	3,75	5,63	64,06	0,03	7,50	0,17	0,00	0,04	28,45	13,46	27,97	0,59	202,13	2,95	0,01	0,00	67	2012	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ К/К	50	10,91	4,76	3,89	113,50	0,12	7,44	3,34	0,12	0,85	35,43	12,34	165,08	3,18	207,91	6,85	0,00	0,00	к/к	к/к	
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК №314...	120	3,23	3,38	19,99	123,31	0,07	0,00	0,02	0,06	0,03	15,57	17,06	71,13	1,20	69,94	0,00	0,00	0,00	314	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376..	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>18,18</b>	<b>12,37</b>	<b>58,24</b>	<b>432,95</b>	<b>0,27</b>	<b>15,03</b>	<b>3,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,98</b>	<b>95,11</b>	<b>46,84</b>	<b>271,80</b>	<b>5,56</b>	<b>544,34</b>	<b>9,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469	50	3,81	5,77	29,91	186,42	0,05	0,00	0,03	0,13	0,03	8,28	5,46	31,59	0,37	48,73	0,70	0,01	0,01	469	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>3,81</b>	<b>5,77</b>	<b>29,91</b>	<b>186,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>	<b>8,28</b>	<b>5,46</b>	<b>31,59</b>	<b>0,37</b>	<b>48,73</b>	<b>0,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247...	80	8,08	4,35	2,62	82,43	0,04	1,32	0,46	0,00	0,06	30,37	31,40	111,14	0,64	285,73	75,08	0,28	0,01	247	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321....	150	3,15	4,89	21,39	140,88	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,55	29,06	83,91	1,18	761,81	8,44	0,04	0,00	321	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>13,89</b>	<b>9,35</b>	<b>51,71</b>	<b>347,02</b>	<b>0,22</b>	<b>14,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>82,17</b>	<b>74,71</b>	<b>226,55</b>	<b>4,42</b>	<b>1 259,79</b>	<b>85,02</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,28</b>	<b>33,40</b>	<b>188,59</b>	<b>1 251,93</b>	<b>0,68</b>	<b>40,51</b>	<b>4,10</b>	<b>0,41</b>	<b>1,41</b>	<b>371,26</b>	<b>167,21</b>	<b>689,42</b>	<b>13,59</b>	<b>2 416,14</b>	<b>112,28</b>	<b>0,35</b>	<b>0,02</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №35	50	0,76	2,48	3,40	39,27	0,01	7,21	0,10	0,00	0,02	19,59	7,45	13,56	0,41	83,13	1,44	0,00	0,00		2012	
ОМЛЕТ С СЫРОМ №216	100	10,83	17,28	1,71	206,19	0,04	0,16	0,20	1,57	0,26	128,24	11,60	156,11	1,41	135,91	15,10	0,03	0,02	216	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,84	27,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,13	2,96	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>13,91</b>	<b>20,63</b>	<b>26,53</b>	<b>348,49</b>	<b>0,09</b>	<b>7,39</b>	<b>0,30</b>	<b>1,57</b>	<b>0,30</b>	<b>161,90</b>	<b>30,92</b>	<b>195,59</b>	<b>2,66</b>	<b>268,94</b>	<b>17,62</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ №80	150	0,94	1,24	7,65	45,59	0,03	2,97	0,09	0,00	0,02	9,73	10,85	25,35	0,43	211,40	2,09	0,01	0,00	80	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277...	50/50	16,32	15,98	4,32	226,27	0,04	1,13	0,40	0,05	0,10	20,64	24,31	147,42	2,19	356,74	7,63	0,05	0,00	277	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+	130/5	4,87	4,09	31,05	180,58	0,06	0,00	0,02	0,08	0,03	11,91	7,23	36,23	0,83	56,70	0,68	0,01	0,01	205	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	110	0,04	0,04	9,14	37,34	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	6,91	1,74	3,17	0,22	31,52	0,22	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>24,73</b>	<b>21,82</b>	<b>67,52</b>	<b>566,60</b>	<b>0,18</b>	<b>4,54</b>	<b>0,51</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>49,19</b>	<b>44,13</b>	<b>212,17</b>	<b>3,67</b>	<b>656,36</b>	<b>10,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>160,65</b>	<b>17,64</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>229,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/30	17,31	12,78	18,20	261,70	0,05	0,25	0,09	0,16	0,19	145,12	22,96	188,97	0,74	151,18	2,49	0,00	0,00	237	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>19,30</b>	<b>12,94</b>	<b>37,69</b>	<b>348,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>158,95</b>	<b>34,16</b>	<b>212,94</b>	<b>1,54</b>	<b>194,02</b>	<b>2,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,87</b>	<b>59,31</b>	<b>149,17</b>	<b>1 389,55</b>	<b>0,41</b>	<b>15,02</b>	<b>0,92</b>	<b>1,86</b>	<b>0,86</b>	<b>537,69</b>	<b>130,85</b>	<b>741,10</b>	<b>9,40</b>	<b>1 469,27</b>	<b>45,91</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>			

## 3 день

Прием 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94	150	3,58	3,70	12,53	98,34	0,04	0,55	0,03	0,02	0,11	109,91	16,22	87,98	0,17	162,71	9,58	0,00	0,00	94	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ №397....	150	3,40	2,80	11,59	86,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	107,37	21,29	86,74	0,58	184,11	9,00	0,00	0,00	397	2012	
ХЛБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9,27</b>	<b>6,69</b>	<b>39,17</b>	<b>255,48</b>	<b>0,12</b>	<b>1,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,25</b>	<b>224,18</b>	<b>47,41</b>	<b>199,92</b>	<b>1,35</b>	<b>385,52</b>	<b>18,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ...	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
КОРЖ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №57	150/5	1,23	3,73	7,61	71,52	0,01	4,97	0,17	0,00	0,04	28,69	14,95	29,99	0,71	213,97	3,91	0,00	0,00	57	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 302	200	25,18	20,84	25,82	399,01	0,22	11,77	0,94	0,00	0,25	64,84	61,59	254,78	2,93	1 048,56	14,36	0,18	0,00	302	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376..	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>29,20</b>	<b>25,05</b>	<b>62,16</b>	<b>602,61</b>	<b>0,28</b>	<b>16,83</b>	<b>1,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>109,19</b>	<b>80,52</b>	<b>292,39</b>	<b>4,23</b>	<b>1 326,89</b>	<b>18,27</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>160,65</b>	<b>17,64</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>229,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+	50	0,69	3,05	4,05	46,32	0,01	1,90	0,00	0,00	0,02	15,82	9,41	18,45	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314...	110	2,98	3,45	18,08	115,15	0,08	0,00	0,02	0,06	0,01	10,78	20,51	55,95	0,72	56,55	1,19	0,01	0,00	314	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>338</b>	<b>5,66</b>	<b>6,66</b>	<b>41,62</b>	<b>248,73</b>	<b>0,13</b>	<b>1,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>40,43</b>	<b>41,12</b>	<b>98,37</b>	<b>2,12</b>	<b>236,19</b>	<b>4,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,96</b>	<b>42,62</b>	<b>160,08</b>	<b>1 236,32</b>	<b>0,60</b>	<b>30,64</b>	<b>1,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,83</b>	<b>550,45</b>	<b>194,69</b>	<b>715,08</b>	<b>10,03</b>	<b>2 456,55</b>	<b>57,55</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94	150	4,05	4,15	11,46	100,00	0,06	0,55	0,03	0,02	0,12	113,47	22,62	102,40	0,41	183,41	9,99	0,00	0,00	94	2012	
КОМБИНИРОВАННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	150	2,36	1,82	11,47	72,20	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,38	12,59	61,95	0,22	121,31	6,75	0,00	0,00	395	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,70</b>	<b>6,16</b>	<b>37,98</b>	<b>243,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>	<b>202,75</b>	<b>45,11</b>	<b>189,55</b>	<b>1,23</b>	<b>343,42</b>	<b>16,74</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ № 84	150	4,19	1,64	13,98	87,65	0,08	5,58	0,14	0,03	0,04	21,67	26,88	77,57	0,94	451,79	25,18	0,10	0,00	84	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	170/50	14,94	14,87	15,46	262,25	0,09	19,26	0,06	0,18	0,12	67,09	34,62	156,88	2,66	480,06	10,51	0,04	0,00	298	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	110	0,04	0,04	9,14	37,34	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	6,91	1,74	3,17	0,22	31,52	0,22	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,73</b>	<b>17,02</b>	<b>53,94</b>	<b>464,06</b>	<b>0,22</b>	<b>25,28</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>95,67</b>	<b>63,24</b>	<b>237,62</b>	<b>3,82</b>	<b>963,37</b>	<b>35,91</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,80</b>	<b>4,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,42</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	120/30	12,88	11,95	17,04	231,53	0,05	1,05	0,08	0,29	0,17	112,53	18,95	147,57	1,09	178,90	3,82	0,00	0,00	240	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392...	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	6/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>14,87</b>	<b>12,11</b>	<b>36,53</b>	<b>318,79</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>126,36</b>	<b>30,15</b>	<b>171,54</b>	<b>1,89</b>	<b>221,74</b>	<b>3,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,30</b>	<b>37,35</b>	<b>153,43</b>	<b>1 152,50</b>	<b>0,48</b>	<b>29,29</b>	<b>0,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,61</b>	<b>437,58</b>	<b>146,50</b>	<b>623,71</b>	<b>8,76</b>	<b>1 670,53</b>	<b>57,47</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																					
УТТ МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92	150	4,07	3,66	12,00	97,66	0,04	0,58	0,03	0,02	0,12	118,46	14,47	88,07	0,17	176,29	10,13	0,00	0,00	92	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392...	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,44	3,34	3,71	0,37	13,06	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ЧАЙ ОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,41</b>	<b>4,53</b>	<b>33,46</b>	<b>200,93</b>	<b>0,08</b>	<b>0,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>132,84</b>	<b>26,72</b>	<b>114,73</b>	<b>1,08</b>	<b>228,65</b>	<b>11,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ...	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
УТТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150	1,47	2,26	9,39	63,68	0,04	2,91	0,13	0,04	0,03	14,18	11,49	28,98	0,46	211,63	2,43	0,01	0,00	85	2012	
ОМНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М/С №258...	60/5	9,35	6,17	5,36	114,48	0,07	0,52	0,04	0,12	0,08	30,19	30,97	133,30	0,98	266,02	77,64	0,29	0,01	258	2012	
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №314...	120	3,70	3,99	16,68	117,20	0,10	0,00	0,02	0,06	0,05	10,17	54,86	81,12	1,90	114,94	0,99	0,00	0,00	314	2012	
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376..	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>17,31</b>	<b>12,90</b>	<b>60,16</b>	<b>427,44</b>	<b>0,26</b>	<b>3,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>70,20</b>	<b>101,30</b>	<b>251,02</b>	<b>3,93</b>	<b>656,95</b>	<b>81,06</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																					
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401....	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	401	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,30</b>	<b>81,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>186,00</b>	<b>21,00</b>	<b>138,00</b>	<b>0,15</b>	<b>219,00</b>	<b>13,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+	150	2,79	6,40	16,19	139,65	0,09	10,69	0,35	0,09	0,08	39,14	25,44	62,70	1,09	484,61	6,27	0,03	0,00	344	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>5,45</b>	<b>6,71</b>	<b>43,89</b>	<b>263,36</b>	<b>0,15</b>	<b>13,69</b>	<b>0,35</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>55,39</b>	<b>39,69</b>	<b>94,20</b>	<b>3,69</b>	<b>696,86</b>	<b>7,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>33,92</b>	<b>28,29</b>	<b>153,61</b>	<b>1 019,73</b>	<b>0,55</b>	<b>28,26</b>	<b>0,62</b>	<b>0,33</b>	<b>0,70</b>	<b>460,43</b>	<b>196,71</b>	<b>608,95</b>	<b>11,05</b>	<b>2 079,46</b>	<b>115,54</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>			

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94	150	4,05	4,15	11,46	100,00	0,06	0,55	0,03	0,02	0,12	113,47	22,62	102,40	0,41	183,41	9,99	0,00	0,00	94	2012	
ВАРАНС. МОЛОКОМ №397....	150	3,40	2,80	11,59	86,09	0,03	0,52	0,02	0,00	0,12	107,37	21,29	86,74	0,58	184,11	9,00	0,00	0,00	397	2012	
САТОН К/К	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>9,69</b>	<b>7,82</b>	<b>37,63</b>	<b>261,46</b>	<b>0,13</b>	<b>1,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>	<b>226,78</b>	<b>52,82</b>	<b>212,09</b>	<b>1,53</b>	<b>406,82</b>	<b>20,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ОВОЩИ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ...	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82..	150	1,68	1,33	12,12	67,33	0,05	3,96	0,13	0,02	0,03	14,07	13,94	34,52	0,62	286,03	2,82	0,01	0,00	82	2012	
ПИЩЕВ. ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261	50/50	13,39	9,38	5,21	179,72	0,16	9,39	4,45	0,00	1,10	17,61	12,40	190,10	4,07	219,49	5,75	0,00	0,00	261	2008	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314...	110	2,98	3,45	18,08	115,15	0,08	0,00	0,02	0,06	0,01	10,78	20,51	55,95	0,72	56,55	1,19	0,01	0,00	314	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>21,36</b>	<b>14,78</b>	<b>65,92</b>	<b>503,52</b>	<b>0,36</b>	<b>16,35</b>	<b>4,60</b>	<b>0,08</b>	<b>1,19</b>	<b>52,96</b>	<b>52,95</b>	<b>291,07</b>	<b>7,51</b>	<b>742,07</b>	<b>11,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>160,65</b>	<b>17,64</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>229,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ №261	80	9,89	3,30	13,13	121,87	0,06	0,11	0,01	0,00	0,05	21,27	31,02	127,13	0,52	249,57	82,32	0,31	0,01	261	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336..	120	2,77	4,24	11,62	97,22	0,03	25,42	0,07	0,00	0,05	62,54	22,49	44,61	1,37	290,28	4,63	0,01	0,00	336	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>14,65</b>	<b>7,70</b>	<b>44,24</b>	<b>306,35</b>	<b>0,13</b>	<b>25,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>97,64</b>	<b>64,71</b>	<b>195,71</b>	<b>2,69</b>	<b>582,69</b>	<b>86,95</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,53</b>	<b>34,52</b>	<b>164,92</b>	<b>1 200,83</b>	<b>0,69</b>	<b>53,79</b>	<b>4,76</b>	<b>0,10</b>	<b>1,75</b>	<b>554,03</b>	<b>196,02</b>	<b>823,27</b>	<b>14,06</b>	<b>2 239,53</b>	<b>134,46</b>	<b>0,35</b>	<b>0,01</b>			

## 7 день

Прием 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
С УТ МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92	150	4,07	3,66	12,00	97,66	0,04	0,58	0,03	0,02	0,12	118,46	14,47	88,07	0,17	176,29	10,13	0,00	0,00	92	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,84	27,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,13	2,96	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН КК	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7.	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	7	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,71</b>	<b>7,48</b>	<b>33,42</b>	<b>237,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,67</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>	<b>220,53</b>	<b>29,84</b>	<b>163,99</b>	<b>1,11</b>	<b>234,99</b>	<b>11,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ...	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
С УТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох №81+	150	3,44	3,23	11,32	88,31	0,11	2,79	0,15	0,00	0,05	21,69	19,99	46,97	1,15	283,94	2,67	0,01	0,00	81	2012	
КОЛБАСЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282..	70/5	11,17	14,87	10,54	220,37	0,06	0,00	0,04	0,15	0,09	12,24	19,40	110,67	1,86	208,36	3,69	0,02	0,00	282	2012	
САЛАТ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+	150	2,79	6,40	16,19	139,65	0,09	10,69	0,35	0,09	0,08	39,14	25,44	62,70	1,09	484,61	6,27	0,03	0,00	344	2012	
КОМПЮТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376..	110	0,23	0,01	13,37	55,26	0,00	0,09	0,00	0,00	0,03	15,66	3,98	7,62	0,59	64,36	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ КК	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20,19</b>	<b>24,98</b>	<b>66,78</b>	<b>580,41</b>	<b>0,31</b>	<b>13,57</b>	<b>0,54</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>88,73</b>	<b>68,81</b>	<b>227,96</b>	<b>4,69</b>	<b>1 041,27</b>	<b>12,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,80</b>	<b>4,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,42</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ №236+	120/30	19,04	13,89	25,95	310,47	0,06	0,26	0,09	0,26	0,22	155,18	27,99	213,46	0,66	162,40	3,55	0,01	0,00	236	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КК	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>21,03</b>	<b>14,05</b>	<b>45,44</b>	<b>397,73</b>	<b>0,10</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>0,23</b>	<b>169,01</b>	<b>39,19</b>	<b>237,43</b>	<b>1,46</b>	<b>205,24</b>	<b>3,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,83</b>	<b>48,87</b>	<b>170,32</b>	<b>1 345,63</b>	<b>0,54</b>	<b>24,52</b>	<b>0,70</b>	<b>0,52</b>	<b>0,71</b>	<b>500,07</b>	<b>149,84</b>	<b>658,38</b>	<b>9,88</b>	<b>1 781,50</b>	<b>29,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>I Завтрак</b>																					
Молочный с крупой (пшено) № 94	150	3,98	3,84	12,22	100,00	0,06	0,55	0,03	0,02	0,11	111,45	18,89	94,70	0,33	172,70	9,86	0,00	0,00	94	2012	
Вареный напиток с молоком № 395	150	2,36	1,82	11,47	72,20	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,38	12,59	61,95	0,22	121,31	6,75	0,00	0,00	395	2012	
Батончик	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,58</b>	<b>6,53</b>	<b>38,27</b>	<b>247,57</b>	<b>0,13</b>	<b>0,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>199,77</b>	<b>40,39</b>	<b>179,60</b>	<b>1,09</b>	<b>333,31</b>	<b>17,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
Фруктовый салат с фруктами и ягодами №399...	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат из свеклы №33+	50	0,69	3,05	4,05	46,32	0,01	1,90	0,00	0,00	0,02	15,82	9,41	18,45	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012	
Суп овощной	150	2,06	2,96	7,42	64,92	0,05	6,92	0,19	0,18	0,06	26,20	15,65	41,75	0,76	262,93	4,05	0,01	0,00	103	2008	
Суп из птицы №304	70/130	17,67	40,23	29,21	549,78	0,03	0,94	0,32	0,10	0,04	21,13	23,73	64,33	0,60	97,83	1,64	0,03	0,01	304	2012	
Каша из плодов или ягод свежих №378+	110	0,04	0,04	9,14	37,34	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00	6,91	1,74	3,17	0,22	31,52	0,22	0,00	0,00	378	2012	
Пюре из овощей	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>23,02</b>	<b>46,75</b>	<b>65,18</b>	<b>775,18</b>	<b>0,14</b>	<b>10,20</b>	<b>0,51</b>	<b>0,28</b>	<b>0,15</b>	<b>70,06</b>	<b>50,53</b>	<b>127,70</b>	<b>2,18</b>	<b>529,08</b>	<b>9,24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																					
Молоко кипяченое №400+	150	4,43	3,82	7,33	82,50	0,04	0,82	0,02	0,00	0,17	160,65	17,64	113,40	0,13	229,95	14,18	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4,43</b>	<b>3,82</b>	<b>7,33</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>160,65</b>	<b>17,64</b>	<b>113,40</b>	<b>0,13</b>	<b>229,95</b>	<b>14,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Ужин</b>																					
Салаты рыбные с яйцами №265 70	70/5	8,98	8,27	8,24	143,38	0,06	0,30	0,04	0,19	0,08	35,21	25,64	115,04	0,67	236,45	68,76	0,25	0,01	265	2012	
Пюре картофельное №321...	150	3,16	4,69	21,40	140,96	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,56	29,08	83,96	1,18	762,37	8,45	0,04	0,00	321	2012	
Чай с сахаром №392...	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Хлеб пшеничный КК	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
Соль на весь день	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>403</b>	<b>14,13</b>	<b>13,12</b>	<b>49,13</b>	<b>371,60</b>	<b>0,22</b>	<b>10,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,20</b>	<b>84,60</b>	<b>65,92</b>	<b>222,97</b>	<b>2,65</b>	<b>1 041,66</b>	<b>77,21</b>	<b>0,29</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,66</b>	<b>70,32</b>	<b>170,01</b>	<b>1 519,85</b>	<b>0,54</b>	<b>24,66</b>	<b>0,65</b>	<b>0,57</b>	<b>0,74</b>	<b>522,08</b>	<b>178,48</b>	<b>650,67</b>	<b>7,45</b>	<b>2 254,00</b>	<b>119,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,02</b>			

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ПОРФИРИ С КРУПОЙ (РИС) №94	150	3,58	3,70	12,53	98,34	0,04	0,55	0,03	0,02	0,11	109,91	16,22	87,98	0,17	162,71	9,58	0,00	0,00	94	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5,95</b>	<b>3,89</b>	<b>34,52</b>	<b>197,44</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>124,89</b>	<b>29,07</b>	<b>116,15</b>	<b>1,07</b>	<b>212,00</b>	<b>9,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ...	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
КОРНИ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №63+	150/5	1,21	3,75	7,15	69,67	0,02	3,16	0,17	0,00	0,04	28,60	13,45	27,68	0,61	201,42	3,62	0,00	0,00	63	2012	
ФИРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+	70/40	11,68	13,13	8,36	201,50	0,04	0,87	0,05	0,07	0,08	18,57	16,76	106,38	1,63	248,52	5,31	0,03	0,00	288	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321...	150	3,16	4,69	21,40	140,96	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,56	29,08	83,96	1,18	762,37	8,45	0,04	0,00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372.	110	0,09	0,09	9,17	38,29	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	7,14	2,44	2,18	0,43	61,66	0,44	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>18,70</b>	<b>22,13</b>	<b>61,44</b>	<b>527,24</b>	<b>0,24</b>	<b>15,29</b>	<b>0,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,26</b>	<b>89,87</b>	<b>61,73</b>	<b>220,20</b>	<b>3,85</b>	<b>1 273,97</b>	<b>17,82</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 454.	50	3,42	2,83	27,20	147,61	0,03	0,02	0,02	0,13	0,04	8,67	5,34	30,70	0,46	58,11	1,23	0,01	0,01	454	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>3,42</b>	<b>2,83</b>	<b>27,20</b>	<b>147,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>	<b>8,67</b>	<b>5,34</b>	<b>30,70</b>	<b>0,46</b>	<b>58,11</b>	<b>1,23</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+	50	0,69	3,05	4,05	46,32	0,01	1,90	0,00	0,00	0,02	15,82	9,41	18,45	0,60	136,80	3,33	0,01	0,00	33	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+	100/5	3,76	3,96	23,93	146,48	0,05	0,00	0,02	0,08	0,02	9,40	5,56	28,08	0,64	43,86	0,52	0,01	0,01	205	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392..	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00			
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>333</b>	<b>6,44</b>	<b>7,17</b>	<b>47,47</b>	<b>280,06</b>	<b>0,10</b>	<b>1,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>	<b>39,05</b>	<b>26,17</b>	<b>70,50</b>	<b>2,04</b>	<b>223,50</b>	<b>3,85</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>34,91</b>	<b>36,42</b>	<b>180,43</b>	<b>1 199,35</b>	<b>0,49</b>	<b>27,80</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,50</b>	<b>278,48</b>	<b>130,31</b>	<b>448,55</b>	<b>9,62</b>	<b>2 045,58</b>	<b>34,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>			

10 день

Прием 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАНАП ИЛИ ЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №21	50	0,76	2,48	3,59	40,02	0,01	7,19	0,10	0,00	0,02	19,55	7,43	13,52	0,40	82,95	1,43	0,00	0,00		2012
Чай с натуральным №215 ...	100	10,11	16,09	1,98	193,22	0,04	0,15	0,19	1,81	0,28	66,42	10,40	137,26	1,54	148,37	17,56	0,03	0,02	215	2012
Чай с сахаром №392...	150	0,08	0,00	6,84	27,86	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,13	2,96	2,97	0,30	10,60	0,00	0,00	0,00	392	2012
Хлеб пшеничный КК	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>13,24</b>	<b>18,76</b>	<b>27,46</b>	<b>331,95</b>	<b>0,10</b>	<b>7,36</b>	<b>0,29</b>	<b>1,81</b>	<b>0,32</b>	<b>101,00</b>	<b>30,69</b>	<b>178,95</b>	<b>2,84</b>	<b>280,62</b>	<b>18,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Салат овощные, фруктовые и ягодные №399...	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>43,00</b>	<b>0,01</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>7,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>1,40</b>	<b>120,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 греча...	150	1,78	1,44	11,35	65,59	0,06	3,96	0,13	0,02	0,04	14,12	23,88	45,91	0,89	301,45	2,93	0,01	0,00	80	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ №274+	180	19,51	19,33	12,07	300,19	0,12	4,91	0,23	0,08	0,16	23,35	34,55	190,18	2,83	663,06	10,50	0,08	0,00	274	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383...	110	0,06	0,00	15,65	62,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	7,63	1,75	4,43	0,11	16,53	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ КК	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>23,91</b>	<b>21,24</b>	<b>54,43</b>	<b>505,41</b>	<b>0,23</b>	<b>8,89</b>	<b>0,36</b>	<b>0,10</b>	<b>0,23</b>	<b>45,10</b>	<b>60,18</b>	<b>240,52</b>	<b>3,83</b>	<b>981,04</b>	<b>13,43</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
кондитерские изделия	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2018
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,80</b>	<b>4,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,42</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА №234/351 120/30	120/30	14,62	11,11	20,86	244,55	0,05	0,55	0,08	0,28	0,17	120,74	17,44	155,14	0,68	147,85	3,39	0,01	0,00	234	2012
Чай с сахаром №392...	150	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	8,08	2,95	2,97	0,30	10,59	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КК	25	1,91	0,16	12,55	59,21	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	8,25	21,00	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00		
СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ	3	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	0,00	б/н	2018
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>328</b>	<b>16,61</b>	<b>11,27</b>	<b>40,35</b>	<b>331,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>0,18</b>	<b>134,57</b>	<b>28,64</b>	<b>179,11</b>	<b>1,46</b>	<b>190,69</b>	<b>3,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,76</b>	<b>53,33</b>	<b>147,22</b>	<b>1 295,57</b>	<b>0,45</b>	<b>18,82</b>	<b>0,73</b>	<b>2,19</b>	<b>0,75</b>	<b>293,47</b>	<b>127,51</b>	<b>623,58</b>	<b>9,95</b>	<b>1 594,35</b>	<b>36,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	481,02	444,43	1 637,78	12 611,26	5,43	293,31	14,35	6,96	8,86	4 505,54	1 618,12	6 582,71	103,79	20 006,91	743,21	2,15	0,13
Среднее значение за период	48,10	44,44	163,78	1 261,13	0,54	29,33	1,44	0,70	0,89	450,55	161,81	658,27	10,38	2 000,69	74,32	0,22	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.3	31.7	53.0														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 11 часов	331	100	519	91	350

Пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью на 13  
листах

Заведующий МДОУ «Детский  
сад №38 им. К. Шербины

