



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №38
им. К. Щербинь»
Н.В. Сиварь
« 09 » 02 2026 г.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3х до 7ми лет
с 11-часовым режимом пребывания



МЕНЮ

Сад 11 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 112 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94 180	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №35 50	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 180	КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ №185 .. 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) № 94 180	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №21 50	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94 180
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 180	КАКАО С МОЛОКОМ №397..... 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ №216 100	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КАКАО С МОЛОКОМ №397..... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215... 100	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150
БАТОН К/К 40	БАТОН К/К 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 40	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	БАТОН К/К 40	БАТОН К/К 40	БАТОН К/К 40	БАТОН К/К 40	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 40
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7. 10		СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7. 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
II Завтрак									
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	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	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ №368 ЯБЛОКИ... 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 100
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №67 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ №80 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №57 200/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох №81+ 200	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ № 81 50	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №63+ 200/5	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 200
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ к/к 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №277... 50/50	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 302 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 150 греча... 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82.. 200	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282... 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83.... 200	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+ 70/40	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 180..... 60/120
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК №314..... 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+ 130/5	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 150	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282.. 70/5	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+ 70/40	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261 50/50	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+ 180	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 70/130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321... 180	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383.. 150
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321... 180	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №314... 130	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314... 130	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372.. 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50		КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50				
Полдник									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ №469 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401..... 160	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401..... 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401..... 160	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 454. 50	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150						МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400+ 150	КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401..... 160
Ужин									
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247 ... 100	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130/30	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М/С №258.... 70	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240 130/30	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ №261 100	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ №236+ 130/30	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ №265 70. 80/5	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 60	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА №234/351 120/30 130/30
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314... 120	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+ 180	КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336.. 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321..... 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+ 100/5	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	ЧАЙ С САХАРОМ №392... 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 180	ЧАЙ С САХАРОМ №392... 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	ЧАЙ С САХАРОМ №392... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392... 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	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	СОЛЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ 3	

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников в возрасте от 3-х лет до 7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ "Детский сад №38 им. К. Щербины"
Н. В. Сиварь



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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 112	180	4,07	3,35	15,42	108,74	0,05	0,47	0,02	0,02	0,11	97,65	12,83	76,30	0,33	149,59	8,32	0,00	0,00	112	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	180	2,83	2,18	13,78	86,72	0,04	0,47	0,01	0,00	0,10	98,83	15,10	74,33	0,26	145,56	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН К/К	40	2,99	1,16	19,44	100,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,92	11,88	30,60	0,72	52,40	1,44	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	9,89	6,69	48,64	295,95	0,14	0,94	0,03	0,02	0,23	204,40	39,81	181,23	1,31	347,55	17,86	0,00	0,00			
II Завтрак																					
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	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №67	200/5	1,64	4,77	7,45	82,12	0,04	10,00	0,22	0,00	0,06	36,72	17,82	36,49	0,80	267,70	3,77	0,02	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...	140	3,77	3,85	23,32	143,12	0,08	0,00	0,02	0,07	0,03	18,14	19,91	82,96	1,40	81,58	0,00	0,00	0,00	314	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376...	150	0,32	0,02	18,26	75,51	0,00	0,12	0,00	0,00	0,05	21,34	5,42	10,40	0,81	87,76	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	595	19,84	13,98	72,13	510,28	0,31	17,56	3,58	0,19	1,02	111,63	55,49	294,93	6,19	644,95	10,62	0,02	0,00			
Полдник																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	200	8,24	9,59	37,24	268,92	0,09	0,82	0,05	0,13	0,20	168,93	23,10	144,99	0,50	278,68	14,88	0,01	0,01			
Ужин																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ №247 ...	100	10,11	5,43	3,27	103,15	0,08	1,64	0,57	0,00	0,07	38,04	39,34	139,12	0,80	357,88	93,93	0,36	0,01	247	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321...	150	3,16	4,75	21,40	141,60	0,12	10,38	0,04	0,08	0,11	35,58	29,08	83,98	1,18	762,39	8,45	0,04	0,00	321	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	468	16,84	10,58	60,41	405,04	0,28	15,62	0,61	0,08	0,22	94,27	87,17	265,10	5,20	1 381,42	104,18	0,40	0,01			
Всего за день:			55,21	41,24	228,22	1 527,19	0,85	44,94	4,28	0,42	1,69	595,23	213,57	897,25	15,40	2 930,60	149,54	0,43	0,02		

2 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	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94	180	4,84	4,98	13,72	119,84	0,07	0,66	0,03	0,03	0,14	136,17	27,14	122,87	0,49	220,07	11,99	0,01	0,00	94	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	180	2,83	2,18	13,78	86,72	0,04	0,47	0,01	0,00	0,10	98,83	15,10	74,33	0,26	145,56	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН К/К	40	2,99	1,16	19,44	100,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,92	11,88	30,60	0,72	52,40	1,44	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	10,66	8,32	46,94	307,05	0,16	1,13	0,04	0,03	0,26	242,92	54,12	227,80	1,47	418,03	21,53	0,01	0,00			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ №80	200	1,23	1,68	10,15	60,82	0,04	3,96	0,12	0,00	0,03	12,95	14,43	33,67	0,54	281,42	2,77	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	4,88	4,09	31,12	180,91	0,06	0,00	0,02	0,08	0,03	11,94	7,23	36,31	0,83	56,82	0,68	0,01	0,01	205	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	150	0,07	0,06	12,00	49,11	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	9,74	2,39	4,96	0,30	43,08	0,30	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	98,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	635	25,70	22,39	76,80	613,14	0,21	5,69	0,54	0,13	0,19	55,27	48,36	222,36	3,86	738,06	11,38	0,07	0,01			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130/30	18,38	13,45	19,18	276,54	0,06	0,26	0,09	0,17	0,21	153,61	24,27	200,39	0,78	159,30	2,56	0,00	0,00	237	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	348	21,15	13,67	43,62	387,33	0,12	0,28	0,09	0,17	0,24	170,10	39,16	233,50	1,85	217,51	2,56	0,00	0,00			
Всего за день:		62,44	48,30	184,79	1 433,02	0,54	9,92	0,69	0,33	0,87	635,94	163,28	804,06	8,71	1 723,55	50,65	0,08	0,01			

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	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94	180	4,29	4,44	15,00	117,84	0,04	0,66	0,03	0,03	0,13	131,88	19,46	105,57	0,20	195,23	11,49	0,01	0,00	94	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ №397...	150	3,17	2,59	11,20	81,74	0,03	0,48	0,01	0,00	0,11	99,25	20,44	80,76	0,57	172,02	8,25	0,00	0,00	397	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	370	10,51	7,28	46,27	294,31	0,13	1,14	0,04	0,03	0,26	240,33	53,10	219,93	1,57	418,85	19,74	0,01	0,00			
II Завтрак																					
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	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №57	200/5	1,57	4,74	9,96	91,40	0,04	6,50	0,22	0,00	0,06	36,51	19,49	38,61	0,92	278,83	4,98	0,02	0,00	57	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЦАМИ № 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..	150	0,32	0,02	18,26	75,51	0,00	0,12	0,00	0,00	0,05	21,34	5,42	10,40	0,81	87,76	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	605	30,27	26,18	73,25	661,95	0,33	18,39	1,16	0,00	0,39	122,69	86,50	303,79	4,66	1 415,15	19,34	0,20	0,00			
Полдник																					
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401...	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,03	0,48	0,04	0,00	0,21	198,40	22,40	147,20	0,16	233,60	14,40	0,00	0,00	401	2012	
Итого за прием пищи:	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,03	0,48	0,04	0,00	0,21	198,40	22,40	147,20	0,16	233,60	14,40	0,00	0,00			
Ужин																					
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ М/С №258...	70	10,85	3,06	6,17	95,98	0,08	0,62	0,02	0,05	0,08	33,99	36,15	154,60	1,14	309,48	90,57	0,34	0,01	258	2012	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314...	120	3,24	3,79	19,73	125,90	0,09	0,00	0,02	0,06	0,01	11,77	22,37	61,05	0,78	61,71	1,30	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	378	16,84	7,07	50,40	332,82	0,23	0,64	0,04	0,11	0,11	61,89	73,02	248,02	2,92	426,93	91,87	0,35	0,01			
Всего за день:		62,66	44,93	186,44	1 422,48	0,75	30,65	1,29	0,14	0,99	639,31	243,02	929,94	11,51	2 772,53	147,35	0,56	0,01			

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №35	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	
ОМЛЕТ С СЫРОМ №216	100	11,26	17,82	1,71	212,91	0,04	0,16	0,20	1,57	0,26	142,45	12,13	163,71	1,42	137,58	15,10	0,03	0,02	216	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КК	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	340	15,17	20,55	32,25	375,56	0,11	7,37	0,30	1,57	0,31	179,64	36,10	214,54	2,99	285,19	16,53	0,03	0,02			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+	60	0,83	3,66	4,87	55,58	0,01	2,28	0,00	0,00	0,02	18,98	11,29	22,13	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 150 греча	200	2,35	2,45	15,09	92,05	0,07	5,28	0,16	0,00	0,06	18,41	31,83	60,96	1,18	401,62	3,90	0,02	0,00	80	2012	
КОТЛЕТЫ, 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	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	180	3,80	5,63	25,69	168,91	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	42,67	34,90	100,77	1,42	915,07	10,13	0,05	0,00	321	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	150	0,07	0,06	12,00	49,11	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	9,74	2,39	4,96	0,30	43,08	0,30	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ КК	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	715	21,42	27,25	87,40	682,05	0,36	20,62	0,25	0,24	0,33	102,04	99,81	299,49	5,48	1 732,29	22,01	0,10	0,00			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130/30	15,23	13,76	30,06	309,89	0,06	1,16	0,09	0,31	0,25	181,67	26,40	197,96	1,20	276,20	4,78	0,02	0,00	240	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,45	3,34	3,71	0,37	13,07	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КК	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	348	18,00	13,98	54,50	420,68	0,12	1,18	0,09	0,31	0,28	198,17	41,29	231,07	2,27	334,42	4,78	0,02	0,00			
Всего за день:		59,52	65,70	191,58	1 603,79	0,64	31,99	0,66	2,12	1,10	647,50	198,84	865,50	12,27	2 701,85	58,50	0,15	0,02			

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	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92	180	4,89	4,38	14,38	116,85	0,05	0,70	0,03	0,02	0,14	142,13	17,36	105,68	0,21	211,53	12,15	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	8,45	3,34	3,71	0,37	13,07	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН К/К	40	2,99	1,16	19,44	100,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,92	11,88	30,60	0,72	52,40	1,44	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	
Итого за прием пищи:	380	10,30	8,49	40,70	281,64	0,10	0,79	0,06	0,02	0,20	246,50	36,08	189,99	1,40	285,80	13,59	0,00	0,00			
II Завтрак																					
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	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45	0,03	1,49	0,00	0,00	0,02	6,72	7,03	20,80	0,23	36,85	0,00	0,00	0,00	12	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	200	1,98	2,88	12,57	84,28	0,05	3,76	0,18	0,05	0,05	18,45	14,99	37,86	0,60	274,68	3,14	0,01	0,00	85	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+	70/40	11,67	13,08	8,35	200,90	0,04	0,87	0,05	0,07	0,08	18,31	16,73	106,24	1,62	248,19	5,28	0,03	0,00	288	2012	
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №314...	130	4,02	4,35	18,06	127,24	0,11	0,00	0,02	0,07	0,06	11,02	59,44	87,88	2,06	124,52	1,07	0,00	0,00	314	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376..	150	0,32	0,02	18,26	75,51	0,00	0,12	0,00	0,00	0,05	21,34	5,42	10,40	0,81	87,76	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	680	22,31	23,31	79,58	622,41	0,30	6,24	0,25	0,19	0,29	75,84	103,61	263,18	5,32	772,00	9,49	0,04	0,00			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Ужин																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,02	0,00	0,08	0,89	0,13	30,97	6,56	61,82	0,81	57,25	8,05	0,02	0,01	213	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+	160	3,35	7,66	19,50	168,03	0,10	12,83	0,43	0,11	0,09	46,97	30,50	75,31	1,31	581,34	7,52	0,03	0,00	344	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	438	11,88	12,55	55,51	389,61	0,20	16,43	0,51	1,00	0,26	98,59	55,81	179,13	5,34	899,74	17,37	0,05	0,01			
Всего за день:		49,24	48,50	191,89	1 421,66	0,66	33,91	0,87	1,21	0,97	622,93	224,50	781,30	14,41	2 454,54	55,95	0,09	0,01			

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	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94	180	4,84	4,98	13,72	119,84	0,07	0,66	0,03	0,03	0,14	136,17	27,14	122,87	0,49	220,07	11,99	0,01	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	
БАТОН КЖ	40	2,99	1,16	19,44	100,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,92	11,88	30,60	0,72	52,40	1,44	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	370	11,23	8,94	44,75	306,42	0,15	1,18	0,05	0,03	0,28	251,46	60,31	240,21	1,79	456,58	22,43	0,01	0,00			
II Завтрак																					
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	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	3,13	38,45	0,03	1,49	0,00	0,00	0,02	6,72	7,03	20,80	0,23	36,85	0,00	0,00	0,00	12	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82...	200	2,24	1,77	16,16	89,76	0,06	5,28	0,17	0,03	0,04	18,75	18,58	46,02	0,82	381,36	3,76	0,02	0,00	82	2012	
ПЕЧЕНЬ, 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...	130	3,52	4,06	21,36	136,03	0,10	0,00	0,02	0,07	0,01	12,73	24,25	66,13	0,86	66,83	1,40	0,01	0,00	314	2012	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399...	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ КЖ	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	700	24,37	18,37	83,25	617,39	0,44	19,76	4,64	0,10	1,22	68,41	69,46	335,65	8,50	920,53	12,71	0,03	0,00			
Полдник																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Ужин																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ №261	100	12,37	4,15	16,38	152,42	0,07	0,14	0,01	0,00	0,07	26,61	38,76	158,91	0,65	312,01	102,93	0,39	0,01	261	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336...	150	3,42	5,32	14,52	121,89	0,04	31,78	0,08	0,00	0,07	78,19	28,12	55,76	1,71	362,86	5,78	0,02	0,00	336	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,45	3,34	3,71	0,37	13,07	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КЖ	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	438	18,56	9,69	55,34	385,10	0,17	31,94	0,09	0,00	0,17	121,30	81,77	247,78	3,43	733,09	108,71	0,41	0,01			
Всего за день:		58,99	41,22	200,47	1 438,41	0,83	63,70	4,81	0,13	1,86	617,82	237,18	948,04	16,05	2 618,15	160,03	0,45	0,01			

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МАННАЯ №185	180	5,48	6,10	28,30	189,57	0,06	0,50	0,04	0,08	0,12	105,57	15,70	90,36	0,34	175,80	8,55	0,01	0,00	185	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,45	3,34	3,71	0,37	13,07	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БАТОН К/К	40	2,99	1,16	19,44	100,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,92	11,88	30,60	0,72	52,40	1,44	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	
Итого за прием пищи:	380	10,89	10,21	54,62	354,36	0,11	0,59	0,07	0,08	0,18	209,94	34,42	174,67	1,53	250,07	9,99	0,01	0,00			
II Завтрак																					
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	
Итого за прием пищи:	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			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох №81+	200	4,59	4,32	15,10	117,74	0,15	3,72	0,20	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	81	2012	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70	11,15	11,29	10,52	188,11	0,06	0,00	0,02	0,07	0,08	11,24	19,45	110,13	1,85	208,04	3,70	0,02	0,00	282	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+	180	3,33	7,66	19,38	167,42	0,10	12,83	0,43	0,11	0,09	46,97	30,49	75,19	1,30	581,30	7,52	0,03	0,00	344	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0,32	0,02	18,26	75,51	0,00	0,12	0,00	0,00	0,05	21,34	5,42	10,40	0,81	87,76	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	650	22,59	23,87	82,47	644,81	0,38	16,67	0,65	0,18	0,31	108,46	82,00	258,34	5,49	1 255,68	14,78	0,07	0,00			
Полдник																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	170	5,93	5,78	22,21	165,90	0,06	0,82	0,02	0,00	0,18	166,45	21,64	131,40	0,55	251,95	14,18	0,00	0,00			
Ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ №236+	130/30	21,71	15,53	41,29	397,72	0,06	0,32	0,10	0,26	0,31	224,84	35,63	265,93	0,70	254,87	4,32	0,02	0,00	236	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,45	3,34	3,71	0,37	13,07	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	348	24,48	15,75	65,73	508,51	0,12	0,34	0,10	0,26	0,34	241,34	50,52	299,04	1,77	313,09	4,32	0,02	0,00			
Всего за день:		64,39	55,71	235,13	1 716,58	0,68	20,42	0,84	0,52	1,02	733,19	192,58	870,45	10,74	2 190,79	44,27	0,10	0,00			

8 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	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) № 94	180	4,75	4,61	14,62	119,83	0,07	0,66	0,03	0,03	0,13	133,74	22,66	113,63	0,39	207,22	11,83	0,00	0,00	94	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395	180	2,83	2,18	13,78	86,72	0,04	0,47	0,01	0,00	0,10	98,83	15,10	74,33	0,26	145,56	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН К/К	40	2,99	1,16	19,44	100,49	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,92	11,88	30,60	0,72	52,40	1,44	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	10,57	7,95	47,84	307,04	0,16	1,13	0,04	0,03	0,25	240,49	49,64	218,56	1,37	405,18	21,37	0,00	0,00			
II Завтрак																					
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	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ № 81	50	0,80	2,55	3,85	41,50	0,01	13,50	0,02	0,00	0,00	24,50	7,50	14,00	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83...	200	6,19	5,99	14,36	136,51	0,09	7,32	0,18	0,04	0,09	22,26	26,91	88,95	1,46	582,40	6,84	0,03	0,00	83	2012	
ПЛОВ 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	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+	150	0,07	0,06	12,00	49,11	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	9,74	2,39	4,96	0,30	43,08	0,30	0,00	0,00	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	650	27,93	49,41	78,63	872,93	0,20	22,36	0,52	0,14	0,16	77,63	60,53	172,24	2,71	723,31	8,78	0,06	0,01			
Полдник																					
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401...	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,03	0,48	0,04	0,00	0,21	198,40	22,40	147,20	0,16	233,60	14,40	0,00	0,00	401	2012	
Итого за прием пищи:	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,03	0,48	0,04	0,00	0,21	198,40	22,40	147,20	0,16	233,60	14,40	0,00	0,00			
Ужин																					
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ №265 70.	80/5	10,18	8,92	9,30	158,31	0,07	0,34	0,04	0,20	0,08	39,74	29,04	130,19	0,75	267,66	77,87	0,28	0,01	265	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321...	180	3,80	5,63	25,66	168,77	0,15	12,44	0,05	0,09	0,13	42,65	34,85	100,66	1,42	913,93	10,12	0,05	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 К/К	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	453	16,73	14,77	59,46	438,02	0,28	12,80	0,09	0,29	0,23	98,52	78,39	263,22	3,17	1 237,33	87,99	0,33	0,01			
Всего за день:		60,27	76,53	202,45	1 751,39	0,70	46,77	0,70	0,46	0,87	631,04	218,96	812,22	9,61	2 877,42	134,54	0,39	0,02			

9 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг			Se, мг	
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №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	6,94	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	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	340	14,00	18,82	32,58	356,02	0,11	7,36	0,29	1,81	0,32	103,25	33,98	187,35	3,04	293,51	18,99	0,03	0,02			
II Завтрак																					
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	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	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	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №63+	200/5	1,56	4,76	9,37	89,06	0,04	4,16	0,22	0,00	0,04	36,42	17,57	35,62	0,81	263,18	4,61	0,03	0,00	63	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+	70/40	11,67	13,10	8,36	201,10	0,04	0,87	0,05	0,07	0,08	18,41	16,74	106,28	1,62	248,30	5,29	0,03	0,00	288	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321..	180	3,80	5,63	25,69	168,91	0,15	12,46	0,05	0,09	0,13	42,67	34,90	100,77	1,42	915,07	10,13	0,05	0,00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,12	0,12	12,53	52,38	0,01	1,20	0,00	0,00	0,01	9,73	3,32	2,97	0,59	84,09	0,60	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	695	20,35	24,19	75,16	607,48	0,31	18,69	0,32	0,16	0,29	107,23	72,53	245,64	4,44	1 510,64	20,63	0,11	0,00			
Полдник																					
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	
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	
Итого за прием пищи:	200	7,85	6,65	34,53	230,11	0,07	0,84	0,04	0,13	0,21	169,32	22,98	144,10	0,59	288,06	15,41	0,01	0,01			
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+	60	0,83	3,66	4,87	55,58	0,01	2,28	0,00	0,00	0,02	18,98	11,29	22,13	0,72	164,16	3,99	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	9,41	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	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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	
Итого за прием пищи:	353	7,34	7,84	53,30	313,00	0,12	2,30	0,02	0,08	0,06	44,52	31,35	82,58	2,36	263,76	4,51	0,02	0,01			
Всего за день:		49,94	57,90	205,37	1 553,61	0,64	39,19	0,68	2,18	0,90	440,32	168,84	670,67	12,63	2 633,97	61,54	0,17	0,04			

10 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94	180	4,29	4,44	15,00	117,84	0,04	0,66	0,03	0,03	0,13	131,88	19,46	105,57	0,20	195,23	11,49	0,01	0,00	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,45	3,34	3,71	0,37	13,07	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	370	7,44	4,69	41,95	240,47	0,10	0,68	0,03	0,03	0,16	149,53	36,00	142,88	1,37	259,90	11,49	0,01	0,00		
II Завтрак																				
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																				
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ	200	2,75	3,93	9,91	86,53	0,08	9,23	0,26	0,24	0,08	34,94	20,87	55,66	1,01	350,59	5,40	0,02	0,00	103	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276 180.....	60/120	19,98	19,14	19,24	329,10	0,15	9,56	0,22	0,08	0,20	25,80	44,93	215,16	3,29	991,30	13,37	0,09	0,00	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383	150	0,08	0,00	21,50	86,30	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,16	2,47	5,28	0,16	24,66	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К	50	3,20	0,58	19,21	96,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	580	26,01	23,65	69,86	597,96	0,30	18,83	0,48	0,32	0,31	70,90	68,27	276,10	4,46	1366,55	18,77	0,11	0,00		
Полдник																				
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
КЕФИР, РЯЖЕНКА, ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ №401.....	160	4,64	4,00	6,72	86,40	0,03	0,48	0,04	0,00	0,21	198,40	22,40	147,20	0,16	233,60	14,40	0,00	0,00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	6,14	5,96	21,60	169,80	0,05	0,48	0,04	0,00	0,22	204,20	26,40	165,20	0,58	255,60	14,40	0,00	0,00		
Ужин																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА №234/351 120/30	130/30	15,56	11,79	22,12	259,54	0,05	0,58	0,08	0,30	0,18	127,87	18,48	164,88	0,72	156,23	3,54	0,01	0,00	234	2012
ЧАЙ С САХАРОМ №392	150	0,10	0,00	6,88	27,90	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	8,45	3,34	3,71	0,37	13,07	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К	35	2,67	0,22	17,56	82,89	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	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
Итого за прием пищи:	348	18,33	12,01	46,56	370,33	0,11	0,60	0,08	0,30	0,21	144,37	33,37	197,99	1,79	214,45	3,54	0,01	0,00		
Всего за день:		58,42	46,41	190,07	1 421,56	0,57	22,59	0,63	0,65	0,91	576,00	168,04	789,17	9,60	2 216,50	49,20	0,13	0,00		

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	581,08	526,44	2 016,41	15 289,69	6,86	344,08	15,45	8,16	11,18	6 139,28	2 028,81	8 368,60	120,93	25 119,90	911,57	2,55	0,14
Среднее значение за период	58,11	52,64	201,64	1 528,97	0,69	34,41	1,55	0,82	1,12	613,93	202,88	836,86	12,09	2 511,99	91,16	0,26	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	31.0	53.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 11 часов	375	100	651	167	392