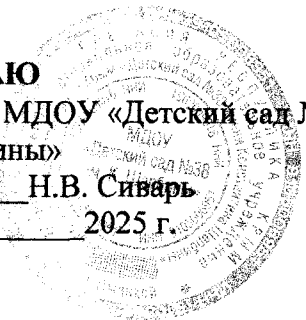


**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МДОУ «Детский сад №38  
им. К. Щербины»

**Н.В. Сиварь**

« 01 » 04 2025 г.



## **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 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
<b>Завтрак</b>									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ № 112 180	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №35 50	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 180	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГЕРКУЛЕС) № 94 180	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ №92 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО) № 94 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) № 94 180	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ №21 50
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 180	ОМЛЕТ С СЫРОМ №216 100	КАКАО С МОЛОКОМ №397.... 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 180	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КАКАО С МОЛОКОМ №397.... 150	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 395 180	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215... 100
БАТОН К/К 40	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 40	БАТОН К/К 40	БАТОН К/К 40	БАТОН К/К 40	БАТОН К/К 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150
	БАТОН К/К 40						СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7. 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 40
<b>II Завтрак</b>									
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	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 №67 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РИСОВЫЙ №80 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ №57 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ № 84 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82.. 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох №81+ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33+ 50	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ №63+ 200/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80 греча.... 200
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	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ №261 50/50	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282... 70	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288+ 70/40	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ №274+ 180
КАША ВЯЗКАЯ АРТЕК №314.... 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205+ 130/5	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 150	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ №314... 130	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНО №314... 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344+ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304 70/130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321... 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №383.. 150
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 150	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ №378+ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ К/К 50	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376.. 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ №399... 150	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			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
<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... 120	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 35	ЧАЙ С САХАРОМ №392.. 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ К/К 35	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	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
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 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 МАКАРОНИЧНЫМИ 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	
КОФЕЛИНД ПАПИРОС 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	
НАТОСЫЛ	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,89</b>	<b>6,69</b>	<b>48,64</b>	<b>295,95</b>	<b>0,14</b>	<b>0,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,23</b>	<b>204,40</b>	<b>39,81</b>	<b>181,23</b>	<b>1,31</b>	<b>347,55</b>	<b>17,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ОВОЩИ И ОВОЩЕСЫ ЖИЕ №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>																					
ЩИ ИЗ СЛИЖЕЙ 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	
СУШИ 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	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>19,84</b>	<b>13,98</b>	<b>72,13</b>	<b>510,28</b>	<b>0,31</b>	<b>17,56</b>	<b>3,58</b>	<b>0,19</b>	<b>1,02</b>	<b>111,63</b>	<b>55,49</b>	<b>294,93</b>	<b>6,19</b>	<b>644,95</b>	<b>10,62</b>	<b>0,02</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	82,47	0,04	1,32	0,46	0,00	0,06	30,41	31,44	111,19	0,64	285,93	75,09	0,28	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...	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>418</b>	<b>14,66</b>	<b>9,47</b>	<b>56,73</b>	<b>371,46</b>	<b>0,24</b>	<b>14,70</b>	<b>0,50</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>84,54</b>	<b>78,07</b>	<b>235,07</b>	<b>4,62</b>	<b>1 273,47</b>	<b>85,04</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,60</b>	<b>36,31</b>	<b>217,21</b>	<b>1 411,11</b>	<b>0,77</b>	<b>43,20</b>	<b>4,15</b>	<b>0,42</b>	<b>1,51</b>	<b>424,85</b>	<b>186,83</b>	<b>753,82</b>	<b>14,69</b>	<b>2 592,70</b>	<b>116,22</b>	<b>0,36</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>																					
САХАРНЫЙ КОФЕ С КОЖУРАМИ 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
Чай с сахаром №326	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 №302	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
Творог	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>15,11</b>	<b>21,46</b>	<b>31,62</b>	<b>381,32</b>	<b>0,10</b>	<b>7,37</b>	<b>0,30</b>	<b>1,57</b>	<b>0,31</b>	<b>178,37</b>	<b>34,78</b>	<b>211,54</b>	<b>2,91</b>	<b>286,00</b>	<b>17,97</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
Фрукты свежие, 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 варочный куриный 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
Суп варочный мясной №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	4,90	4,09	31,19	181,24	0,06	0,00	0,02	0,08	0,03	11,97	7,25	36,39	0,83	56,95	0,68	0,01	0,01	205		2012
Салат из овощей 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
Салат из овощей с майонезом	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>25,72</b>	<b>22,39</b>	<b>76,87</b>	<b>613,47</b>	<b>0,21</b>	<b>5,69</b>	<b>0,54</b>	<b>0,13</b>	<b>0,19</b>	<b>55,30</b>	<b>48,38</b>	<b>222,44</b>	<b>3,86</b>	<b>738,19</b>	<b>11,38</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	0,10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>338</b>	<b>20,08</b>	<b>13,00</b>	<b>42,64</b>	<b>372,49</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>	<b>0,22</b>	<b>161,61</b>	<b>37,85</b>	<b>222,08</b>	<b>1,81</b>	<b>209,39</b>	<b>2,49</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>65,84</b>	<b>60,77</b>	<b>168,56</b>	<b>1 492,78</b>	<b>0,47</b>	<b>16,15</b>	<b>0,95</b>	<b>1,86</b>	<b>0,90</b>	<b>562,93</b>	<b>142,65</b>	<b>776,46</b>	<b>10,11</b>	<b>1 583,53</b>	<b>47,02</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>																					
Минеральная вода (вис.) № 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	
Апельсин	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	
Белый хлеб	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>10,51</b>	<b>7,28</b>	<b>46,27</b>	<b>294,31</b>	<b>0,13</b>	<b>1,14</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>240,33</b>	<b>53,10</b>	<b>219,93</b>	<b>1,57</b>	<b>418,85</b>	<b>19,74</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
Минеральная вода (вис.) № 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>																					
Салат 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 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..	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 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>30,27</b>	<b>26,18</b>	<b>73,25</b>	<b>661,95</b>	<b>0,33</b>	<b>18,39</b>	<b>1,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>122,69</b>	<b>86,50</b>	<b>303,79</b>	<b>4,66</b>	<b>1 415,15</b>	<b>19,34</b>	<b>0,20</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...	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>358</b>	<b>6,68</b>	<b>7,06</b>	<b>48,28</b>	<b>283,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>43,72</b>	<b>46,28</b>	<b>111,87</b>	<b>2,38</b>	<b>254,25</b>	<b>4,63</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,29</b>	<b>44,74</b>	<b>184,93</b>	<b>1 368,92</b>	<b>0,69</b>	<b>32,27</b>	<b>1,25</b>	<b>0,09</b>	<b>0,89</b>	<b>583,39</b>	<b>211,52</b>	<b>759,99</b>	<b>10,94</b>	<b>2 596,20</b>	<b>59,89</b>	<b>0,24</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>																					
ПЕЧЕНЬЕ ПИШЕВОЕ (ПЕКУЛЕС) № 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	
ПЕЧЕНЬЕ ПИШЕВОЕ 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	
ПЕЧЕНЬЕ ПИШЕВОЕ	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,72</b>	<b>7,41</b>	<b>47,57</b>	<b>301,29</b>	<b>0,17</b>	<b>1,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,26</b>	<b>244,20</b>	<b>55,44</b>	<b>230,80</b>	<b>1,55</b>	<b>417,23</b>	<b>20,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ПЕЧЕНЬЕ ПИШЕВОЕ 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	200	5,80	2,19	19,93	123,06	0,11	7,44	0,18	0,04	0,07	29,25	37,20	107,10	1,31	606,09	33,62	0,12	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+	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>24,01</b>	<b>17,70</b>	<b>66,60</b>	<b>530,45</b>	<b>0,27</b>	<b>27,30</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,22</b>	<b>106,08</b>	<b>74,21</b>	<b>268,94</b>	<b>4,27</b>	<b>1 129,23</b>	<b>44,43</b>	<b>0,16</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	0,10	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>338</b>	<b>15,65</b>	<b>12,17</b>	<b>41,48</b>	<b>342,32</b>	<b>0,11</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,20</b>	<b>129,03</b>	<b>33,84</b>	<b>180,68</b>	<b>2,16</b>	<b>237,12</b>	<b>3,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,38</b>	<b>39,34</b>	<b>180,63</b>	<b>1 300,46</b>	<b>0,58</b>	<b>31,50</b>	<b>0,36</b>	<b>0,54</b>	<b>0,70</b>	<b>492,11</b>	<b>171,49</b>	<b>705,42</b>	<b>9,80</b>	<b>1 925,58</b>	<b>69,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>			

5 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	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Молочный манной №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	
Творог с сахаром №102	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	392	2012		
Чай с сахаром	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,98</b>	<b>5,54</b>	<b>40,70</b>	<b>245,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,72</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>	<b>158,50</b>	<b>32,58</b>	<b>139,99</b>	<b>1,30</b>	<b>277,00</b>	<b>13,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
Пшеничные сухие №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>																					
Пюре картофельное с клецками №85	200	1,96	2,88	12,43	83,63	0,05	3,76	0,18	0,05	0,05	18,40	14,96	37,71	0,60	274,44	3,14	0,01	0,00	85	2012	
Шпроты рыбный натуральный м/с №258...	60	9,41	2,77	5,29	83,89	0,07	0,53	0,02	0,05	0,07	29,52	31,25	133,89	0,98	268,07	78,57	0,29	0,01	258	2012	
Маца 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>18,91</b>	<b>10,60</b>	<b>73,25</b>	<b>466,30</b>	<b>0,30</b>	<b>4,41</b>	<b>0,22</b>	<b>0,17</b>	<b>0,26</b>	<b>80,28</b>	<b>111,07</b>	<b>269,88</b>	<b>4,45</b>	<b>754,79</b>	<b>82,78</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	2,80	6,40	16,25	139,94	0,09	10,69	0,35	0,09	0,08	39,11	25,43	62,73	1,09	484,54	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>338</b>	<b>6,22</b>	<b>6,77</b>	<b>48,96</b>	<b>287,33</b>	<b>0,17</b>	<b>13,69</b>	<b>0,35</b>	<b>0,09</b>	<b>0,12</b>	<b>57,66</b>	<b>42,98</b>	<b>102,63</b>	<b>3,89</b>	<b>709,69</b>	<b>7,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,86</b>	<b>27,06</b>	<b>179,01</b>	<b>1 126,87</b>	<b>0,63</b>	<b>29,27</b>	<b>0,65</b>	<b>0,28</b>	<b>0,77</b>	<b>498,44</b>	<b>215,63</b>	<b>661,50</b>	<b>11,99</b>	<b>2 238,48</b>	<b>119,64</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>																				
Молочный суп 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
Молочный суп №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
Чай с сахаром	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>11,23</b>	<b>8,94</b>	<b>44,75</b>	<b>306,42</b>	<b>0,15</b>	<b>1,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,28</b>	<b>251,46</b>	<b>60,31</b>	<b>240,21</b>	<b>1,79</b>	<b>456,58</b>	<b>22,43</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
Пюре из овощей 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..	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
Пюре из овощей тушеная 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
Салат 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 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>23,10</b>	<b>15,94</b>	<b>77,09</b>	<b>566,04</b>	<b>0,41</b>	<b>17,67</b>	<b>4,64</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>59,59</b>	<b>61,23</b>	<b>312,75</b>	<b>7,85</b>	<b>847,68</b>	<b>12,41</b>	<b>0,03</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 тушеные №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	0,10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>388</b>	<b>15,43</b>	<b>7,76</b>	<b>49,19</b>	<b>329,88</b>	<b>0,15</b>	<b>25,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>100,31</b>	<b>68,40</b>	<b>204,85</b>	<b>2,96</b>	<b>598,07</b>	<b>86,95</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,59</b>	<b>36,86</b>	<b>188,16</b>	<b>1 331,84</b>	<b>0,78</b>	<b>55,22</b>	<b>4,80</b>	<b>0,13</b>	<b>1,80</b>	<b>588,01</b>	<b>215,58</b>	<b>882,21</b>	<b>14,93</b>	<b>2 410,28</b>	<b>137,97</b>	<b>0,37</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
МЯСНО-ОВОЩНЫЙ МАФЛИН №102	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 №102	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
ПЕЧЕНЬ	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		
ПЕЧЕНЬ (ВИТАМИН) №1	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>380</b>	<b>10,30</b>	<b>8,49</b>	<b>40,70</b>	<b>281,64</b>	<b>0,10</b>	<b>0,79</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,20</b>	<b>246,50</b>	<b>36,08</b>	<b>189,99</b>	<b>1,40</b>	<b>285,80</b>	<b>13,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ПЕЧЕНЬ И МОЛОДО 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>																				
ПЕЧЕНЬ ТОМАТНЫЙ 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
ПЕЧЕНЬ ПИЦЦА 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
САЛОМОНОЦНОЕ (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
ПЕЧЕНЬ 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
ПЕЧЕНЬ ОЖАНОЙ 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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22,05</b>	<b>22,61</b>	<b>79,28</b>	<b>617,04</b>	<b>0,37</b>	<b>14,53</b>	<b>0,57</b>	<b>0,16</b>	<b>0,30</b>	<b>100,63</b>	<b>76,95</b>	<b>245,85</b>	<b>5,28</b>	<b>1 158,99</b>	<b>13,53</b>	<b>0,07</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	0,10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>338</b>	<b>21,81</b>	<b>14,11</b>	<b>50,39</b>	<b>421,26</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>171,68</b>	<b>42,88</b>	<b>246,57</b>	<b>1,73</b>	<b>220,62</b>	<b>3,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,06</b>	<b>47,57</b>	<b>195,05</b>	<b>1 450,34</b>	<b>0,64</b>	<b>25,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,44</b>	<b>0,78</b>	<b>540,61</b>	<b>167,91</b>	<b>711,41</b>	<b>11,03</b>	<b>1 965,41</b>	<b>32,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		

## 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КРУПЯНАЯ С КРУПКОЙ (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	
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	
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			
<b>II Завтрак</b>																					
НАПИТОК С ФРУКТОВЫМИ И ЯГОДНЫМИ №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			
<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	
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	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	
ПТИЦА №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	
ФРУКТОВЫЕ ИЛИ ЯГОДНЫЕ №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	
КОМПОЗИЦИОННАЯ 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	24,38	47,85	74,38	827,77	0,19	12,67	0,58	0,34	0,17	81,63	56,40	143,40	2,51	628,30	10,67	0,06	0,01			
<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	
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			
<b>Ужин</b>																					
БЛАНШЕВАНИЕ С ЯИЦАМИ №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	3,15	4,69	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	
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:	413	14,88	13,18	54,13	395,20	0,24	10,70	0,08	0,27	0,21	86,89	69,20	231,32	2,85	1 054,00	77,20	0,29	0,01			
Всего за день:		54,76	72,90	193,78	1 655,51	0,64	27,32	0,72	0,64	0,81	576,66	196,88	713,68	8,26	2 437,43	124,42	0,35	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Пирожки с капустой (рис) №14	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	
Булочки с маком №102	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	
Чай с сахаром	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,42</b>	<b>4,69</b>	<b>42,01</b>	<b>240,62</b>	<b>0,10</b>	<b>0,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,15</b>	<b>149,16</b>	<b>35,61</b>	<b>142,14</b>	<b>1,30</b>	<b>257,42</b>	<b>11,49</b>	<b>0,01</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>																					
Салат 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	
Котлеты мясные в соусе №288+	70/40	11,67	13,11	8,36	201,29	0,04	0,87	0,05	0,07	0,08	18,49	16,75	106,33	1,62	248,41	5,30	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..	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 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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>19,71</b>	<b>23,26</b>	<b>70,87</b>	<b>579,72</b>	<b>0,28</b>	<b>16,61</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>	<b>0,27</b>	<b>100,20</b>	<b>66,72</b>	<b>228,88</b>	<b>4,20</b>	<b>1 358,05</b>	<b>18,96</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>			
<b>Полдник</b>																					
Пирожки печеные 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	3,77	3,97	24,01	146,81	0,05	0,00	0,02	0,08	0,02	9,44	5,58	28,17	0,64	43,98	0,53	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 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	6/н	2018	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>343</b>	<b>7,21</b>	<b>7,24</b>	<b>52,56</b>	<b>304,07</b>	<b>0,12</b>	<b>1,92</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>41,39</b>	<b>29,49</b>	<b>78,99</b>	<b>2,24</b>	<b>236,52</b>	<b>3,86</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>38,16</b>	<b>38,42</b>	<b>202,44</b>	<b>1 319,02</b>	<b>0,56</b>	<b>29,23</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>0,54</b>	<b>315,42</b>	<b>145,16</b>	<b>491,71</b>	<b>10,40</b>	<b>2 188,10</b>	<b>37,54</b>	<b>0,15</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	0,10	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>14,02</b>	<b>18,82</b>	<b>32,52</b>	<b>355,87</b>	<b>0,11</b>	<b>7,36</b>	<b>0,29</b>	<b>1,81</b>	<b>0,33</b>	<b>103,62</b>	<b>34,37</b>	<b>188,09</b>	<b>3,11</b>	<b>295,99</b>	<b>18,99</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 С КРУПОЙ №80 греча...	200	2,37	1,92	15,12	87,43	0,07	5,28	0,17	0,03	0,06	18,82	31,83	61,22	1,18	401,92	3,90	0,02	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..	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>25,16</b>	<b>21,83</b>	<b>67,90</b>	<b>569,95</b>	<b>0,26</b>	<b>10,23</b>	<b>0,40</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>52,33</b>	<b>68,85</b>	<b>256,68</b>	<b>4,17</b>	<b>1 089,64</b>	<b>14,40</b>	<b>0,10</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	0,66	147,85	3,39	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>338</b>	<b>17,39</b>	<b>11,33</b>	<b>45,30</b>	<b>355,34</b>	<b>0,11</b>	<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>0,20</b>	<b>137,24</b>	<b>32,33</b>	<b>188,25</b>	<b>1,73</b>	<b>206,07</b>	<b>3,39</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,57</b>	<b>54,04</b>	<b>170,70</b>	<b>1 407,56</b>	<b>0,51</b>	<b>20,16</b>	<b>0,77</b>	<b>2,20</b>	<b>0,80</b>	<b>305,99</b>	<b>143,55</b>	<b>658,02</b>	<b>10,83</b>	<b>1 733,70</b>	<b>37,78</b>	<b>0,14</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	519,11	458,01	1 880,47	13 864,41	6,27	309,92	14,77	6,99	9,50	4 888,41	1 797,20	7 114,22	112,98	21 671,41	782,49	2,31	0,13
Среднее значение за период	51,91	45,80	188,05	1 386,44	0,63	30,99	1,48	0,70	0,95	488,84	179,72	711,42	11,30	2 167,14	78,25	0,23	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	29,7	55,3														

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 11 часов	374	100	619	91	361

пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью на 2  
листах

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

