

СОГЛАСОВАНО:

Согласовано:
Заведующая МБДОУ «Детский сад №12»
Ильченко К.Е. /
« 13 » 20 26 г.


УТВЕРЖДАЮ:

Черненко
Елена
Олеговна
Индивидуальный предприниматель
Ильченко К.Е. /
« 11 » 20 26 г.


ОСНОВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста
Муниципального округа город-курорт Ялта Республики Крым
рацион №1 из расчета 238,83 руб. на 1 ребенка в день
Возрастная категория: 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность Б, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	180	8,87	8,46	31,70	231,10	0,16	0,47	0,03	1,32	0,08	0,14	112,04	54,29	176,85	1,44	256,86	10,36	0,02	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,92	3,70	3,61	0,29	19,73	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,43	9,12	15,73	152,60	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	527	13,00	18,93	82,24	545,63	0,24	11,60	0,11	2,17	0,23	0,18	149,06	71,69	222,86	4,41	597,89	12,36	0,03	0,00

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ГОРОШКОМ	50	0,58	2,51	1,30	34,29	0,02	1,21	0,00	1,14	0,00	0,01	10,64	7,10	14,07	0,29	70,57	0,00	0,00	0,00
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ОЛИВКОВЫМ СОУСОМ	200	4,85	4,57	14,63	121,54	0,07	4,96	0,22	1,34	0,00	0,06	27,96	20,13	60,57	1,11	352,96	3,92	0,03	0,00
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) С СОУСОМ	60/20	8,16	9,73	9,21	159,04	0,03	0,73	0,01	1,54	0,00	0,05	14,55	12,59	80,33	1,11	172,97	3,90	0,03	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ	155	6,78	4,77	39,59	227,37	0,14	0,00	0,02	0,11	0,08	0,06	23,43	32,48	141,97	2,40	138,79	0,00	0,00	0,04
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПРОДОВ	180	0,14	0,14	16,97	70,59	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,70	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РУКАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	735	27,24	24,46	111,81	799,38	0,39	8,34	0,25	5,82	0,08	0,24	102,63	94,49	360,35	7,72	929,00	10,50	0,07	0,04

Полдник

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,14	0,02	27,03	106,50	0,00	3,58	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	4,32	7,48	0,10	31,93	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,43	18,57	2,01	222,65	0,06	0,16	0,24	3,82	1,85	0,35	74,27	12,25	162,23	1,87	157,34	18,80	0,04	0,02
Итого за прием пищи:	290	11,57	18,59	29,04	329,15	0,06	3,74	0,24	3,82	1,85	0,35	87,92	16,57	169,71	1,97	189,27	18,80	0,04	0,02
Всего за день:		51,81	61,98	223,09	1 674,16	0,69	23,68	0,60	11,81	2,16	0,77	339,61	182,75	752,92	14,10	1 716,16	41,66	0,14	0,06

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				

Завтрак

ОРЕХИ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,97	14,18	30,02	249,30	0,06	0,06	0,06	1,09	0,08	0,07	160,91	12,11	115,74	0,99	72,31	0,66	0,02	0,01
БАТОН	20	1,50	0,58	10,40	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	22,32	120,60	0,04	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	108,90	12,60	81,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	49,08	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	510	14,01	17,17	74,37	477,88	0,14	4,34	0,07	1,09	0,08	0,10	292,04	38,27	228,67	3,78	293,21	1,76	0,02	0,01

Обед

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,40	3,00	3,90	50,98	0,04	1,86	0,00	1,82	0,00	0,02	8,39	8,79	26,00	0,30	46,07	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	2,26	2,30	15,93	95,62	0,07	5,28	0,16	0,97	0,00	0,05	19,85	21,75	58,29	1,00	389,62	3,64	0,02	0,01
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130/70	21,59	24,87	37,30	451,17	0,09	2,07	0,39	0,69	0,12	0,17	28,39	45,51	228,56	2,21	331,40	7,61	0,15	0,03

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	7.23	6.60	40.94	238.31	0.05	0.47	0.03	0.30	0.08	0.13	97.29	29.43	122.37	0.46	174.52	8.69	0.02	0.01
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0.12		10.01	41.73	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.92	3.70	3.61	0.29	19.73	0.00	0.00	0.00
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.79	12.50	15.67	169.90	0.04	0.11	0.09	0.16	0.08	0.07	138.30	9.15	95.45	0.46	41.55	0.00	0.01	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0.53	0.11	10.78	49.08	0.01	0.88	0.00	0.00	0.00	0.01	6.93	3.96	6.93	1.39	132.00	1.10	0.00	0.00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1.77	1.41	22.50	109.80	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	657	15.84	21.03	109.70	655.82	0.15	12.59	0.13	1.09	0.16	0.24	273.74	56.94	254.36	5.04	667.10	11.79	0.04	0.01

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	50	0.73	2.99	3.24	46.23	0.02	1.72	0.01	1.36	0.00	0.01	12.96	8.78	16.61	0.52	105.45	2.10	0.01	0.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.35	6.66	15.42	154.96	0.16	4.00	0.23	3.36	0.00	0.07	34.66	30.85	87.39	1.91	437.40	4.75	0.03	0.00
БИТОЧКИ С СОУСОМ	60/20	10.74	12.24	11.60	200.64	0.05	0.13	0.01	1.78	0.02	0.07	31.71	12.92	96.33	1.14	199.02	5.50	0.02	0.00
КАША РАССЫПЧАТАЯ	155	4.94	4.70	54.09	266.52	0.05	0.00	0.02	0.43	0.08	0.04	6.97	32.21	97.42	0.66	72.19	1.00	0.04	0.01
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	180	0.00	0.01	9.77	39.13	0.02	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.19	0.01	0.04	0.09	0.41	0.00	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3.75		1.58	15.23	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.01	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.98	1.16	14.88	90.65	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	735	30.49	29.34	124.23	894.03	0.42	5.94	0.27	8.39	0.10	0.24	100.84	102.97	357.64	6.42	907.22	15.31	0.11	0.01

Ужин

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	8.56	4.37	8.38	94.28	0.05	0.94	0.03	0.00	0.00	0.19	183.60	20.16	129.60	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	10.29	18.81	1.48	195.91	0.04	0.14	0.21	1.35	1.37	0.26	124.83	11.19	153.17	1.38	119.14	13.08	0.03	0.02
Итого за прием пищи:	265	18.85	23.18	9.86	290.19	0.09	1.08	0.24	1.35	1.37	0.45	308.43	31.35	282.77	1.52	381.94	29.28	0.03	0.02
Всего за день:		65.18	73.55	243.79	1 840.04	0.66	19.61	0.64	10.83	1.63	0.93	683.01	191.26	894.77	12.98	1 956.26	56.38	0.18	0.04

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг

Завтрак

КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	180	2.64	5.28	30.60	180.00	0.02	0.00	0.04	0.84	0.00	0.00	12.00	19.20	58.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	25/5/15	5.42	12.36	13.07	156.80	0.04	0.11	0.09	0.16	0.08	0.07	137.35	8.50	92.20	0.41	36.95	0.00	0.01	0.00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5.70	2.96	14.99	101.93	0.03	0.57	0.02	0.00	0.00	0.12	117.92	20.69	90.99	0.49	191.32	9.90	0.00	0.00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00
Итого за прием пищи:	505	14.16	20.90	68.96	485.73	0.11	5.68	0.15	1.36	0.08	0.22	286.27	60.39	257.99	3.38	383.27	10.90	0.02	0.00

Обед

ОВОЩИ ПАСТУШЬИ (ОГУРЦЫ, СВЕКЛА, ПОС-СЕДОНЫ)	50	0.40	0.05	1.25	6.97	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	70.22	1.49	0.01	0.00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4.21	6.46	8.97	115.61	0.06	7.08	0.19	1.97	0.00	0.06	28.91	20.93	61.67	1.06	351.98	4.31	0.02	0.00
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14.88	15.41	10.62	249.94	0.17	10.56	5.02	5.13	0.05	1.23	8.68	13.01	209.16	4.61	233.92	5.04	0.14	0.02
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.39	4.57	35.97	207.51	0.07	0.00	0.02	1.21	0.08	0.03	9.49	7.56	41.87	0.96	65.33	0.79	0.01	0.01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.14	0.11	17.15	70.59	0.01	0.72	0.00	0.13	0.00	0.01	12.68	5.29	5.18	0.65	56.68	0.36	0.00	0.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3.75	1.58	15.23	95.90	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.01	0.00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.98	1.16	14.88	90.65	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	1.96	0.00	0.00
Итого за прием пищи:	730	31.75	29.34	104.07	837.17	0.44	23.34	5.24	9.95	0.13	1.40	85.56	71.96	398.65	9.88	870.88	13.95	0.19	0.03

Полдник

СОУС СМЕТАННЫЙ №330	40	0.59	1.55	2.46	26.38	0.01	0.01	0.01	0.00	0.00	0.01	10.70	1.48	7.66	0.06	15.25	0.99	0.00	0.00
---------------------	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	------	------	------

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,74	9,07	16,14	221,43	0,05	0,00	0,00	0,53	0,00	0,00	153,40	24,01	213,43	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	347	18,63	10,72	33,80	309,81	0,06	3,01	0,01	0,53	0,00	0,01	172,10	30,49	231,09	1,86	15,25	0,99	0,00	0,00
Всего за день:		64,54	60,96	206,83	1 632,71	0,61	32,03	5,40	11,84	0,21	1,63	543,93	162,84	887,73	15,12	1 269,40	25,84	0,21	0,03

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАЙННАЯ	180	7,46	6,69	27,52	191,23	0,06	0,52	0,04	0,78	0,08	0,13	109,33	15,90	92,80	0,32	181,11	9,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,92	3,70	3,61	0,29	19,73	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,43	9,12	15,73	152,60	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	49,08	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	617	10,94	16,23	74,34	481,64	0,12	7,53	0,11	1,36	0,23	0,19	154,08	39,46	140,74	4,32	516,94	11,10	0,01	0,00

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,13	46,33	0,01	12,65	0,00	1,06	0,00	0,01	21,04	7,18	15,51	0,29	130,33	1,37	0,01	0,00
СУП ПОРЦИОННЫЙ С ПИЩЕВЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,94	4,63	16,45	129,58	0,07	5,56	0,19	1,24	0,00	0,05	24,09	22,79	70,53	1,20	439,88	4,95	0,03	0,00
КОТЛЕТЫ С СОУСОМ	60/20	10,74	12,24	11,60	200,64	0,05	0,13	0,01	1,78	0,02	0,07	31,71	12,92	96,33	1,14	199,02	5,50	0,02	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ	155	6,78	4,77	39,59	227,37	0,14	0,00	0,02	0,11	0,08	0,06	23,43	32,48	141,97	2,40	138,79	0,00	0,00	0,04
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,11	21,75	90,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	1,65	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	735	30,58	27,04	123,63	880,91	0,39	18,34	0,22	5,65	0,10	0,24	122,24	95,22	384,19	7,13	1 001,68	13,78	0,07	0,04

Полдник

ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00
ОМЛЕТ С СЫРОМ	85	10,29	18,81	1,48	195,91	0,04	0,14	0,21	1,35	1,37	0,26	124,83	11,19	153,17	1,38	119,14	13,08	0,03	0,02
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,11	21,57	88,30	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,01	13,89	3,59	7,65	0,53	76,81	0,54	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	315	11,36	23,37	26,90	343,71	0,06	4,72	0,31	1,52	1,37	0,30	159,22	22,28	179,32	2,26	353,45	13,62	0,03	0,02
Всего за день:		52,88	66,64	224,87	1 706,26	0,57	30,59	0,64	8,53	1,70	0,73	435,54	156,96	704,25	13,71	1 872,07	38,50	0,11	0,06

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценность	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	2,55	4,13	46,33	0,01	12,65	0,00	1,06	0,00	0,01	21,04	7,18	15,51	0,29	130,33	1,37	0,01	0,00				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,97	14,18	30,02	249,30	0,06	0,06	0,06	1,09	0,08	0,07	160,91	12,11	115,74	0,99	72,31	0,66	0,02	0,01				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,73	2,18	16,22	97,01	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	100,12	17,13	79,10	0,36	152,41	8,10	0,00	0,00				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00				

Итого за прием пищи:	510	18,18	22,26	93,02	609,99	0,17	23,18	0,10	2,15	0,08	0,26	297,90	83,82	262,65	2,81	736,05	10,13	0,03	0,01
----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	------	------	------	------	--------	-------	--------	------	--------	-------	------	------

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	50	0,82	2,07	3,94	41,19	0,02	2,16	0,01	1,12	0,00	0,02	14,13	8,38	18,18	0,61	115,88	1,93	0,01	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	5,02	4,64	16,25	128,96	0,08	5,56	0,19	1,07	0,00	0,06	25,60	25,96	83,06	1,38	448,44	4,83	0,03	0,01
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,65	18,82	28,57	339,97	0,07	1,86	0,26	0,56	0,11	0,13	20,12	33,28	165,90	1,61	247,73	5,87	0,10	0,03
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	16,97	70,59	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,70	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	650	28,36	28,41	95,84	767,26	0,39	11,02	0,46	4,44	0,11	0,27	85,90	89,81	330,55	6,41	1 005,76	15,31	0,15	0,04

Полдник

МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	8,56	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,54	16,59	31,85	379,41	0,05	0,55	0,07	2,20	0,11	0,27	182,54	27,73	243,49	0,78	192,05	1,23	0,03	0,03
Итого за прием пищи:	330	35,10	20,96	40,23	473,69	0,10	1,49	0,10	2,20	0,11	0,46	366,14	47,89	373,09	0,92	454,85	17,43	0,03	0,03
Всего за день:		81,64	71,63	229,09	1 850,94	0,57	35,69	0,66	8,79	0,30	0,99	749,94	221,52	966,29	10,14	2 196,66	42,87	0,21	0,08

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энергет и- ческая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,43	8,24	35,39	245,99	0,16	1,16	0,05	0,12	0,00	0,00	116,03	47,57	177,53	2,32	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,92	3,70	3,61	0,29	19,73	0,00	0,00	0,00
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,50	8,70	7,40	131,00	0,02	0,00	0,08	0,40	0,00	0,00	135,00	7,00	86,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	49,08	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00
Итого за прием пищи:	612	12,98	17,36	73,88	514,80	0,21	8,17	0,13	0,88	0,00	0,04	288,88	74,23	290,07	6,30	306,73	2,10	0,01	0,00

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	3,01	4,09	49,28	0,02	2,05	0,15	1,35	0,00	0,02	12,08	9,35	20,25	0,44	142,03	1,94	0,00	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,45	4,12	8,65	82,27	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	17,49	15,46	36,90	0,68	292,74	3,12	0,01	0,00
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	60/20	9,71	8,28	11,50	163,78	0,07	0,18	0,02	2,69	0,00	0,06	36,08	18,77	123,28	0,50	198,26	73,96	0,29	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,72	5,06	21,99	146,27	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	35,34	29,84	85,86	1,22	783,36	8,63	0,04	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	18,11	88,29	0,01	72,00	0,14	0,00	0,00	0,04	17,19	4,37	2,75	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	730	22,88	23,45	94,45	716,44	0,40	91,71	0,51	7,61	0,08	0,33	132,53	95,99	328,89	5,43	1 518,98	89,61	0,35	0,00

Полдник

БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	75	10,60	4,79	38,87	238,95	0,08	0,11	0,04	0,20	0,12	0,12	54,93	13,66	101,97	0,74	121,03	3,60	0,02	0,02
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (СНЕЖОК)	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,31	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00
Итого за прием пищи:	255	15,64	9,29	46,99	340,67	0,13	1,37	0,09	0,20	0,43	0,43	270,93	38,86	272,97	0,74	383,83	3,60	0,06	0,02
Всего за день:		51,50	50,10	215,32	1 571,91	0,74	101,25	0,73	8,69	0,28	0,80	692,34	209,08	891,93	12,47	2 209,54	95,31	0,42	0,02

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	6,93	6,56	37,63	224,15	0,05	0,47	0,03	0,28	0,08	0,13	97,12	27,49	116,46	0,42	170,15	8,63	0,02	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,70	2,96	14,99	101,93	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	117,92	20,69	90,99	0,49	191,32	9,90	0,00	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/10	2,43	9,12	15,73	152,60	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	6,90	3,90	21,40	0,32	29,10	0,00	0,00	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	
Итого за прием пищи:	500	15,46	18,94	78,65	525,68	0,13	6,04	0,12	0,86	0,23	0,30	240,94	64,08	244,85	3,23	545,57	19,53	0,03	
Обед																			
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,68	3,60	4,68	61,18	0,05	2,23	0,00	2,18	0,00	0,03	10,06	10,55	31,20	0,35	55,28	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7,35	6,66	15,42	154,96	0,16	4,00	0,23	3,36	0,00	0,07	34,66	30,85	87,39	1,91	437,40	4,75	0,03	
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,88	15,09	10,61	247,07	0,17	10,56	5,01	5,12	0,05	1,23	8,63	13,01	209,11	4,61	233,86	5,04	0,14	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,62	4,39	24,01	150,30	0,05	0,00	0,02	0,85	0,08	0,02	18,87	6,17	30,20	0,72	44,25	0,53	0,01	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	
Итого за прием пищи:	790	35,16	32,66	103,01	882,86	0,57	20,39	5,26	12,97	0,13	1,42	99,17	85,98	430,35	12,21	1 079,54	14,08	0,19	
Полдник																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	12,10	22,14	1,74	230,68	0,05	0,16	0,24	1,59	1,61	0,32	147,10	13,18	180,30	1,63	140,16	15,38	0,04	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/70	0,35	0,01	10,49	44,62	0,00	1,18	0,00	0,00	0,00	0,02	22,03	9,51	12,51	1,17	49,85	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	410	13,40	26,60	16,08	334,80	0,06	4,84	0,34	1,59	1,61	0,37	189,63	30,19	211,31	3,15	347,51	15,38	0,04	
Всего за День:		64,02	78,20	197,74	1 743,34	0,76	31,27	5,72	15,42	1,97	2,09	529,74	180,25	886,51	18,59	1 972,62	48,99	0,26	

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	210	9,78	10,98	39,29	286,39	0,13	0,52	0,06	0,22	0,15	0,15	121,45	35,32	175,84	1,83	248,07	9,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	9,81	39,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	2,94	2,22	0,23	8,32	0,00	0,00
БАТОН	30	2,25	0,87	15,60	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,29	1,82	29,10	142,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,96	3,24	18,00	0,29	28,40	0,00	0,00
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	110	0,53	0,11	10,78	49,08	0,01	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	6,93	3,96	6,93	1,39	132,00	1,10	0,00
Итого за прием пищи:	570	14,91	13,78	104,58	595,50	0,19	1,41	0,06	0,22	0,15	0,18	147,44	49,36	222,49	4,04	444,39	10,10	0,03
Обед																		
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0,96	3,71	5,83	65,78	0,03	28,20	0,27	1,84	0,00	0,05	21,11	10,08	20,11	0,43	87,94	0,90	0,00
РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,78	4,18	13,13	101,61	0,05	5,36	0,16	1,95	0,00	0,04	20,12	19,96	51,66	0,78	388,05	3,52	0,00

ПТИЦА ТУШЕНАЯ	80	11,16	13,75	2,39	179,30	0,04	0,44	0,05	0,79	0,00	0,09	19,87	11,19	96,68	0,93	131,01	4,54	0,07	0,01
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ (2 ВАРИАНТ)	150	2,75	6,77	13,28	127,99	0,08	8,15	0,48	0,74	0,12	0,07	34,63	26,11	61,31	1,06	330,90	3,61	0,02	0,00
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ ХОЛОДНЫЙ	180	0,00	0,01	9,77	39,13	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,01	0,04	0,09	0,41	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,75	1,58	15,23	95,90	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,98	1,16	14,88	90,65	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	740	23,38	31,16	74,51	700,36	0,34	42,24	0,96	6,78	0,12	0,30	110,27	85,55	289,65	5,39	1 031,06	14,53	0,12	0,01

Полдник

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	130/20	18,38	13,85	27,94	304,33	0,07	0,28	0,10	0,45	0,21	0,21	149,36	26,84	194,20	1,07	242,97	3,62	0,02	0,02
СНЕЖОК ИОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00
Итого за прием пищи:	330	21,98	16,55	33,34	390,73	0,12	1,54	0,15	0,45	0,21	0,52	365,36	52,04	365,20	1,07	505,77	3,62	0,06	0,02
Всего за день:		60,27	61,49	212,43	1 686,59	0,65	45,19	1,17	7,45	0,48	1,00	623,07	186,95	877,34	10,50	1 981,22	28,25	0,18	0,06

ИП Черненко Е.О.