

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №179/01-10 от 26.08.2024

Директор МОУ «Средняя школа – детский сад №7

им. М. Октябрьской»



Л.С. Добренькая

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАНИКОВ ДЕТСКОГО САДА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
МАРИИ ОКТЯБРЬСКОЙ»

1 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5/3	4,89	5,46	20,72	151,84	0,05	0,62	0,03	0,45	0,05	0,13	132,05	16,79	99,01	0,26	195,63	10,80	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,93	1,46	8,88	56,74	0,02	0,31	0,01	0,00	0,00	0,07	68,97	11,22	50,82	0,20	99,04	5,40	0,00	0,00	414	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	7	2016
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	448	9,14	9,87	29,60	244,98	0,07	1,00	0,07	0,48	0,05	0,23	289,02	31,51	199,83	0,56	303,47	16,20	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250	1,49	4,61	7,45	79,09	0,05	6,76	0,23	0,33	0,08	0,04	30,38	16,77	37,03	0,68	246,05	3,07	0,02	0,00	95	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	11,00	12,04	21,16	236,97	0,04	0,33	0,13	2,23	0,00	0,07	10,29	24,37	118,66	1,43	211,82	4,45	0,04	0,00	265	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,70	3,28	2,84	43,86	0,01	1,06	0,06	0,00	0,00	0,02	14,02	5,13	12,65	0,24	119,70	0,00	0,00	0,00	53	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,00	24,00	96,36	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	12,65	3,28	5,41	0,22	32,43	0,00	0,00	0,00	421	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	13,29	19,93	55,45	456,28	0,10	8,20	0,42	2,56	0,08	0,13	67,34	49,55	173,75	2,57	610,00	7,52	0,06	0,00		
Уплотненный ужин																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0,08	0,01	9,93	41,25	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	2,50	2,13	0,14	14,64	0,00	0,00	0,00	412	2016
РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	8,78	3,54	0,50	69,26	0,04	0,38	0,08	0,26	0,06	0,05	21,48	26,34	111,29	0,42	252,44	84,57	0,32	0,01	245	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,10	3,34	14,22	95,67	0,08	6,90	0,02	0,16	0,05	0,07	23,62	19,37	56,04	0,79	507,34	5,64	0,02	0,00	335	2008
Итого за прием пищи:	377	10,96	6,89	24,65	206,18	0,12	8,40	0,10	0,42	0,11	0,12	54,32	48,21	169,46	1,35	774,42	90,21	0,34	0,01		
Ужин																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		36,37	39,78	146,72	1 095,11	0,32	18,80	0,59	3,46	0,24	0,51	428,83	140,67	579,49	7,00	1 900,89	115,43	0,40	0,01		

2 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,99	4,40	16,57	122,52	0,04	0,50	0,03	0,30	0,04	0,11	108,18	13,37	79,96	0,34	155,74	8,82	0,00	0,00	100	2016	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	412	2016	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	6	2016	
БАТОН	50	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	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	452	4,14	8,54	26,62	201,65	0,04	1,63	0,07	0,41	0,12	0,12	120,21	16,96	84,52	0,64	176,19	8,82	0,00	0,00			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	2,12	2,48	12,24	79,91	0,07	3,30	0,17	0,82	0,04	0,05	20,32	30,88	53,55	1,09	268,17	2,73	0,02	0,00	93	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	2,68	8,43	5,03	106,90	0,02	0,16	0,05	1,33	0,30	0,07	38,02	5,21	42,48	0,29	65,39	4,84	0,01	0,00	310	2012	
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,88	1,98	4,39	39,83	0,02	2,05	0,66	1,05	0,00	0,02	18,52	16,33	26,25	0,55	149,26	1,80	0,02	0,00	54	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,53	0,29	17,95	79,75	0,03	3,52	0,01	0,55	0,00	0,02	21,55	8,32	12,60	1,01	214,74	2,72	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	750	9,31	18,58	59,91	447,39	0,28	14,03	0,93	3,95	0,34	0,16	145,41	89,74	219,88	4,04	697,56	12,09	0,05	0,00			
Уплотненный ужин																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА,СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/15	16,63	11,76	12,68	209,18	0,01	0,00	0,03	0,29	0,14	0,02	6,07	1,49	12,25	0,13	17,28	1,08	0,00	0,00	237	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	3,57	16,32	115,40	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,79	20,81	107,87	0,35	222,99	12,60	0,00	0,00	416	2016	
Итого за прием пищи:	335	20,85	15,33	29,00	324,58	0,05	0,73	0,05	0,29	0,14	0,17	152,86	22,30	120,12	0,48	240,27	13,68	0,00	0,00			
Ужин																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	5,36	4,58	34,62	201,05	0,07	0,08	0,03	0,13	0,11	0,05	26,26	8,95	53,37	0,50	86,64	2,45	0,01	0,01	467	2012	
Итого за прием пищи:	50	5,36	4,58	34,62	201,05	0,07	0,08	0,03	0,13	0,11	0,05	26,26	8,95	53,37	0,50	86,64	2,45	0,01	0,01			
Всего за день:			44,16	48,53	156,45	1 234,67	0,47	17,22	1,08	4,78	0,71	0,50	630,74	158,95	615,89	5,66	1 200,66	37,04	0,06	0,01		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВЫЙ)	200	3,93	4,59	16,19	122,56	0,04	0,62	0,03	0,08	0,03	0,13	126,51	17,76	97,50	0,17	183,89	10,91	0,00	0,00	97	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	3,57	16,32	115,40	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,79	20,81	107,87	0,35	222,99	12,60	0,00	0,00	416	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	7	2016
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	440	10,47	11,11	32,51	274,36	0,08	1,42	0,08	0,11	0,03	0,31	361,30	42,07	255,37	0,62	415,68	23,51	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,86	4,23	11,27	94,43	0,06	11,40	0,21	0,26	0,07	0,05	27,09	16,47	42,25	0,69	322,78	3,89	0,02	0,00	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,65	4,95	16,49	125,01	0,10	0,00	0,02	2,09	0,08	0,05	13,81	54,53	81,29	1,91	114,00	0,98	0,01	0,00	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	35/35	8,07	10,63	1,35	133,29	0,02	0,39	0,07	1,97	0,00	0,05	6,54	9,90	70,01	1,03	164,32	3,50	0,02	0,00	293	2016
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,40	3,27	37,09	0,02	1,64	0,12	1,08	0,00	0,01	9,65	7,47	16,19	0,34	113,62	1,54	0,01	0,00	45	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	1,76	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	690	14,11	22,21	42,06	428,52	0,20	13,43	0,42	5,40	0,15	0,16	65,21	90,13	209,74	3,97	715,61	9,91	0,06	0,00		
Уплотненный ужин																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0,05	0,04	0,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,19	0,04	0,61	0,01	0,56	0,08	0,00	0,00	213	2016
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,08	4,40	12,00	96,98	0,07	10,90	0,43	1,08	0,05	0,06	35,44	25,09	52,65	1,10	428,31	5,03	0,03	0,00	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	220	4,42	4,63	27,05	168,64	0,12	10,90	0,43	1,68	0,06	0,08	35,63	25,13	53,26	1,11	428,87	5,11	0,03	0,00		
Ужин																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0,08	0,01	9,93	41,25	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	2,50	2,13	0,14	14,64	0,00	0,00	0,00	412	2016
ПРЯНИКИ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,97	2,43	13,50	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	489	2016
Итого за прием пищи:	227	1,80	1,38	31,76	147,76	0,02	1,12	0,00	0,00	0,00	0,01	12,19	4,93	15,63	0,36	35,94	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		31,19	39,72	142,89	1 064,87	0,44	30,87	0,93	7,82	0,24	0,58	488,73	169,46	543,90	8,04	1 874,10	40,53	0,10	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВЫЙ)	200	5,20	4,99	18,67	141,08	0,08	0,62	0,03	1,03	0,03	0,15	128,61	40,89	126,53	1,03	232,32	11,29	0,00	0,00	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,18	3,40	12,61	98,64	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	147,33	19,46	108,42	0,26	215,60	12,60	0,00	0,00	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	6	2016
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	435	9,41	12,52	31,32	277,12	0,12	1,35	0,09	1,14	0,11	0,31	276,54	60,35	235,90	1,30	448,67	23,89	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,05	4,75	13,53	107,15	0,06	10,88	0,19	2,01	0,00	0,04	20,11	15,26	38,57	0,69	286,49	3,12	0,02	0,00	88	2016
БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60	2,75	1,70	6,35	51,82	0,02	0,38	0,03	0,53	0,32	0,05	10,07	2,73	27,23	0,38	36,97	3,19	0,01	0,00	306	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00	0,14	5,00	0,04	0,20	0,00	0,00	47,00	29,00	85,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	200	0,43	0,26	16,84	74,05	0,03	3,04	0,01	0,48	0,00	0,02	19,39	7,34	10,44	0,95	189,06	2,24	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,61	1,98	3,69	35,34	0,01	5,84	0,00	0,87	0,00	0,01	14,94	5,08	10,93	0,32	65,46	1,07	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	700	8,94	14,09	60,71	409,36	0,26	25,14	0,27	4,09	0,32	0,12	111,51	59,41	172,17	3,44	577,98	9,62	0,03	0,00		
Уплотненный ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) С МАСЛОМ	110	16,92	9,80	15,54	202,48	0,01	0,00	0,01	0,10	0,09	0,01	6,54	1,91	13,05	0,18	16,69	0,71	0,00	0,00	244	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0,08	0,01	9,93	41,25	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	2,50	2,13	0,14	14,64	0,00	0,00	0,00	412	2016
Итого за прием пищи:	337	19,29	10,00	40,52	314,78	0,06	1,12	0,01	0,69	0,09	0,03	15,76	4,41	15,18	0,32	31,33	0,71	0,00	0,00		
Ужин																					
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ	65	0,47	0,99	9,72	53,61	0,02	2,75	0,15	0,45	0,00	0,02	16,28	7,39	12,30	1,36	200,24	2,10	0,01	0,00	387	2012
Итого за прием пищи:	65	0,47	0,99	9,72	53,61	0,02	2,75	0,15	0,45	0,00	0,02	16,28	7,39	12,30	1,36	200,24	2,10	0,01	0,00		
Всего за день:		38,86	37,75	157,42	1 119,37	0,48	33,36	0,52	6,37	0,52	0,50	430,59	137,56	446,05	8,52	¹ 438,2 ₂	37,82	0,04	0,00		

5 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ)	200	5,04	4,90	20,58	147,42	0,08	0,62	0,03	0,43	0,03	0,13	132,85	25,45	118,52	0,53	207,31	11,47	0,00	0,00	94	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	3,57	16,32	115,40	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,79	20,81	107,87	0,35	222,99	12,60	0,00	0,00	416	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	07	2016
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	440	11,51	11,33	36,90	298,13	0,12	1,38	0,07	0,46	0,03	0,30	354,44	49,06	266,39	0,96	439,10	24,07	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,00	4,55	11,87	98,78	0,05	9,05	0,17	1,89	0,00	0,05	38,82	23,71	47,23	1,17	384,74	6,05	0,02	0,00	58	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,24	13,43	11,70	217,60	0,05	18,20	0,05	2,55	0,00	0,10	53,79	30,05	128,96	2,29	395,73	7,50	0,04	0,00	306	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ № 20	40	0,36	1,98	1,09	24,44	0,01	0,96	0,00	0,85	0,00	0,01	9,13	5,28	11,02	0,25	61,26	0,19	0,00	0,00	20	2016
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,01	0,00	15,75	62,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,81	2,02	5,54	0,00	2,15	0,00	0,00	0,00	397	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	650	14,61	19,96	40,41	403,81	0,11	28,21	0,22	5,29	0,00	0,16	113,55	61,06	192,75	3,71	843,88	13,74	0,06	0,00		
Уплотненный ужин																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	4,55	3,34	29,09	164,74	0,05	0,00	0,02	0,97	0,05	0,02	7,62	6,12	33,81	0,77	52,80	0,64	0,01	0,01	317	2012
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,48	0,04	4,51	20,78	0,02	0,77	0,77	0,24	0,00	0,02	17,66	13,13	19,01	0,35	76,86	1,92	0,02	0,00	41	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,08	0,01	9,93	41,25	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	2,50	2,13	0,14	14,64	0,00	0,00	0,00	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	367	7,40	3,58	58,58	297,82	0,12	1,89	0,79	1,80	0,05	0,06	34,50	21,75	54,95	1,26	144,30	2,56	0,03	0,01		
Ужин																					
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	5,02	2,64	32,72	174,65	0,06	0,08	0,01	0,07	0,06	0,05	27,05	8,81	51,80	0,48	84,78	2,27	0,01	0,01	485	2012
Итого за прием пищи:	50	5,02	2,64	32,72	174,65	0,06	0,08	0,01	0,07	0,06	0,05	27,05	8,81	51,80	0,48	84,78	2,27	0,01	0,01		
Всего за день:		41,54	39,76	173,11	1 246,41	0,46	32,61	1,13	7,62	0,14	0,83	709,54	161,68	708,39	6,41	1 731,06	42,64	0,13	0,02		

6 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНИЧНАЯ)	200	5,29	5,15	19,28	145,49	0,06	0,73	0,03	0,04	0,03	0,16	149,84	22,70	129,29	0,59	232,63	12,60	0,00	0,01	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	4,18	3,40	12,61	98,64	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	147,33	19,46	108,42	0,26	215,60	12,60	0,00	0,00	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	6	2016
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	435	9,50	12,68	31,93	281,53	0,10	1,46	0,09	0,15	0,11	0,32	297,77	42,16	238,66	0,86	448,98	25,20	0,00	0,01		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,37	4,89	7,19	81,07	0,04	7,17	0,23	0,24	0,08	0,04	32,53	16,05	34,64	0,66	247,74	3,37	0,02	0,00	84	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	155	16,17	8,18	73,38	431,46	0,43	0,40	0,42	8,88	0,08	0,24	33,09	240,84	359,32	8,38	534,75	5,29	0,04	0,01	166	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	11,81	5,61	4,65	128,59	0,13	7,88	3,51	1,38	0,15	0,91	43,08	13,80	179,69	3,39	228,69	7,84	0,11	0,02	к/к	к/к
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,70	3,28	2,84	43,86	0,01	1,06	0,06	0,00	0,00	0,02	14,02	5,13	12,65	0,24	119,70	0,00	0,00	0,00	53	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	1,76	0,00	0,00	0,89	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	755	30,05	21,96	97,74	723,68	0,61	16,51	4,22	10,50	0,31	1,21	130,84	277,58	586,30	12,67	¹ 131,7 ₇	16,50	0,17	0,03		
Уплотненный ужин																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,35	4,06	15,47	108,33	0,09	7,20	0,52	0,33	0,06	0,08	34,03	27,29	66,58	0,99	541,88	6,68	0,03	0,00	322	2012
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	50	5,09	3,49	0,00	51,82	0,02	0,07	0,00	1,47	0,00	0,03	13,40	14,74	63,76	0,22	138,68	49,50	0,18	0,00	239	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	397	9,85	7,75	40,53	272,93	0,16	8,40	0,52	2,39	0,06	0,13	58,86	45,62	133,95	1,50	700,26	56,18	0,21	0,00		
Ужин																					
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2016
Итого за прием пищи:	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		53,13	46,46	214,66	1 507,51	0,91	27,57	4,84	13,04	0,48	1,69	508,52	378,76	¹ 004,3 ₆	17,76	² 505,0 ₁	99,38	0,38	0,04		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ (ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС")	200	5,17	5,41	19,43	147,93	0,08	0,62	0,03	0,52	0,03	0,14	132,95	31,58	130,98	0,64	225,39	11,70	0,01	0,00	186	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0,08	0,01	9,93	41,25	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	2,50	2,13	0,14	14,64	0,00	0,00	0,00	412	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	3,57	16,32	115,40	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,79	20,81	107,87	0,35	222,99	12,60	0,00	0,00	416	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	637	11,72	11,85	45,68	339,89	0,12	2,50	0,07	0,55	0,03	0,31	363,76	57,69	280,98	1,21	471,82	24,30	0,01	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,50	1,50	6,30	60,00	0,03	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	186,00	21,00	138,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВЫЙ), СО СМЕТАНОЙ	200	1,94	3,39	14,82	101,45	0,06	10,20	0,19	1,04	0,00	0,05	22,71	19,16	48,00	0,68	322,84	3,79	0,02	0,00	77	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	60	10,87	8,31	8,83	153,50	0,04	0,48	0,00	0,56	0,00	0,06	8,47	11,35	87,85	1,27	196,51	4,20	0,03	0,00	286	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,57	4,08	17,18	116,13	0,10	8,31	0,02	0,19	0,06	0,08	30,04	23,48	68,57	0,95	612,57	6,93	0,03	0,00	339	2016
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,94	1,98	4,98	42,00	0,01	2,69	0,02	0,90	0,00	0,01	14,49	11,72	22,80	0,66	177,42	2,44	0,01	0,00	54	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	23,16	95,64	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,09	4,43	3,96	0,79	112,32	0,80	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	16,48	17,92	68,97	508,72	0,22	23,28	0,23	2,94	0,06	0,21	88,80	70,14	231,18	4,35	1 421,6 6	18,16	0,09	0,00		
Уплотненный ужин																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	17,54	12,31	21,84	256,77	0,02	0,14	0,03	0,16	0,15	0,06	43,80	8,24	43,54	0,44	138,79	3,95	0,00	0,00	235	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	3,57	16,32	115,40	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,79	20,81	107,87	0,35	222,99	12,60	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	340	24,05	16,07	53,21	443,22	0,11	0,87	0,05	0,75	0,15	0,23	190,59	29,05	151,41	0,79	361,78	16,55	0,00	0,00		
Ужин																					
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МОРКОВЬЮ	65	0,47	0,99	9,72	53,61	0,02	2,75	0,15	0,45	0,00	0,02	16,28	7,39	12,30	1,36	200,24	2,10	0,01	0,00	387	2012
Итого за прием пищи:	65	0,47	0,99	9,72	53,61	0,02	2,75	0,15	0,45	0,00	0,02	16,28	7,39	12,30	1,36	200,24	2,10	0,01	0,00		
Всего за день:		57,22	48,33	183,88	1 405,44	0,50	30,15	0,50	4,69	0,24	0,77	845,43	185,27	813,87	7,71	2 455,5 0	61,11	0,11	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ч еская ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННАЯ)	200	4,88	4,66	20,72	144,59	0,05	0,62	0,03	0,43	0,03	0,13	128,63	16,59	98,18	0,23	195,39	10,80	0,00	0,00	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	4,18	3,40	17,45	117,99	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	147,42	19,46	108,42	0,26	215,75	12,60	0,00	0,00	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	6	2016
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	435	9,09	12,19	38,21	299,98	0,09	1,35	0,09	0,54	0,11	0,29	276,65	36,05	207,55	0,50	411,89	23,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ № 117	200	8,66	6,70	16,27	160,09	0,08	3,53	0,09	0,53	0,00	0,08	20,75	16,87	77,42	0,95	300,40	4,33	0,05	0,01	117	2016
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	60	4,84	6,64	1,27	84,36	0,02	1,03	0,13	1,02	0,00	0,04	7,84	8,01	45,29	0,52	93,94	2,17	0,03	0,01	308	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	155	4,67	5,22	21,09	149,81	0,12	0,00	0,02	2,64	0,08	0,07	12,21	69,48	102,68	2,40	145,51	1,25	0,01	0,00	414	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	1,97	3,50	34,54	0,01	6,17	0,01	0,90	0,00	0,01	17,45	5,23	9,79	0,32	68,89	0,95	0,01	0,00	21	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	1,76	0,00	0,00	1,07	0,00	0,00	0,00	394	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	705	18,77	20,53	57,62	490,72	0,23	10,73	0,25	5,09	0,08	0,20	66,48	101,35	235,18	4,19	609,81	8,70	0,10	0,02		
Уплотненный ужин																					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,12	2,40	2,35	35,36	0,03	1,49	0,00	1,45	0,00	0,02	6,70	7,03	20,80	0,23	36,83	0,00	0,00	0,00		2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,60	17,50	2,00	208,00	0,06	0,00	0,20	3,60	0,00	0,00	84,00	14,00	182,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
Итого за прием пищи:	180	11,72	19,90	4,35	243,36	0,09	1,49	0,20	5,05	0,00	0,02	90,70	21,03	202,80	2,23	36,83	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	412	2016
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	5,02	2,64	32,72	174,65	0,06	0,08	0,01	0,07	0,06	0,05	27,05	8,81	51,80	0,48	84,78	2,27	0,01	0,01	485	2012
Итого за прием пищи:	247	5,14	2,65	42,73	216,38	0,06	1,21	0,01	0,07	0,06	0,05	38,48	12,40	55,41	0,77	104,48	2,27	0,01	0,01		
Всего за день:		46,18	55,76	163,28	1 343,56	0,50	18,78	0,57	10,75	0,25	0,60	479,51	208,63	726,14	8,23	¹ 511,0 ₁	34,37	0,11	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	5,18	4,87	24,45	163,16	0,07	0,62	0,03	0,35	0,03	0,13	132,40	26,33	121,85	0,49	207,08	11,39	0,01	0,00	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,59	3,61	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	412	2016
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,00	0,03	0,02	0,03	0,00	0,02	74,80	2,80	40,00	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	457	7,55	7,74	34,46	240,20	0,07	1,78	0,05	0,38	0,03	0,15	218,63	32,72	165,46	0,86	235,58	11,39	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2016
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,29	4,16	13,09	119,24	0,07	4,99	0,26	1,85	0,00	0,09	19,47	20,02	44,38	0,71	359,36	3,69	0,02	0,00	87	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,70	8,21	4,72	135,90	0,06	0,26	0,04	1,37	0,24	0,10	53,31	28,79	141,75	0,58	288,44	86,30	0,31	0,01	268	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,17	4,11	17,55	116,13	0,10	8,86	0,02	0,21	0,07	0,07	10,44	22,94	58,54	1,00	630,03	5,54	0,03	0,00	123	2016
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,51	2,39	3,13	36,37	0,02	1,57	0,12	1,08	0,00	0,01	9,15	7,24	15,25	0,33	110,47	1,49	0,01	0,00	45	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	20,83	19,03	65,53	518,76	0,26	17,28	0,44	4,76	0,31	0,28	105,53	83,42	263,88	3,41	1 500,74	97,82	0,37	0,01		
Уплотненный ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	16,95	12,41	15,98	229,67	0,01	0,08	0,01	1,62	0,07	0,03	21,00	3,09	21,77	0,13	37,93	2,37	0,00	0,00	238	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,22	3,57	16,32	115,40	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	146,79	20,81	107,87	0,35	222,99	12,60	0,00	0,00	416	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	21,17	15,98	32,30	345,07	0,05	0,81	0,03	1,62	0,07	0,18	167,79	23,90	129,64	0,48	260,92	14,97	0,00	0,00		
Ужин																					
ПРЯНИКИ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,97	2,43	13,50	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00	489	2016
Итого за прием пищи:	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,97	2,43	13,50	0,22	21,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,00	44,27	168,82	1 273,11	0,41	21,07	0,52	6,76	0,41	0,63	504,37	147,87	581,93	6,86	2 198,54	125,68	0,38	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,99	4,70	20,70	145,90	0,05	0,62	0,03	0,36	0,03	0,13	130,16	16,42	98,79	0,38	194,39	11,03	0,00	0,00	93	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,18	3,40	17,45	117,99	0,04	0,73	0,02	0,00	0,00	0,15	147,42	19,46	108,42	0,26	215,75	12,60	0,00	0,00	414	2016
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	6	2016
БАТОН	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	435	9,20	12,23	38,19	301,29	0,09	1,35	0,09	0,47	0,11	0,29	278,18	35,88	208,16	0,65	410,89	23,63	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/16	4,03	4,07	13,65	107,59	0,12	3,54	0,15	2,95	0,00	0,05	25,81	23,75	56,07	1,35	348,85	3,24	0,02	0,00	99	2016
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	13,16	13,57	18,02	247,23	0,13	9,46	0,15	2,23	0,00	0,14	19,29	36,90	152,75	2,43	843,46	10,37	0,06	0,00	292	2016
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	40	0,44	2,36	2,34	32,51	0,01	1,20	0,00	1,05	0,00	0,01	10,21	6,01	12,10	0,36	83,90	1,74	0,00	0,00	36	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	27,03	108,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,98	1,99	3,47	0,00	2,12	0,00	0,00	0,00	397	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	626	17,63	20,00	61,04	495,40	0,26	14,20	0,30	6,23	0,00	0,20	66,29	68,65	224,39	4,14	1 278,33	15,35	0,08	0,00		
Уплотненный ужин																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	125	4,20	6,10	23,40	166,00	0,10	1,00	0,04	0,30	0,00	0,00	64,00	28,00	101,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	2,11	1,40	0,06	12,18	0,00	0,00	0,00	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	0,00		2008
Итого за прием пищи:	352	4,26	6,11	33,28	207,01	0,10	2,12	0,04	0,30	0,00	0,00	72,78	30,11	102,40	2,06	12,18	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	5,36	4,58	34,62	201,05	0,07	0,08	0,03	0,13	0,11	0,05	26,26	8,95	53,37	0,50	86,64	2,45	0,01	0,01	467	2012
Итого за прием пищи:	50	5,36	4,58	34,62	201,05	0,07	0,08	0,03	0,13	0,11	0,05	26,26	8,95	53,37	0,50	86,64	2,45	0,01	0,01		
Всего за день:		37,91	43,41	187,50	1 297,87	0,55	21,75	0,48	7,13	0,22	0,58	450,71	181,39	613,52	7,89	2 136,04	41,43	0,09	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	438,56	443,77	1 694,73	12 587,92	5,04	252,18	11,16	72,42	3,45	7,19	5 476,97	1 870,24	6 633,54	84,08	18 951,03	635,43	1,80	0,13
Среднее значение за период	43,86	44,38	169,47	1 258,79	0,50	25,22	1,12	7,24	0,35	0,72	547,70	187,02	663,35	8,41	1 895,10	63,54	0,18	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	31.7	54.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный ужин	Ужин
Сад 11 часов (новое)	461	135	688	323	85