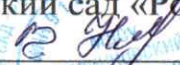


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Целинновский  
детский сад «Ромашка»

  
Н.В. Чмух  
«28» 05 2026г.

Приказ №106-ОД от 28.05.2026

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**  
**С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**«ЦЕЛИННОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**  
**ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА**  
**РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**  
**(летний период)**

с. Целинное, 2026г.

## МЕНЮ

Сад 10,5 часов

| 1 день                           | 2 день                                              | 3 день                                  | 4 день                              | 5 день                                   | 6 день                             | 7 день                             | 8 день                                              | 9 день                                  | 10 день                             |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                   |                                                     |                                         |                                     |                                          |                                    |                                    |                                                     |                                         |                                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130            | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200                  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200      | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200    | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130              | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 200                          | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200      | СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ 200             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                                   | ПЕЧЕНЬЕ 20                              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                                   | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 38                      |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10                | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5                     | КАКАО С МОЛОКОМ 180                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180     | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180               | КАКАО С МОЛОКОМ 180                                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 37                          | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5                 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 180              |                                                     |                                         |                                     |                                          |                                    | ПЕЧЕНЬЕ 20                         |                                                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5                     |                                     |
| ПЕЧЕНЬЕ 20                       |                                                     |                                         |                                     |                                          |                                    |                                    |                                                     |                                         |                                     |
| <b>II Завтрак</b>                |                                                     |                                         |                                     |                                          |                                    |                                    |                                                     |                                         |                                     |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 80                 | БАНАН СВЕЖИЙ 70                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, СЫР (порциями) 40       | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 80                    | БАНАН СВЕЖИЙ 80                          | ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ 80                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, СЫР (порциями) 40  | БАНАН 75                                            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180                    | ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЬЕ 80                   |
|                                  |                                                     | СОК В АССОРТИМЕНТЕ 75                   | ПЕЧЕНЬЕ 25                          |                                          | ПЕЧЕНЬЕ 20                         | СОК В АССОРТИМЕНТЕ 75              |                                                     | ПЕЧЕНЬЕ 25                              |                                     |
| <b>Обед</b>                      |                                                     |                                         |                                     |                                          |                                    |                                    |                                                     |                                         |                                     |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ 60                       | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60        | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60          | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60   | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60                          | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60                        | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60    |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 200/12 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10 | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200/10 | БОРЩ С МЯСОМ 200                         | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ 200    | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ 200/15 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10 | РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200/10 |
| ПЮРЕ МЯСНЫЕ (2-й ВАРИАНТ) 70/20  | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70                          | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/20            | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180             | РАГУ ОВОЩНОЕ 130                         | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/20       | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70         | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180                             | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150                    | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80         |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100                     | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ 38                      | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70                        | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100    | КАША РАССЫПЧАТАЯ 130               | ХЛЕБ РЖАНОЙ 38                                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40                       | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130               |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 37                   | ХЛЕБ РЖАНОЙ 37                                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ 38                          | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 37                           | ХЛЕБ РЖАНОЙ 38                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 37                     | СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150                              | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                   |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180              | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                       |                                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                        | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180      | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180                |                                                     |                                         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180          |
|                                  |                                                     | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180           |                                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180               |                                    |                                    |                                                     |                                         |                                     |
| <b>Полдник</b>                   |                                                     |                                         |                                     |                                          |                                    |                                    |                                                     |                                         |                                     |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80      | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 110                 | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 100         | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЕМ ГОРОШКОМ 100        | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ 70         | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80        | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 100    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 110                 | ПИЦЦА ДЕТСКАЯ 70                        | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100               |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                                   | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20                   | СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                  | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15                                   | СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                | СОК В АССОРТИМЕНТЕ 150                              |                                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180      |                                          | КАКАО С МОЛОКОМ 180                |                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180                      |                                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180      |



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "ЦЕЛИННОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "РОМАШКА" В СООТВЕТСТВИИ  
С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 100          | 5.7              | 8.6     | 5.2         | 121.9                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 229         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | К/К         | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 5            | 1.2              | 1.5     | 0.0         | 18.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 44.00                | 1.80   | 25.00  | 0.10   | 7           | 2016             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 150          | 2.8              | 2.4     | 10.0        | 73.2                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 97.50                | 14.70  | 71.90  | 0.30   | 416         | 2016             |
| ПЕЧЕНЬЕ                        | 15           | 1.1              | 1.5     | 11.2        | 62.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 4.40                 | 3.00   | 13.50  | 0.30   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 290          | 12.3             | 14.1    | 36.4        | 323.3                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.40  | 150.50               | 26.10  | 127.20 | 1.10   |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 80           | 0.3              | 0.3     | 7.8         | 37.6                          | 0.00     | 8.00  | 0.00  | 0.50  | 12.80                | 6.40   | 8.80   | 1.80   | 386         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 80           | 0.3              | 0.3     | 7.8         | 37.6                          | 0.00     | 8.00  | 0.00  | 0.50  | 12.80                | 6.40   | 8.80   | 1.80   |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 40           | 0.7              | 1.7     | 3.0         | 30.9                          | 0.00     | 5.70  | 0.10  | 0.80  | 16.40                | 6.30   | 12.80  | 0.30   | 21          | 2016             |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ    | 150          | 3.0              | 4.3     | 11.0        | 95.3                          | 0.00     | 8.10  | 0.20  | 1.80  | 38.40                | 24.70  | 63.30  | 1.40   | 69          | 2016             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2-Й ВАРИАНТ)   | 50/10        | 4.0              | 7.1     | 6.7         | 103.8                         | 0.02     | 0.87  | 0.00  | 1.31  | 3.93                 | 5.24   | 35.82  | 0.44   | 304         | 2016             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 110          | 2.9              | 4.2     | 18.7        | 125.2                         | 0.10     | 9.00  | 0.00  | 0.20  | 39.80                | 26.00  | 78.60  | 1.00   | 339         | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |             | 2008             |
| КОМПОЗИЦИЯ ИЗ ЯБЛОК            | 150          | 0.1              | 0.1     | 12.2        | 50.5                          | 0.00     | 0.90  | 0.00  | 0.10  | 10.90                | 3.00   | 5.50   | 0.50   | 396         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 540          | 12.7             | 17.7    | 64.3        | 466.9                         | 0.22     | 24.57 | 0.30  | 4.91  | 114.83               | 70.94  | 222.12 | 4.84   |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ       | 70           | 4.5              | 3.1     | 6.0         | 75.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 261         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |             | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                  | 150          | 2.6              | 2.2     | 11.0        | 74.5                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 96.90                | 12.90  | 69.20  | 0.60   | 413         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 240          | 8.6              | 5.4     | 27.0        | 197.5                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.40  | 101.50               | 19.50  | 86.00  | 1.00   |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 34.0             | 37.4    | 135.5       | 1 025.2                       | 0.22     | 33.57 | 0.30  | 6.21  | 379.63               | 122.94 | 444.12 | 8.74   |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ               | 150          | 3.5              | 5.2     | 19.9         | 140.3                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 199          | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |              | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 150          | 3.0              | 2.4     | 12.0         | 82.0                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 105.40               | 13.80  | 76.80  | 0.20   | 414          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                         | 320          | 8.0              | 7.7     | 41.9         | 269.7                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.40  | 110.00               | 20.40  | 93.60  | 0.60   |              |                  |
| II Завтрак                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                 | 70           | 1.1              | 0.4     | 14.7         | 67.2                          | 0.00     | 7.00  | 0.00  | 0.00  | 5.60                 | 29.40  | 19.60  | 0.40   | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                         | 70           | 1.1              | 0.4     | 14.7         | 67.2                          | 0.00     | 7.00  | 0.00  | 0.00  | 5.60                 | 29.40  | 19.60  | 0.40   |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ                   | 40           | 0.4              | 2.8     | 3.2          | 40.2                          | 0.00     | 1.00  | 0.50  | 1.40  | 13.40                | 9.50   | 13.90  | 0.60   | 41           | 2016             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ | 150/8        | 4.1              | 4.3     | 14.2         | 139.2                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 87           | 2016             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                      | 50           | 5.5              | 7.7     | 5.1          | 110.4                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 293          | 2016             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 80           | 2.5              | 2.3     | 23.4         | 102.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 218          | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                       | 150          | 0.1              | 0.1     | 8.2          | 34.6                          | 0.00     | 1.00  | 0.00  | 0.20  | 9.50                 | 3.10   | 2.50   | 0.50   | 391          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                         | 508          | 14.6             | 17.5    | 66.9         | 488.2                         | 0.10     | 2.00  | 0.50  | 2.30  | 28.30                | 18.30  | 42.50  | 2.30   |              |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ              | 85           | 5.3              | 6.0     | 19.4         | 165.3                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 252          | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |              | 2008             |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                           | 150          | 0.8              | 0.2     | 15.2         | 64.5                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.00  | 10.50                | 6.00   | 10.50  | 2.10   | 418          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                         | 255          | 7.6              | 6.3     | 44.6         | 277.2                         | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.40  | 15.10                | 12.60  | 27.30  | 2.50   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 31.2             | 31.9    | 168.0        | 1 102.3                       | 0.10     | 12.50 | 0.50  | 3.10  | 159.00               | 80.70  | 183.00 | 5.80   |              |                  |



### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ды, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ   | 150          | 3.5              | 5.5     | 16.3             | 134.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 199          | 2016             |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 15           | 1.1              | 1.3     | 11.2             | 54.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   |              | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 150          | 0.1              | 0.0     | 5.9              | 24.9                          | 0.00     | 0.70  | 0.00  | 0.00  | 10.20                | 4.10   | 5.20   | 0.50   | 412          | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 315          | 4.7              | 6.8     | 33.4             | 213.7                         | 0.00     | 0.70  | 0.00  | 0.00  | 10.20                | 4.10   | 5.20   | 0.50   |              |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,СЫР (порциями)    | 30           | 3.4              | 2.2     | 11.5             | 80.3                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.50  | 67.80                | 10.10  | 54.80  | 0.60   | 3            | 2016             |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ               | 75           | 0.4              | 0.0     | 9.5              | 41.3                          | 0.00     | 3.00  | 0.20  | 0.00  | 15.00                | 7.50   | 13.50  | 0.20   | 412          | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 105          | 3.8              | 2.2     | 21.0             | 121.6                         | 0.00     | 3.00  | 0.20  | 0.50  | 82.80                | 17.60  | 68.30  | 0.80   |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ    | 40           | 0.7              | 1.7     | 3.0              | 30.9                          | 0.00     | 5.70  | 0.10  | 0.80  | 16.40                | 6.30   | 12.80  | 0.30   | 21           | 2016             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150          | 3.3              | 4.1     | 6.5              | 113.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 95           | 2016             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ           | 50/10        | 5.8              | 5.5     | 4.2              | 114.5                         | 0.13     | 9.23  | 3.96  | 2.27  | 9.94                 | 10.65  | 164.01 | 3.55   | 256          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 110          | 2.9              | 4.2     | 18.7             | 125.2                         | 0.10     | 9.00  | 0.00  | 0.20  | 39.80                | 26.00  | 78.60  | 1.00   | 339          | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7             | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0             | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ        | 150          | 0.0              | 0.0     | 5.6              | 22.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 6.10                 | 1.40   | 0.00   | 0.00   | 394          | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 560          | 16.2             | 15.9    | 60.7             | 514.7                         | 0.33     | 23.93 | 4.06  | 4.37  | 82.24                | 56.65  | 298.31 | 6.45   |              |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |                  |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)      | 85           | 8.6              | 7.8     | 19.6             | 160.9                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 243          | 2016             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 150          | 4.3              | 3.7     | 7.0              | 78.6                          | 0.10     | 0.80  | 0.00  | 0.00  | 153.00               | 16.80  | 108.00 | 0.20   | 419          | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 235          | 12.9             | 11.5    | 26.6             | 239.5                         | 0.10     | 0.80  | 0.00  | 0.00  | 153.00               | 16.80  | 108.00 | 0.20   |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 37.6             | 36.4    | 141.7            | 1 089.5                       | 0.43     | 28.43 | 4.26  | 4.87  | 328.24               | 95.15  | 479.81 | 7.95   |              |                  |

4 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 | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ   | 150          | 2.7              | 3.8     | 20.3        | 129.5                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 199         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.5        | 59.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.50  | 5.80                 | 8.30   | 21.00  | 0.50   |             | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 150          | 2.8              | 2.4     | 10.0        | 73.2                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 97.50                | 14.70  | 71.90  | 0.30   | 416         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 325          | 7.4              | 6.4     | 42.8        | 261.9                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.50  | 103.30               | 23.00  | 92.90  | 0.80   |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                  | 80           | 0.3              | 0.3     | 7.8         | 37.6                          | 0.00     | 8.00  | 0.00  | 0.50  | 12.80                | 6.40   | 8.80   | 1.80   | 386         | 2016             |
| ПЕЧЕНЬЕ                        | 10           | 0.8              | 1.0     | 7.4         | 41.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 2.90                 | 2.00   | 9.00   | 0.20   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 90           | 1.1              | 1.3     | 15.2        | 79.3                          | 0.00     | 8.00  | 0.00  | 0.50  | 15.70                | 8.40   | 17.80  | 2.00   |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ        | 40           | 0.3              | 2.3     | 1.0         | 26.1                          | 0.00     | 1.50  | 0.00  | 1.00  | 7.80                 | 4.80   | 14.40  | 0.40   | 20          | 2016             |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ   | 150          | 4.6              | 5.5     | 9.6         | 123.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 80          | 2016             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 130          | 5.7              | 6.3     | 16.1        | 160.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 292         | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |             | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                | 150          | 0.1              | 0.1     | 12.2        | 50.5                          | 0.00     | 0.90  | 0.00  | 0.10  | 10.90                | 3.00   | 5.50   | 0.50   | 396         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 12.7             | 14.5    | 51.6        | 421.5                         | 0.10     | 2.40  | 0.00  | 1.80  | 24.10                | 13.50  | 46.00  | 2.10   |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ       | 80           | 6.7              | 10.6    | 4.9         | 143.0                         | 0.00     | 0.40  | 0.10  | 1.10  | 59.70                | 10.20  | 105.70 | 0.90   | 233         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 150          | 3.0              | 2.4     | 12.0        | 82.0                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 105.40               | 13.80  | 76.80  | 0.20   | 414         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 11.2             | 13.1    | 26.9        | 272.4                         | 0.00     | 0.90  | 0.10  | 1.50  | 169.70               | 30.60  | 199.30 | 1.50   |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 32.4             | 35.3    | 136.5       | 1 035.0                       | 0.10     | 11.80 | 0.10  | 4.30  | 312.80               | 75.50  | 356.00 | 6.40   |             |                  |



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 | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150          | 3.5              | 4.7     | 14.3        | 118.3                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 100         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |             | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                        | 150          | 2.6              | 2.2     | 11.0        | 74.5                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 96.90                | 12.90  | 69.20  | 0.60   | 413         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 320          | 7.6              | 7.0     | 35.3        | 240.2                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.40  | 101.50               | 19.50  | 86.00  | 1.00   |             |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                         | 80           | 1.2              | 0.4     | 16.8        | 76.8                          | 0.00     | 8.00  | 0.00  | 0.00  | 6.40                 | 33.60  | 22.40  | 0.50   | 386         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 80           | 1.2              | 0.4     | 16.8        | 76.8                          | 0.00     | 8.00  | 0.00  | 0.00  | 6.40                 | 33.60  | 22.40  | 0.50   |             |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ     | 40           | 0.8              | 3.6     | 3.1         | 47.6                          | 0.00     | 2.80  | 0.10  | 0.00  | 16.40                | 6.00   | 14.80  | 0.30   | 57          | 2016             |
| БОРЩ С МЯСОМ                         | 150          | 3.8              | 4.8     | 9.9         | 134.7                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 68          | 2016             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                         | 110          | 2.1              | 3.7     | 12.5        | 92.3                          | 0.10     | 7.10  | 0.20  | 0.30  | 21.80                | 20.20  | 45.60  | 0.90   | 362         | 2016             |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                       | 50           | 4.0              | 3.5     | 6.3         | 70.0                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 271         | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК               | 150          | 0.1              | 0.1     | 8.2         | 34.6                          | 0.00     | 1.00  | 0.00  | 0.20  | 9.60                 | 3.20   | 2.50   | 0.50   | 391         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 550          | 14.3             | 16.1    | 62.7        | 487.8                         | 0.20     | 10.90 | 0.30  | 1.60  | 57.80                | 41.70  | 105.80 | 3.30   |             |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И ПОВИДЛОМ        | 60           | 6.2              | 6.0     | 22.7        | 160.7                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 247         | 2016             |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                   | 150          | 0.8              | 0.2     | 15.2        | 64.5                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.00  | 10.50                | 6.00   | 10.50  | 2.10   | 418         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 210          | 7.0              | 6.2     | 37.9        | 225.2                         | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.00  | 10.50                | 6.00   | 10.50  | 2.10   |             |                  |
| Всего за день:                       |              | 30.2             | 29.6    | 152.8       | 1 030.0                       | 0.20     | 22.40 | 0.30  | 2.00  | 176.20               | 100.80 | 224.70 | 6.90   |             |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| АША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 150          | 3.5              | 5.5     | 16.3         | 134.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 199          | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |              | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 150          | 3.0              | 2.4     | 12.0         | 82.0                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 105.40               | 13.80  | 76.80  | 0.20   | 414          | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 320          | 8.0              | 8.0     | 38.3         | 264.0                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.40  | 110.00               | 20.40  | 93.60  | 0.60   |              |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| БЛЮКИ ПЕЧЕННЫЕ                 | 80           | 0.3              | 0.3     | 9.2          | 42.6                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.50  | 10.80                | 5.40   | 7.40   | 1.40   | 403          | 2016             |
| ПЕЧЕНЬЕ                        | 10           | 0.8              | 1.0     | 7.4          | 41.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 2.90                 | 2.00   | 9.00   | 0.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 90           | 1.1              | 1.3     | 16.6         | 84.3                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.50  | 13.70                | 7.40   | 16.40  | 1.60   |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ        | 40           | 0.3              | 2.3     | 1.0          | 26.1                          | 0.00     | 1.50  | 0.00  | 1.00  | 7.80                 | 4.80   | 14.40  | 0.40   | 20           | 2016             |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ    | 150          | 3.0              | 4.3     | 11.1         | 95.7                          | 0.00     | 8.10  | 0.20  | 1.80  | 38.40                | 24.70  | 63.30  | 1.40   | 69           | 2016             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ         | 50/10        | 5.1              | 4.9     | 3.7          | 114.5                         | 0.09     | 6.14  | 2.64  | 1.51  | 6.62                 | 7.09   | 109.15 | 2.36   | 256          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 80           | 2.5              | 2.3     | 23.4         | 102.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 218          | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ      | 150          | 0.0              | 0.0     | 5.6          | 22.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 6.10                 | 1.40   | 0.00   | 0.00   | 394          | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 510          | 12.9             | 14.1    | 57.6         | 422.5                         | 0.19     | 15.74 | 2.84  | 5.01  | 64.32                | 43.69  | 212.95 | 5.36   |              |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ       | 70           | 4.5              | 3.1     | 6.0          | 74.3                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 261          | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |              | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 150          | 2.8              | 2.4     | 10.0         | 73.2                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 97.50                | 14.70  | 71.90  | 0.30   | 416          | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 240          | 8.8              | 5.6     | 26.0         | 194.9                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.40  | 102.10               | 21.30  | 88.70  | 0.70   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 30.7             | 28.9    | 138.4        | 965.7                         | 0.19     | 19.74 | 2.84  | 6.31  | 290.12               | 92.79  | 411.65 | 8.26   |              |                  |



## 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 | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 100          | 4.8              | 9.6     | 5.2         | 122.5                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 229         | 2016             |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ               | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.5        | 59.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.50  | 5.80                 | 8.30   | 21.00  | 0.50   |             | 2008             |
| ЧЕЧЕНЬЕ                        | 180          | 5.0              | 4.4     | 8.3         | 94.3                          | 0.10     | 0.90  | 0.00  | 0.00  | 183.60               | 20.20  | 129.60 | 0.20   | 419         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 15           | 1.1              | 1.5     | 11.2        | 62.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 4.40                 | 3.00   | 13.50  | 0.30   |             | 2008             |
|                                | 320          | 12.8             | 15.7    | 37.2        | 338.6                         | 0.10     | 0.90  | 0.00  | 0.50  | 193.80               | 31.50  | 164.10 | 1.00   |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, СЫР (порциями) | 30           | 3.4              | 2.2     | 11.5        | 80.3                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.50  | 67.80                | 10.10  | 54.80  | 0.60   | 3           | 2016             |
| МОЛОКО В АССОРТИМЕНТЕ          | 75           | 0.4              | 0.1     | 7.6         | 32.3                          | 0.00     | 1.50  | 0.00  | 0.00  | 5.30                 | 3.00   | 5.30   | 1.10   | 418         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 105          | 3.8              | 2.3     | 19.1        | 112.6                         | 0.00     | 1.50  | 0.00  | 0.50  | 73.10                | 13.10  | 60.10  | 1.70   |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 40           | 0.7              | 1.7     | 3.0         | 30.9                          | 0.00     | 5.70  | 0.10  | 0.80  | 16.40                | 6.30   | 12.80  | 0.30   | 21          | 2016             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ    | 150          | 4.4              | 5.6     | 19.7        | 148.5                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 91          | 2016             |
| СУП ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА          | 50           | 5.5              | 7.7     | 4.8         | 107.4                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 293         | 2016             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ               | 100          | 3.2              | 3.1     | 28.3        | 141.7                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 179         | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |             | 2008             |
| САЛАТ ИЗ ЯБЛОК                 | 150          | 0.1              | 0.1     | 12.2        | 50.5                          | 0.00     | 0.90  | 0.00  | 0.10  | 10.90                | 3.00   | 5.50   | 0.50   | 396         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 520          | 15.9             | 18.5    | 80.7        | 540.3                         | 0.10     | 6.60  | 0.10  | 1.60  | 32.70                | 15.00  | 44.40  | 2.00   |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)    | 85           | 8.6              | 7.8     | 19.6        | 160.9                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 243         | 2016             |
| МОЛОКО С МОЛОКОМ               | 150          | 2.6              | 2.2     | 11.0        | 74.5                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 96.90                | 12.90  | 69.20  | 0.60   | 413         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 235          | 11.2             | 10.0    | 30.6        | 235.4                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 96.90                | 12.90  | 69.20  | 0.60   |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 43.6             | 46.5    | 167.6       | 1 226.9                       | 0.20     | 9.50  | 0.10  | 2.60  | 396.50               | 72.50  | 337.80 | 5.30   |             |                  |

## 8 день

| 8 день                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
|                                              | 150          | 3.9              | 4.9     | 13.9        | 117.0                         | 0.00     | 0.60  | 0.00  | 0.10  | 119.80               | 18.00  | 97.20  | 0.20   | 101         | 2016             |  |
| УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                         | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 150          | 2.8              | 2.4     | 10.0        | 73.2                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 97.50                | 14.70  | 71.90  | 0.30   | 416         | 2016             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 320          | 8.2              | 7.4     | 33.9        | 237.6                         | 0.00     | 1.10  | 0.00  | 0.50  | 221.90               | 39.30  | 185.90 | 0.90   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| II Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
|                                              | 75           | 1.1              | 0.4     | 15.8        | 72.0                          | 0.00     | 7.50  | 0.00  | 0.00  | 6.00                 | 31.50  | 21.00  | 0.50   | 386         | 2016             |  |
| ЧАЙ                                          | 75           | 1.1              | 0.4     | 15.8        | 72.0                          | 0.00     | 7.50  | 0.00  | 0.00  | 6.00                 | 31.50  | 21.00  | 0.50   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
|                                              | 40           | 0.3              | 2.3     | 1.0         | 26.1                          | 0.00     | 1.50  | 0.00  | 1.00  | 7.80                 | 4.80   | 14.40  | 0.40   | 20          | 2016             |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                      | 150/10       | 4.1              | 4.3     | 14.5        | 132.3                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 87          | 2016             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ | 130          | 5.7              | 6.3     | 16.1        | 160.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 292         | 2016             |  |
| КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 150          | 0.8              | 0.2     | 15.2        | 64.5                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.00  | 10.50                | 6.00   | 10.50  | 2.10   | 418         | 2016             |  |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ                           | 510          | 12.9             | 13.4    | 59.5        | 444.2                         | 0.10     | 4.50  | 0.00  | 1.70  | 23.70                | 16.50  | 51.00  | 3.70   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
|                                              | 85           | 5.8              | 6.6     | 19.4        | 165.3                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 252         | 2016             |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ              | 15           | 1.1              | 0.1     | 7.5         | 35.5                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.30  | 3.50                 | 5.00   | 12.60  | 0.30   |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 150          | 3.0              | 2.4     | 12.0        | 82.0                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 105.40               | 13.80  | 76.80  | 0.20   | 414         | 2016             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 250          | 9.9              | 9.1     | 38.9        | 282.8                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.30  | 108.90               | 18.80  | 89.40  | 0.50   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
| Всего за день:                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |  |
|                                              |              | 32.1             | 30.3    | 148.0       | 1 036.6                       | 0.10     | 13.60 | 0.00  | 2.50  | 360.50               | 106.10 | 347.30 | 5.60   |             |                  |  |



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 | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ   | 150          | 4.5              | 5.4     | 16.3        | 133.1                         | 0.10     | 0.40  | 0.00  | 0.70  | 100.80               | 31.40  | 116.80 | 0.70   | 199         | 2016             |
| МЯС (ПОРЦИЯМИ)                   | 5            | 1.2              | 1.5     | 0.0         | 17.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 37.40                | 1.40   | 20.00  | 0.10   | 7           | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |             | 2008             |
| САЛАТ С ЛИМОНОМ                  | 150          | 0.1              | 0.0     | 5.9         | 24.9                          | 0.00     | 0.70  | 0.00  | 0.00  | 10.20                | 4.10   | 5.20   | 0.50   | 412         | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 335          | 7.8              | 7.2     | 34.9        | 236.9                         | 0.20     | 1.10  | 0.00  | 1.40  | 153.80               | 42.60  | 168.10 | 2.50   |             |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 180          | 5.0              | 4.4     | 8.3         | 94.3                          | 0.10     | 0.90  | 0.00  | 0.00  | 183.60               | 20.20  | 129.60 | 0.20   | 419         | 2016             |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 15           | 1.1              | 1.5     | 11.2        | 62.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 4.40                 | 3.00   | 13.50  | 0.30   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:             | 195          | 6.1              | 5.9     | 19.5        | 156.9                         | 0.10     | 0.90  | 0.00  | 0.00  | 188.00               | 23.20  | 143.10 | 0.50   |             |                  |
| Обед                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                    | 40           | 0.3              | 0.0     | 1.0         | 5.6                           | 0.00     | 4.00  | 0.00  | 0.00  | 9.20                 | 5.60   | 16.80  | 0.40   | 20          | 2016             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/7        | 3.3              | 4.1     | 6.5         | 113.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 95          | 2016             |
| МЯСО ИЗ ГОВЯДИНЫ                 | 130          | 5.7              | 10.1    | 31.6        | 272.3                         | 0.05     | 0.65  | 0.47  | 5.22  | 18.27                | 37.19  | 159.86 | 1.96   | 321         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1        | 71.0                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.60  | 6.90                 | 9.90   | 25.20  | 0.60   |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ        | 150          | 0.0              | 0.0     | 5.6         | 22.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 6.10                 | 1.40   | 0.00   | 0.00   | 394         | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 507          | 11.6             | 14.4    | 59.8        | 484.4                         | 0.05     | 4.65  | 0.47  | 5.82  | 40.47                | 54.09  | 201.86 | 2.96   |             |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ПИЦЦА ДЕТСКАЯ                    | 50           | 5.3              | 4.1     | 29.2        | 140.8                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 448         | 2016             |
| СОК В АССОРТИМЕНТЕ               | 150          | 0.8              | 0.2     | 15.2        | 64.5                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.00  | 10.50                | 6.00   | 10.50  | 2.10   | 418         | 2016             |
| Итого за прием пищи:             | 200          | 6.1              | 4.3     | 44.4        | 205.3                         | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.00  | 10.50                | 6.00   | 10.50  | 2.10   |             |                  |
| Итого за день:                   |              | 31.6             | 31.8    | 158.6       | 1 083.5                       | 0.35     | 9.65  | 0.47  | 7.22  | 392.77               | 125.89 | 523.56 | 8.06   |             |                  |

## 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 | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| УП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ             | 150          | 4.6              | 4.8     | 15.3        | 124.4                         | 0.00     | 0.60  | 0.00  | 0.40  | 119.30               | 15.30  | 91.80  | 0.20   | 99          | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7        | 61.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00  | 0.70  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |             | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 150          | 0.1              | 0.0     | 5.9         | 24.9                          | 0.00     | 0.70  | 0.00  | 0.00  | 10.20                | 4.10   | 5.20   | 0.50   | 412         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 330          | 6.7              | 5.1     | 33.9        | 210.5                         | 0.10     | 1.30  | 0.00  | 1.10  | 134.90               | 25.10  | 123.10 | 1.90   |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| БЛЮДКИ ПЕЧЕННЫЕ                | 80           | 0.3              | 0.3     | 9.2         | 42.6                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.50  | 10.80                | 5.40   | 7.40   | 1.40   | 403         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 80           | 0.3              | 0.3     | 9.2         | 42.6                          | 0.00     | 3.00  | 0.00  | 0.50  | 10.80                | 5.40   | 7.40   | 1.40   |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 40           | 0.7              | 1.7     | 3.0         | 30.9                          | 0.00     | 5.70  | 0.10  | 0.80  | 16.40                | 6.30   | 12.80  | 0.30   | 21          | 2016             |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ   | 150/7        | 5.0              | 5.0     | 8.2         | 108.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 80          | 2016             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ       | 60           | 3.8              | 2.6     | 5.1         | 72.3                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 261         | 2016             |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 110          | 2.9              | 4.2     | 18.7        | 125.2                         | 0.10     | 9.00  | 0.00  | 0.20  | 39.80                | 26.00  | 78.60  | 1.00   | 339         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.5        | 59.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.50  | 5.80                 | 8.30   | 21.00  | 0.50   |             | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 150          | 0.1              | 0.1     | 8.2         | 34.6                          | 0.00     | 1.00  | 0.00  | 0.20  | 9.60                 | 3.20   | 2.50   | 0.50   | 391         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 542          | 14.4             | 13.9    | 55.7        | 430.8                         | 0.10     | 15.70 | 0.10  | 1.70  | 71.60                | 43.80  | 114.90 | 2.30   |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 85           | 3.9              | 7.3     | 4.5         | 104.1                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 229         | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.40  | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   |             | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 150          | 3.0              | 2.4     | 12.0        | 82.0                          | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.00  | 105.40               | 13.80  | 76.80  | 0.20   | 414         | 2016             |
| Итого за прием пищи:           | 255          | 8.4              | 9.8     | 26.5        | 233.5                         | 0.00     | 0.50  | 0.00  | 0.40  | 110.00               | 20.40  | 93.60  | 0.60   |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 29.8             | 29.1    | 125.3       | 917.4                         | 0.20     | 20.50 | 0.10  | 3.70  | 327.30               | 94.70  | 339.00 | 6.20   |             |                  |



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |
| Итого за весь период                                                     | 323              | 347     | 1472,3      | 10512,0                             | 2.09     | 181.69 | 8.97  | 42.81 | 3 123.06             | 967.07 | 3 646.94 | 69.21  |
| Среднее значение за период                                               | 32.3             | 34.7    | 147.2       | 1 051.2                             | 0.21     | 18.17  | 0.90  | 4.28  | 312.31               | 96.71  | 364.69   | 6.92   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.7             | 28.9    | 58.5        |                                     |          |        |       |       |                      |        |          |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| До 10,5 часов | 345     | 97         | 475  | 217     |

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено  
печатью 13 (трешадуать)

*Исего*

Заведующий МДОУ

«Целинновский детский сад «Ромашка»»

*Е. Шур*

