

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Рублева А.Н.

2023г

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ "Окуневская средняя школа им. Дьяченко Ф.С."



2023г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "ОКУНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА ИМ. ДЬЯЧЕНКО Ф.С."**

(Возрастная категория детей от 3 до 7 лет)

День: **ПЕРВЫЙ**

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Недели: первая													
Возрастная категория: 3 - 7 лет													
№ рецепту	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe	
	Завтрак												
182	Каши жидкая молочная из крупы "Артек"	180	7,8	10,0	39,9	280,8	49,3	0,1	0,9	132,1	199,2	2,1	
414	Корейский напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3	
	ИТОГО	405	14,5	21,2	69,6	533,7	107,3	0,3	2,1	291,5	328,3	3,5	
	2-ой завтрак												
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2	
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2	
	Обед												
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	1,6	94,6	0,0	0,1	6,6	23,4	54,1	0,9	
312	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,0	0,1	15,7	32,0	75,0	0,9	
229	Картофельное пюре	80	7,8	4,0	3,0	84,0	4,7	0,0	3,0	31,3	129,8	0,7	
194	Рыба тушеная с овощами	180	0,6	0,1	28,8	119,5	0,0	0,0	1,0	29,2	21,1	0,6	
	Компот из свежих яблок	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3	
	Хлеб пшеничный	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0	
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0	
	ИТОГО	710	20,3	13,3	82,3	609,6	4,7	0,6	29,0	193,7	383,9	5,6	
	Полдник												
452	Вулочка домашняя	90	6,4	11,4	48,5	322,2	3,6	0,1	0,0	16,7	63,0	1,2	
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3	
	ИТОГО	270	6,5	11,4	62,5	378,3	3,6	0,1	2,7	30,0	65,6	1,5	
	ИТОГО за день	1485	41,6	46,3	224,2	1568,6	115,6	1,0	43,8	531,1	788,8	12,8	
	Норматив по САНПиП (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5	

День: **ВТОРОЙ**

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Неделя: первая														
Возрастная категория: 3 - 7 лет														
№ рецепту ры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная овсяная (Геркулес)	180	7,0	11,6	30,9	256,5	52,2	0,2	1,1	137,5	207,3	1,5		
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4		
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,02		
15	Сыр	6	1,39	1,77	0,0	21,6	15,6	0,002	0,04	52,8	30,0	0,1		
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3		
	ИТОГО	411	15,9	25,3	62,0	546,7	129,8	0,4	2,6	373,4	397,5	3,3		
2-ой завтрак														
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3		
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6	12,6	12,6	2,5		
	ИТОГО	200	2,2	1,5	32,6	152,9	8,0	0,1	3,6	16,6	27,6	2,8		
Обед														
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3		
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	0,0	0,0	8,5	39,8	43,7	1,0		
309	Макароны отварные	130	4,8	3,9	22,9	146,0	0,0	0,1	0,0	4,2	32,2	1,0		
295	Котлета рубленая из филе курицы	80	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8	44,4	74,8	1,1		
390	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9		
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3		
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0		
	ИТОГО	710	25,7	34,3	100,2	835,1	73,1	0,5	13,0	179,0	258,6	6,4		
Полдник														
223	Запеканка из творога	80	1785,0	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8	156,3	216,5	1,1		
	Молоко стуженное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0	5,5	4,5	0,0		
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3		
	ИТОГО	280	1785,4	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5		
	ИТОГО за день	1601	1829,2	74,3	237,2	1893,7	291,8	1,0	22,7	744,0	907,4	14,1		
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5		

День: ТРЕТИЙ

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Возрастная категория: лет													
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe	
	Завтрак												
120	Суп молочный с макаронными изд.	180	3,9	3,4	12,9	108,0	23,8	0,1	0,6	117,4	98,6	0,5	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3	
	ИТОГО	405	10,6	14,7	42,6	360,9	81,8	0,2	1,8	276,7	227,7	1,9	
	2-ой завтрак												
	Ряженка/Кисломолочный напиток	150	4,4	3,8	6,0	75,0	30,0	0,1	1,1	180,0	135,0	0,2	
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3	
	ИТОГО	175	5,7	5,3	20,4	151,6	38,0	0,1	1,1	184,0	150,0	0,4	
	Обед												
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3	
96	рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	0,0	0,1	6,7	23,3	45,4	0,7	
304	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,7	0,0	0,0	0,0	1,2	52,8	0,5	
260	Гуляш	90	13,8	26,5	13,9	349,2	82,3	0,1	0,9	50,0	84,2	1,3	
390	Компот из св. яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9	
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3	
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0	
	ИТОГО	720	25,8	38,1	111,4	912,4	82,3	0,5	11,3	165,1	290,2	5,8	
	Полдник												
410	Ватрушка с повидлом	90	5,0	4,5	53,3	273,6	14,5	0,1	0,2	17,2	53,2	1,0	
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3	
	ИТОГО	270	5,1	4,5	67,3	329,7	14,5	0,1	2,9	30,5	55,8	1,3	
	ИТОГО за день	1570	47,1	62,5	241,8	1754,6	216,5	0,9	17,1	656,2	723,7	9,4	
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5	

День: ЧЕТВЕРТЫЙ
Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ра	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
182	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,6	9,6	30,1	225,9	52,2	0,1	1,1	117,1	124,3	0,4
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
15	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	ИТОГО	180	4,6	9,6	30,1	225,9	52,2	0,1	1,1	117,1	124,3	0,4
2-ой завтрак												
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6	12,6	12,6	2,5
	ИТОГО	200	2,2	1,5	32,6	152,9	8,0	0,1	3,6	16,6	27,6	2,8
Обед												
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
102	Суп картофельный с бобовыми гороховый	200	4,4	4,2	13,2	118,6	0,0	0,2	4,7	34,1	70,5	1,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,3	0,0	0,2	0,0	12,8	176,7	4,0
290	Птица тушенная в соусе	100	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8	44,4	74,8	1,1
194	Компот из свежих яблок	180	0,6	0,1	28,8	119,5	0,0	0,0	1,0	29,2	21,1	0,6
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	ИТОГО	730	31,8	35,9	118,9	952,3	73,1	0,8	9,2	198,4	447,0	9,9
Полдник												
222	Пудинг и творога	80	17,9	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8	156,3	216,5	1,1
	Молоко стуженное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0	5,5	4,5	0,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	ИТОГО	280	18,2	13,1	42,4	358,9	81,0	0,1	3,5	175,0	223,6	1,5
ИТОГО за день			1390	38,7	47,0	195,6	133,3	0,9	16,6	345,4	601,5	13,4
Норматив по САНПиН (75%)			1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	7,5

дети: мальчи

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
181	Каша жидкая молочная манная	180	5,4	3,1	38,0	202,5	16,2	0,1	1,1	118,5	103,7	0,4
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	ИТОГО	405	12,9	15,1	69,2	471,1	78,2	0,3	2,6	301,7	263,9	2,1
2-ой завтрак												
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2
Обед												
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	0,0	0,0	8,5	39,8	43,7	1,0
312	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,0	0,1	15,7	32,0	75,0	0,9
278	Тефтели	90	6,4	7,2	8,4	123,5	27,8	0,0	0,6	22,9	72,3	0,7
390	Компот из св. яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	ИТОГО	720	17,7	18,2	91,0	621,2	27,8	0,5	28,5	185,3	298,9	5,9
Полдник												
67	Винегрет	50	0,7	5,0	3,6	62,6	0,0	0,0	4,8	15,6	21,6	0,4
209	Варенное яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	0,0	0,0	22,0	76,8	1,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	Хлеб ржаной	35	0,0	0,0	2,7	10,9	0,0	0,0	0,8	2,5	0,8	0,1
	ИТОГО	315	5,9	9,6	20,6	192,6	100,0	0,1	8,3	53,4	101,8	1,8
ИТОГО за день		1540	37,0	43,3	190,5	1331,9	205,9	0,9	49,3	556,3	675,6	12,0
Норматив по САНПиН (75%)		1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

Возраст: десятилетний

Пол: мальчик

Подсчетная категория: 3 - 7 лет

Нормативная категория: 3 - 7 лет														
№ рецепту	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,6	9,6	30,1	225,9	52,2	0,1	1,1	117,1	124,3	0,4		
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1		
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0		
	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1		
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3		
	ИТОГО	411	12,7	22,6	59,8	500,4	125,8	0,3	2,4	329,3	283,5	1,9		
2-ой завтрак														
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2		
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2		
Обед														
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3		
101	Суп картофельный с крупной рисовой	200	2,2	2,3	1,6	94,6	0,0	0,1	6,6	23,4	54,1	0,9		
304	Рис отварной	130	3,2	4,7	31,8	181,7	0,0	0,0	0,0	1,2	52,8	0,5		
290	Птица тушенная в соусе	100	13,8	26,5	13,9	349,0	82,3	0,1	0,9	50,0	84,2	1,3		
190	Компот из св. яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9		
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3		
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0		
	ИТОГО	680	26,0	36,3	102,5	915,0	82,3	0,5	8,7	156,6	283,9	5,7		
Полдник														
67	Винегрет	50	0,7	0,5	3,6	62,6	0,0	0,0	4,8	15,6	21,6	0,4		
109	Варенное яйцо	50	5,1	4,6	0,3	63,0	100,0	0,0	0,0	22,0	76,8	1,0		
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3		
	Хлеб ржаной	35	0,0	0,0	2,7	10,9	0,0	0,0	0,8	2,5	0,8	0,1		
	ИТОГО	315	5,9	5,1	20,6	192,6	100,0	0,1	8,3	53,4	101,8	1,8		
ИТОГО за день														
	Норматив по САНПИН (75%)	1350	44,9	64,4	192,7	1655,0	308,1	0,9	29,4	555,2	680,1	11,6		
			40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5		

День: ШЕСТОЙ
Месяц: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe	
Завтрак													
181	Каша жидкая молочная манная	180	5,4	3,1	38,0	202,5	16,2	0,1	1,1	118,5	103,7	0,4	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,0	18,0	0,0	1,2	113,2	81,0	0,1	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0	
15	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1	
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3	
	ИТОГО	411	13,5	16,1	67,7	477,0	89,8	0,3	2,3	330,7	262,8	1,9	
2-ой завтрак													
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2	
	ИТОГО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	10,0	16,0	11,0	2,2	
Обед													
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,3	1,6	94,6	0,0	0,1	6,6	23,4	54,1	0,9	
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,5	5,3	33,5	211,3	0,0	0,2	0,0	12,8	176,7	4,0	
245	Гуляш	80	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8	44,4	74,8	1,1	
390	Компот из св. яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9	
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3	
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0	
	ИТОГО	710	29,1	34,0	103,6	911,9	73,1	0,7	11,1	171,2	413,5	9,4	
Полдник													
452	Булочка домашняя	90	6,4	11,4	48,5	322,2	3,6	0,1	0,0	16,7	63,0	1,2	
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	
	ИТОГО	270	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3	
ИТОГО за день													
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5	
		1491	43,1	50,5	196,1	1495,9	162,9	1,0	23,4	529,0	690,1	13,8	

День: СЕДЬМОЙ

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества, (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
183	Каша жидкая молочная гречневая	180	8,2	11,7	32,6	265,5	58,7	0,2	1,5	165,2	221,1	2,6
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	ИТОГО	405	15,7	23,7	63,8	534,1	120,7	0,4	3,0	348,3	381,4	4,3
2-ой завтрак												
	Кондитерские изделия (печень)	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6	12,6	12,6	2,5
	ИТОГО	200	2,2	1,5	32,6	152,9	8,0	0,1	3,6	16,6	27,6	2,8
Обед												
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,4	3,9	8,7	83,0	0,0	0,0	8,5	39,8	43,7	1,0
312	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,0	0,1	15,7	32,0	75,0	0,9
229	Рыба тушенная с овощами	80	7,8	4,0	3,0	84,0	4,7	0,0	3,0	31,3	129,8	0,7
390	Компот из св. яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	ИТОГО	710	19,1	15,0	85,6	581,6	4,7	0,5	30,9	193,6	356,3	5,9
Полдник												
221	Запеканка из творога	80	17,9	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8	156,3	216,5	1,1
	Молоко стуженное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0	5,5	4,5	0,0
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	11,1	2,8	0,3
	ИТОГО	280	18,2	13,1	43,4	362,8	81,0	0,1	0,8	172,8	223,8	1,5
ИТОГО за день												
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	55,3	53,3	225,4	1631,5	214,3	1,0	38,3	731,4	989,1	14,5
			40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5

День: ВОСЬМОЙ

Пол: женщина

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe
Завтрак												
182	Каша жидкая молочная пшениная	180	6,8	10,5	33,4	256,5	52,2	0,2	1,1	124,3	165,9	1,1
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4	137,0	112,1	0,4
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0	2,4	3,0	0,0
	Сыр	6	1,4	1,8	0,0	21,6	15,6	0,0	0,0	52,8	30,0	0,1
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	ИТОГО	411	15,7	24,3	64,6	546,7	129,8	0,4	2,6	360,2	356,2	2,9
2-ой завтрак												
	Кондитерские изделия (печень)	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0	4,0	15,0	0,3
	Ряженка/Киломолочный напиток	150	4,4	3,8	6,0	75,0	30,0	0,1	1,1	180,0	135,0	0,2
	ИТОГО	175	5,7	5,3	20,4	151,6	38,0	0,1	1,1	184,0	150,0	0,4
Обед												
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5	8,5	15,0	0,3
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8	0,0	0,1	6,7	23,3	45,4	0,7
759	Жаркое по домашнему	175	9,1	6,6	15,9	159,0	22,8	0,2	7,0	39,0	115,7	1,4
190	Компот из св. яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0	12,8	4,0	0,9
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1	43,8	45,2	1,3
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1	25,6	43,8	1,0
	ИТОГО	675	17,9	13,6	81,6	540,5	22,8	0,6	17,4	152,8	269,0	5,5
Полдник												
109	Макароны отварные с сыром (130/15)	145	9,8	11,6	24,7	162,8	83,5	0,1	0,2	214,0	146,5	0,9
411	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7	13,3	2,6	0,3
	ИТОГО	325	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ИТОГО за день												
	Норматив по САНПиН (75%)	1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5
		1586	39,3	43,2	166,6	1238,9	190,6	1,1	21,0	697,0	775,1	8,9

День: ДЕВЯТЫЙ

Полет: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецепту-ры	Присем пинци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	С	Са	Р	Fe		
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная овсяная (Теркулес)	180	7,0	11,6	30,9	256,5	52,2	0,2	1,1		137,5	207,3	1,5	
416	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	106,7	22,0	0,1	1,4		137,0	112,1	0,4	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	40,0	0,0	0,0		2,4	3,0	0,0	
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1		43,8	45,2	1,3	
	Итого	405	14,5	23,6	62,0	525,1	114,2	0,4	2,6		320,6	367,5	3,3	
2-ой завтрак														
	Кондитерские изделия (печень)	20	1,3	1,5	14,4	76,6	8,0	0,0	0,0		4,0	15,0	0,3	
389	Сок	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,0	0,0	3,6		12,6	12,6	2,5	
	Итого	200	2,2	1,5	32,6	152,9	8,0	0,1	3,6		16,6	27,6	2,8	
Обед														
71	Нарезка из свежих овощей	50	0,4	0,1	1,0	6,0	0,0	0,0	2,5		8,5	15,0	0,3	
101	Суп картофельный с бобовыми гороховый	200	1,6	2,2	9,7	68,6	0,0	0,1	6,6		21,4	44,8	0,7	
312	Картофельное пюре	130	2,7	4,2	17,7	119,0	0,0	0,1	15,7		32,0	75,0	0,9	
295	Котлета рубленая из филе курицы	80	12,2	23,5	12,4	310,4	73,1	0,1	0,8		44,4	74,8	1,1	
190	Компот из св яблок	180	0,1	0,1	25,1	103,1	0,0	0,0	1,0		12,8	4,0	0,9	
	Хлеб пшеничный	35	3,7	1,6	15,2	95,9	0,0	0,1	0,1		43,8	45,2	1,3	
	Хлеб ржаной	35	3,0	1,2	14,9	90,7	0,0	0,2	0,1		25,6	43,8	1,0	
	Итого	710	23,7	32,8	95,9	793,6	73,1	0,6	26,8		188,4	302,5	6,1	
Полдник														
	Пудинг и творога	80	17,9	12,1	27,2	288,0	74,2	0,1	0,8		156,3	216,5	1,1	
	Молоко стуженное	20	0,3	1,0	1,2	14,8	6,8	0,0	0,0		5,5	4,5	0,0	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	14,0	56,1	0,0	0,0	2,7		13,3	2,6	0,3	
Итого за день			1495	40,6	57,9	204,5	1527,8	195,3	1,1	35,7	538,9	700,3	12,4	
Норматив по САНПИН (75%)			1350	40,5	45,0	195,8	1350,0	375,0	0,7	37,5	675,0	600,0	7,5	