

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, ВСООТВЕТСТВИИ 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)        | 150          | 2,97             | 3,75    | 6,06        | 70,53                         | 0,55     | 0,03   | 0,11   | 0,03  | 0,02   | 109,10               | 75,83  | 12,17  | 0,09   | 153,71   | 9,45   | 0,00   | 0,00  | 101         | 2016             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 150          | 2,30             | 1,82    | 11,26       | 71,09                         | 0,39     | 0,03   | 0,08   | 0,01  | 0,00   | 81,87                | 60,04  | 11,78  | 0,18   | 118,59   | 6,75   | 0,00   | 0,00  | 395         | 2012             |
| БАТОН                                    | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 335          | 7,61             | 10,60   | 32,39       | 256,72                        | 0,94     | 0,06   | 0,20   | 0,08  | 0,10   | 191,57               | 136,82 | 23,95  | 0,28   | 273,05   | 16,20  | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  | 386         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)        | 30           | 0,21             | 0,03    | 0,00        | 3,60                          | 1,47     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 71          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180          | 6,02             | 6,11    | 14,68       | 137,85                        | 4,97     | 0,07   | 0,06   | 0,17  | 0,00   | 22,58                | 72,71  | 20,43  | 1,08   | 390,56   | 4,83   | 0,00   | 0,04  | 88          | 2016             |
| ПЛОВ                                     | 130          | 14,66            | 15,11   | 22,58       | 284,83                        | 0,85     | 0,05   | 0,08   | 0,15  | 0,00   | 12,48                | 150,78 | 29,62  | 1,91   | 300,21   | 6,10   | 0,00   | 0,04  | 265         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                        | 150          | 0,06             | 0,00    | 18,29       | 73,39                         | 18,03    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,17                 | 3,86   | 2,28   | 0,14   | 20,53    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 410         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 520          | 20,95            | 21,25   | 55,55       | 499,67                        | 25,32    | 0,12   | 0,14   | 0,32  | 0,00   | 44,23                | 227,35 | 52,33  | 3,13   | 711,30   | 10,93  | 0,00   | 0,08  |             |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                 | 40           | 4,80             | 7,66    | 4,56        | 106,12                        | 0,24     | 0,03   | 0,10   | 0,08  | 0,74   | 30,67                | 63,59  | 6,02   | 0,70   | 74,07    | 7,40   | 0,01   | 0,02  | 219         | 2012             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 150          | 0,73             | 0,15    | 14,70       | 62,57                         | 1,20     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,45                 | 9,45   | 5,40   | 1,89   | 180,00   | 1,50   | 0,00   | 0,00  | 399         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 210          | 5,53             | 7,81    | 19,26       | 168,69                        | 1,44     | 0,05   | 0,12   | 0,08  | 0,74   | 40,12                | 73,04  | 11,42  | 2,59   | 254,07   | 8,90   | 0,01   | 0,02  |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 34,47            | 40,04   | 116,51      | 969,73                        | 37,20    | 0,26   | 0,48   | 0,49  | 0,84   | 291,12               | 447,66 | 95,30  | 8,09   | 1 502,52 | 37,93  | 0,01   | 0,11  |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг   | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)      | 150          | 3,91             | 3,82    | 12,35       | 99,41                         | 0,68     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 101         | 2016             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                    | 150          | 3,06             | 2,52    | 12,22       | 84,76                         | 0,48     | 0,03   | 0,10   | 0,01  | 0,00   | 98,92                | 78,03  | 18,54  | 0,47   | 164,94 | 8,28     | 0,00   | 0,00  | 397         | 2012             |  |
| БАТОН                              | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 13          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:               | 335          | 9,31             | 11,37   | 39,64       | 299,27                        | 1,16     | 0,03   | 0,11   | 0,05  | 0,08   | 99,52                | 78,98  | 18,54  | 0,48   | 165,69 | 8,28     | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ               | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10 | 1,90     | 0,00   | 0,01  | 386         | 2016             |  |
| Итого за прием пищи:               | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10 | 1,90     | 0,00   | 0,01  |             |                  |  |
| Обед                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                    | 30           | 0,40             | 2,34    | 2,40        | 32,64                         | 2,77     | 0,01   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 6,16                 | 7,60   | 4,68   | 0,11   | 115,62 | 0,41     | 0,00   | 0,00  | 53          | 2012             |  |
| БОРЩ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ           | 180          | 8,39             | 8,98    | 14,74       | 173,86                        | 10,14    | 0,09   | 0,11   | 0,25  | 0,00   | 45,29                | 111,80 | 34,02  | 2,02   | 629,47 | 9,56     | 0,00   | 0,06  | 62          | 2012             |  |
| ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ | 130          | 9,98             | 6,05    | 10,02       | 133,92                        | 77,33    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 316         | 2016             |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                     | 15           | 0,25             | 0,46    | 1,26        | 10,17                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 3,60                 | 2,89   | 0,57   | 0,04   | 5,39   | 0,30     | 0,00   | 0,00  | 371         | 2008             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ  | 150          | 0,73             | 0,15    | 14,70       | 62,57                         | 1,20     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,45                 | 9,45   | 5,40   | 1,89   | 180,00 | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 399         | 2012             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:               | 535          | 19,75            | 17,98   | 43,12       | 413,16                        | 91,44    | 0,12   | 0,15   | 0,27  | 0,00   | 64,50                | 131,74 | 44,67  | 4,06   | 930,48 | 11,77    | 0,00   | 0,06  |             |                  |  |
| Полдник                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |       |             |                  |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                   | 40           | 0,73             | 2,45    | 4,86        | 44,57                         | 2,44     | 0,02   | 0,01   | 0,12  | 0,00   | 10,54                | 21,42  | 9,54   | 0,43   | 170,42 | 2,04     | 0,00   | 0,01  | 45          | 2012             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 150          | 0,10             | 0,00    | 5,04        | 20,55                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 8,20                 | 3,71   | 3,29   | 0,37   | 12,99  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 57          | 2013             |  |
| ЛИМОН                              | 5            | 0,05             | 0,01    | 0,15        | 1,65                          | 0,80     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1,80                 | 0,99   | 0,54   | 0,05   | 8,15   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 15           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:               | 210          | 0,88             | 2,46    | 10,05       | 66,77                         | 3,26     | 0,02   | 0,02   | 0,12  | 0,00   | 20,54                | 26,12  | 13,37  | 0,85   | 191,56 | 2,04     | 0,00   | 0,01  |             |                  |  |
| Всего за день:                     |              |                  | 30,32   | 32,19       | 102,12                        | 823,85   | 105,36 | 0,20   | 0,30  | 0,45   | 0,08                 | 199,76 | 247,29 | 84,18  | 7,48   | 1 551,83 | 23,99  | 0,00  | 0,08        |                  |  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |                     |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг               | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")  | 150          | 4,45             | 4,46    | 13,48       | 111,90                        | 0,68     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 101         | 2016             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                       | 20           | 2,47             | 2,24    | 0,14        | 30,61                         | 0,00     | 0,01   | 0,06   | 0,04  | 0,44   | 9,40                 | 30,87  | 1,93   | 0,40   | 28,14               | 4,02   | 0,01   | 0,01  | 227         | 2016             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                       | 150          | 1,26             | 1,02    | 2,12        | 22,96                         | 0,24     | 0,01   | 0,04   | 0,01  | 0,00   | 48,88                | 33,21  | 7,23   | 0,33   | 71,56               | 3,78   | 0,00   | 0,00  | 59          | 2013             |
| БАТОН                               | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                    | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13          | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 2,25             | 2,86    | 0,00        | 35,31                         | 0,03     | 0,00   | 0,02   | 0,02  | 0,00   | 74,80                | 40,00  | 2,80   | 0,08   | 8,80                | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 365          | 12,77            | 15,61   | 30,81       | 315,88                        | 0,95     | 0,02   | 0,13   | 0,11  | 0,52   | 133,68               | 105,03 | 11,96  | 0,82   | 109,25              | 7,80   | 0,01   | 0,01  |             |                  |
| II Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10              | 1,90   | 0,00   | 0,01  | 386         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10              | 1,90   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 30           | 0,27             | 3,85    | 1,03        | 40,17                         | 4,80     | 0,01   | 0,01   | 0,02  | 0,00   | 5,28                 | 9,82   | 4,65   | 0,28   | 60,08               | 0,69   | 0,00   | 0,00  | 23          | 2008             |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                    | 180          | 6,03             | 4,67    | 14,72       | 125,33                        | 4,66     | 0,09   | 0,07   | 0,27  | 0,00   | 36,34                | 88,42  | 28,01  | 1,37   | 420,02              | 5,91   | 0,00   | 0,04  | 37          | 2007             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 120          | 2,64             | 4,14    | 17,27       | 117,24                        | 8,31     | 0,10   | 0,08   | 0,03  | 0,06   | 33,15                | 70,33  | 23,75  | 0,96   | 614,95              | 7,14   | 0,00   | 0,03  | 335         | 2008             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ            | 50           | 6,32             | 2,79    | 1,62        | 57,30                         | 0,83     | 0,04   | 0,04   | 0,27  | 0,00   | 22,63                | 94,89  | 25,44  | 0,49   | 212,79              | 59,48  | 0,01   | 0,25  | 247         | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ            | 150          | 0,06             | 0,06    | 8,21        | 33,93                         | 18,60    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,98                 | 1,49   | 2,57   | 0,30   | 42,41               | 0,30   | 0,00   | 0,00  | 15          | 2006             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 15           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                | 575          | 15,32            | 15,51   | 42,85       | 373,97                        | 37,20    | 0,24   | 0,20   | 0,59  | 0,06   | 106,38               | 264,95 | 84,42  | 3,40   | <sup>1</sup> 350,25 | 73,52  | 0,01   | 0,32  |             |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ     | 75           | 1,42             | 2,99    | 15,93       | 96,37                         | 0,47     | 0,02   | 0,03   | 0,22  | 0,05   | 21,26                | 27,84  | 8,17   | 0,44   | 67,46               | 2,21   | 0,00   | 0,01  | 238         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 150          | 0,08             | 0,00    | 5,00        | 20,31                         | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,75                 | 2,97   | 2,89   | 0,30   | 10,51               | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 57          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 225          | 1,50             | 2,99    | 20,93       | 116,68                        | 0,49     | 0,02   | 0,03   | 0,22  | 0,05   | 29,01                | 30,81  | 11,06  | 0,74   | 77,97               | 2,21   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Всего за день:                      |              | 29,97            | 34,49   | 103,90      | 851,18                        | 48,14    | 0,31   | 0,38   | 0,93  | 0,63   | 284,27               | 411,24 | 115,04 | 7,05   | <sup>1</sup> 801,57 | 85,43  | 0,02   | 0,35  |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | Нерецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |            |                  |
| Завтрак   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)                             | 150          | 3,62             | 3,82    | 12,66       | 99,56                         | 0,68     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 101        | 2016             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 150          | 2,30             | 1,82    | 12,51       | 76,13                         | 0,39     | 0,03   | 0,08   | 0,01  | 0,00   | 81,89                | 60,04  | 11,78  | 0,18   | 118,63   | 6,75   | 0,00   | 0,00  | 395        | 2012             |
| БАТОН   | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                    | 335          | 8,26             | 10,67   | 40,24       | 290,79                        | 1,07     | 0,03   | 0,09   | 0,05  | 0,08   | 82,49                | 60,99  | 11,78  | 0,19   | 119,38   | 6,75   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| II Завтрак  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                       | 120          | 0,58             | 0,12    | 11,76       | 50,05                         | 0,96     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,56                 | 7,56   | 4,32   | 1,51   | 144,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00  | 399        | 2012             |
| Итого за прием пищи:                                    | 120          | 0,58             | 0,12    | 11,76       | 50,05                         | 0,96     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,56                 | 7,56   | 4,32   | 1,51   | 144,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| Обед  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ, ОГУРЦОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА | 30           | 0,37             | 2,94    | 1,10        | 32,48                         | 8,29     | 0,01   | 0,01   | 0,02  | 0,00   | 7,61                 | 7,91   | 3,34   | 0,23   | 46,91    | 0,64   | 0,00   | 0,00  | 17         | 2016             |
| СУП РЫБНЫЙ  | 180          | 8,34             | 0,69    | 11,38       | 85,53                         | 4,44     | 0,12   | 0,08   | 0,24  | 0,00   | 43,71                | 138,13 | 41,48  | 1,08   | 500,19   | 69,06  | 0,01   | 0,30  | 41         | 2007             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                    | 120          | 2,20             | 2,58    | 14,04       | 88,25                         | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,01  | 0,04   | 8,54                 | 17,18  | 3,47   | 0,41   | 25,86    | 0,31   | 0,01   | 0,00  | 205        | 2012             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                              | 50           | 7,29             | 10,80   | 7,38        | 155,80                        | 0,24     | 0,03   | 0,05   | 0,03  | 0,03   | 7,49                 | 60,95  | 9,57   | 0,79   | 82,41    | 2,03   | 0,01   | 0,03  | 314        | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                               | 150          | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 18,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 6,33                 | 0,00   | 1,37   | 0,00   | 0,73     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376        | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 15           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 15           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 560          | 18,20            | 17,01   | 42,61       | 396,89                        | 30,97    | 0,18   | 0,15   | 0,30  | 0,07   | 73,68                | 224,17 | 59,23  | 2,51   | 656,10   | 72,04  | 0,03   | 0,33  |            |                  |
| Полдник   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                                       | 80           | 1,99             | 3,35    | 13,39       | 91,70                         | 0,11     | 0,02   | 0,04   | 0,07  | 0,16   | 20,54                | 27,14  | 8,33   | 0,40   | 133,12   | 1,93   | 0,00   | 0,00  | 234        | 2012             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5%                              | 120          | 3,96             | 2,91    | 6,40        | 71,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 420        | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                    | 200          | 5,95             | 6,26    | 19,79       | 162,70                        | 0,11     | 0,02   | 0,04   | 0,07  | 0,16   | 20,54                | 27,14  | 8,33   | 0,40   | 133,12   | 1,93   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| Всего за день:  |              | 32,99            | 34,06   | 114,40      | 900,43                        | 33,11    | 0,24   | 0,29   | 0,42  | 0,31   | 184,27               | 319,86 | 83,66  | 4,61   | 1 052,60 | 81,92  | 0,03   | 0,33  |            |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | Нерецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |            |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")            | 150          | 4,45             | 4,46    | 13,48       | 111,90                        | 0,68     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 101        | 2016             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 150          | 1,28             | 1,02    | 2,16        | 23,20                         | 0,24     | 0,01   | 0,05   | 0,01  | 0,00   | 49,33                | 33,95  | 7,63   | 0,40   | 74,04    | 3,78   | 0,00   | 0,00  | 59         | 2013             |
| БАТОН   | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 335          | 8,07             | 10,51   | 30,71       | 250,20                        | 0,92     | 0,01   | 0,06   | 0,05  | 0,08   | 49,93                | 34,90  | 7,63   | 0,41   | 74,79    | 3,78   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| II Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                          | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  | 386        | 2016             |
| Итого за прием пищи:                          | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  |            |                  |
| Обед  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)            | 30           | 0,21             | 0,03    | 0,00        | 3,60                          | 1,47     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 71         | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180          | 4,27             | 7,02    | 6,84        | 108,25                        | 8,84     | 0,05   | 0,05   | 0,22  | 0,00   | 41,26                | 58,42  | 19,44  | 1,09   | 292,16   | 4,85   | 0,00   | 0,02  | 73         | 2016             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                  | 120          | 2,38             | 4,08    | 15,69       | 109,43                        | 7,31     | 0,11   | 0,08   | 0,53  | 0,06   | 34,39                | 67,49  | 27,73  | 1,01   | 549,77   | 6,78   | 0,00   | 0,04  | 340        | 2016             |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                               | 50           | 10,99            | 4,93    | 3,90        | 115,25                        | 7,44     | 0,12   | 0,85   | 3,34  | 0,13   | 36,29                | 166,14 | 12,44  | 3,20   | 208,90   | 6,96   | 0,02   | 0,10  | к/к        | к/к              |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                             | 150          | 0,06             | 0,00    | 16,92       | 67,93                         | 16,03    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,52                 | 2,61   | 2,26   | 0,14   | 20,26    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 410        | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 560          | 17,91            | 16,06   | 43,35       | 404,46                        | 41,09    | 0,28   | 0,98   | 4,09  | 0,19   | 120,46               | 294,66 | 61,87  | 5,44   | 1 071,09 | 18,59  | 0,02   | 0,16  |            |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                              | 70           | 5,21             | 4,37    | 37,72       | 210,84                        | 0,00     | 0,07   | 0,04   | 0,01  | 0,04   | 13,38                | 45,29  | 8,54   | 0,56   | 85,96    | 1,06   | 0,01   | 0,01  | 473        | 2012             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 150          | 4,58             | 4,08    | 7,58        | 85,00                         | 2,05     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 419        | 2016             |
| Итого за прием пищи:                          | 220          | 9,79             | 8,45    | 45,30       | 295,84                        | 2,05     | 0,07   | 0,04   | 0,01  | 0,04   | 13,38                | 45,29  | 8,54   | 0,56   | 85,96    | 1,06   | 0,01   | 0,01  |            |                  |
| Всего за день:                                |              | 36,15            | 35,40   | 128,67      | 995,15                        | 53,56    | 0,39   | 1,10   | 4,16  | 0,31   | 198,97               | 385,30 | 85,64  | 8,50   | 1 495,94 | 25,33  | 0,03   | 0,18  |            |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |            |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)       | 150          | 3,62             | 3,82    | 12,66       | 99,56                         | 0,68     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 101        | 2016             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                     | 20           | 2,48             | 2,24    | 0,14        | 30,65                         | 0,00     | 0,01   | 0,06   | 0,04  | 0,44   | 9,41                 | 30,91  | 1,94   | 0,40   | 28,18    | 4,03   | 0,01   | 0,01  | 227        | 2016             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 150          | 2,30             | 1,82    | 11,26       | 71,09                         | 0,39     | 0,03   | 0,08   | 0,01  | 0,00   | 81,87                | 60,04  | 11,78  | 0,18   | 118,59   | 6,75   | 0,00   | 0,00  | 395        | 2012             |
| БАТОН                             | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13         | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 355          | 10,74            | 12,91   | 39,13       | 316,40                        | 1,07     | 0,04   | 0,15   | 0,09  | 0,52   | 91,88                | 91,90  | 13,72  | 0,59   | 147,52   | 10,78  | 0,01   | 0,01  |            |                  |
| II Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 120          | 0,58             | 0,12    | 11,76       | 50,05                         | 0,96     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,56                 | 7,56   | 4,32   | 1,51   | 144,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00  | 399        | 2012             |
| Итого за прием пищи:              | 120          | 0,58             | 0,12    | 11,76       | 50,05                         | 0,96     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 7,56                 | 7,56   | 4,32   | 1,51   | 144,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ) | 30           | 0,21             | 0,03    | 0,00        | 3,60                          | 1,47     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 71         | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ         | 180          | 4,27             | 6,36    | 10,58       | 116,99                        | 7,63     | 0,07   | 0,07   | 0,20  | 0,05   | 40,22                | 68,59  | 22,50  | 1,17   | 405,00   | 5,36   | 0,00   | 0,03  | 95         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ        | 120          | 0,02             | 3,20    | 0,03        | 29,02                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,02  | 0,06   | 7,45                 | 1,29   | 1,03   | 0,04   | 0,97     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 323        | 2008             |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ       | 50           | 7,80             | 2,80    | 3,22        | 69,33                         | 0,47     | 0,05   | 0,07   | 0,23  | 0,14   | 28,58                | 109,99 | 25,90  | 0,55   | 219,26   | 65,52  | 0,01   | 0,28  | 241        | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ         | 150          | 0,00             | 0,00    | 8,71        | 34,83                         | 18,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 6,33                 | 0,00   | 1,37   | 0,00   | 0,73     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376        | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 15           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| Итого за прием пищи:              | 575          | 12,30            | 12,39   | 22,54       | 253,77                        | 27,57    | 0,12   | 0,14   | 0,45  | 0,25   | 82,58                | 179,87 | 50,80  | 1,76   | 625,96   | 70,88  | 0,01   | 0,31  |            |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                 | 70           | 4,56             | 5,72    | 33,24       | 202,32                        | 0,00     | 0,06   | 0,04   | 0,01  | 0,09   | 12,24                | 39,62  | 6,65   | 0,46   | 58,31    | 1,40   | 0,01   | 0,01  | 467        | 2012             |
| РЯЖЕНКА                           | 150          | 4,35             | 3,75    | 6,30        | 81,00                         | 0,45     | 0,03   | 0,20   | 0,04  | 0,00   | 186,00               | 138,00 | 21,00  | 0,15   | 219,00   | 13,50  | 0,00   | 0,00  | 435        | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 220          | 8,91             | 9,47    | 39,54       | 283,32                        | 0,45     | 0,09   | 0,24   | 0,05  | 0,09   | 198,24               | 177,62 | 27,65  | 0,61   | 277,31   | 14,90  | 0,01   | 0,01  |            |                  |
| Всего за день:                    |              | 32,53            | 34,89   | 112,97      | 903,54                        | 30,05    | 0,26   | 0,54   | 0,59  | 0,86   | 380,26               | 456,95 | 96,49  | 4,47   | 1 194,79 | 97,76  | 0,03   | 0,33  |            |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)        | 150          | 3,91             | 3,82    | 12,35       | 99,41                         | 0,68     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 101         | 2016             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                        | 150          | 1,26             | 1,02    | 8,90        | 50,05                         | 0,24     | 0,01   | 0,04   | 0,01  | 0,00   | 49,01                | 33,21  | 7,23   | 0,33   | 71,77    | 3,78   | 0,00   | 0,00  | 59          | 2013             |
| БАТОН                                | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                 | 335          | 7,51             | 9,87    | 36,32       | 264,56                        | 0,92     | 0,01   | 0,05   | 0,05  | 0,08   | 49,61                | 34,16  | 7,23   | 0,34   | 72,52    | 3,78   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                 | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  | 386         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                      | 30           | 0,40             | 1,57    | 2,40        | 25,67                         | 2,77     | 0,01   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 6,16                 | 7,58   | 4,68   | 0,11   | 115,62   | 0,41   | 0,00   | 0,00  | 53          | 2012             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180          | 4,20             | 6,80    | 12,04       | 126,55                        | 4,84     | 0,06   | 0,06   | 0,18  | 0,00   | 29,93                | 71,39  | 21,57  | 1,06   | 401,14   | 4,93   | 0,00   | 0,03  | 82          | 2016             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 130          | 15,24            | 14,28   | 14,65       | 247,96                        | 7,40     | 0,11   | 0,13   | 0,01  | 0,05   | 16,09                | 162,34 | 32,37  | 2,48   | 759,46   | 10,01  | 0,00   | 0,06  | 276         | 2012             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                    | 150          | 0,06             | 0,00    | 19,05       | 76,43                         | 18,03    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,54                 | 4,55   | 2,29   | 0,14   | 20,68    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 410         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 520          | 19,90            | 22,65   | 48,14       | 476,61                        | 33,04    | 0,18   | 0,21   | 0,20  | 0,05   | 61,72                | 245,86 | 60,91  | 3,79   | 1 296,90 | 15,35  | 0,00   | 0,09  |             |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ        | 40           | 4,18             | 4,50    | 0,78        | 60,36                         | 0,07     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 120301      | 2004             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 150          | 0,06             | 0,00    | 4,97        | 20,07                         | 0,01     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,31                 | 2,22   | 2,50   | 0,23   | 8,03     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 57          | 2013             |
| ЛИМОН                                | 5            | 0,05             | 0,01    | 0,15        | 1,65                          | 0,80     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1,80                 | 0,99   | 0,54   | 0,05   | 8,15     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 15           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | К/К         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                 | 210          | 4,29             | 4,51    | 5,90        | 82,08                         | 0,88     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,11                 | 3,21   | 3,04   | 0,28   | 16,18    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Всего за день:                       |              | 32,08            | 37,41   | 99,67       | 867,90                        | 44,34    | 0,22   | 0,28   | 0,26  | 0,13   | 135,64               | 293,68 | 78,78  | 6,50   | 1 649,70 | 21,03  | 0,00   | 0,10  |             |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | Нерецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |            |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)                | 150          | 4,03             | 3,83    | 13,79       | 106,26                        | 0,50     | 0,07   | 0,10   | 0,03  | 0,02   | 102,22               | 93,79  | 20,10  | 0,40   | 164,46   | 9,09   | 0,00   | 0,00  | 101        | 2016             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                | 20           | 2,48             | 2,24    | 0,14        | 30,65                         | 0,00     | 0,01   | 0,06   | 0,04  | 0,44   | 9,41                 | 30,91  | 1,94   | 0,40   | 28,18    | 4,03   | 0,01   | 0,01  | 227        | 2016             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 150          | 2,30             | 1,82    | 11,26       | 71,09                         | 0,39     | 0,03   | 0,08   | 0,01  | 0,00   | 81,87                | 60,04  | 11,78  | 0,18   | 118,59   | 6,75   | 0,00   | 0,00  | 395        | 2012             |
| БАТОН  | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 355          | 11,15            | 12,92   | 40,26       | 323,10                        | 0,89     | 0,11   | 0,25   | 0,12  | 0,54   | 194,10               | 185,69 | 33,82  | 0,99   | 311,98   | 19,87  | 0,01   | 0,01  |            |                  |
| II Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                         | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  | 386        | 2016             |
| Итого за прием пищи:                         | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  |            |                  |
| Обед   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                        | 30           | 0,39             | 3,04    | 1,18        | 33,95                         | 8,37     | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 9,51                 | 11,36  | 5,35   | 0,34   | 64,10    | 0,90   | 0,00   | 0,00  | 29         | 2008             |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180          | 5,00             | 3,18    | 10,96       | 93,00                         | 4,75     | 0,07   | 0,06   | 0,29  | 0,00   | 43,45                | 81,25  | 26,95  | 1,45   | 404,08   | 5,82   | 0,00   | 0,03  | 44         | 2007             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                                 | 120          | 2,01             | 7,18    | 12,33       | 122,90                        | 9,28     | 0,08   | 0,06   | 0,47  | 0,07   | 33,12                | 49,86  | 23,33  | 1,02   | 376,39   | 4,58   | 0,00   | 0,02  | 351        | 2008             |
| СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ                     | 50           | 11,93            | 13,74   | 3,49        | 185,06                        | 0,53     | 0,05   | 0,09   | 0,07  | 0,14   | 32,87                | 102,43 | 11,79  | 0,91   | 154,81   | 6,22   | 0,01   | 0,06  | 110        | 2007             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                    | 150          | 0,00             | 0,00    | 11,62       | 46,44                         | 18,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 6,39                 | 0,00   | 1,37   | 0,00   | 0,82     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376        | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 560          | 19,33            | 27,14   | 39,58       | 481,35                        | 40,93    | 0,21   | 0,22   | 0,84  | 0,21   | 125,34               | 244,90 | 68,79  | 3,72   | 1 000,20 | 17,52  | 0,01   | 0,11  |            |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА                 | 70           | 6,55             | 4,39    | 56,92       | 292,96                        | 0,06     | 0,09   | 0,06   | 0,04  | 0,17   | 16,77                | 56,45  | 10,63  | 0,89   | 116,14   | 1,91   | 0,02   | 0,01  | 453        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 150          | 0,08             | 0,00    | 5,00        | 20,31                         | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,75                 | 2,97   | 2,89   | 0,30   | 10,51    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 57         | 2013             |
| Итого за прием пищи:                         | 220          | 6,63             | 4,39    | 61,92       | 313,27                        | 0,08     | 0,09   | 0,06   | 0,04  | 0,17   | 24,52                | 59,42  | 13,52  | 1,19   | 126,65   | 1,91   | 0,02   | 0,01  |            |                  |
| Всего за день:                               |              | 37,49            | 44,83   | 151,07      | 1 162,37                      | 51,40    | 0,44   | 0,55   | 1,01  | 0,92   | 359,16               | 500,46 | 123,73 | 7,99   | 1 702,93 | 41,20  | 0,04   | 0,14  |            |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | Нерецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (КУКУРУЗНАЯ)                  | 150          | 2,97             | 3,75    | 6,06        | 70,53                         | 0,55     | 0,03   | 0,11   | 0,03  | 0,02   | 109,10               | 75,83  | 12,17  | 0,09   | 153,71   | 9,45   | 0,00   | 0,00  | 101         | 2016             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                     | 150          | 2,98             | 2,47    | 12,46       | 84,92                         | 0,48     | 0,03   | 0,10   | 0,01  | 0,00   | 98,34                | 76,05  | 17,38  | 0,40   | 159,98   | 8,25   | 0,00   | 0,00  | 397         | 2012             |
| БАТОН   | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                    | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 335          | 8,29             | 11,25   | 33,59       | 270,55                        | 1,03     | 0,06   | 0,22   | 0,08  | 0,10   | 208,04               | 152,83 | 29,55  | 0,50   | 314,44   | 17,70  | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| II Завтрак  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                                | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 41,80                         | 9,50     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 386         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                                | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 41,80                         | 9,50     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Обед  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ | 40           | 0,66             | 3,92    | 3,55        | 52,32                         | 4,85     | 0,01   | 0,01   | 0,14  | 0,00   | 16,74                | 13,88  | 7,71   | 0,41   | 86,02    | 1,74   | 0,00   | 0,00  | 39          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)                 | 180          | 6,69             | 6,04    | 13,76       | 136,46                        | 3,42     | 0,14   | 0,07   | 0,20  | 0,00   | 35,89                | 79,95  | 27,71  | 1,74   | 391,15   | 4,31   | 0,00   | 0,02  | 87          | 2016             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                | 120          | 2,20             | 2,03    | 14,04       | 83,18                         | 0,00     | 0,02   | 0,01   | 0,01  | 0,03   | 10,12                | 17,42  | 3,57   | 0,41   | 25,80    | 0,31   | 0,01   | 0,00  | 205         | 2012             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                              | 50/20        | 14,39            | 6,87    | 3,61        | 150,79                        | 10,80    | 0,17   | 1,21   | 4,97  | 0,06   | 11,64                | 205,55 | 13,39  | 4,55   | 247,17   | 5,56   | 0,02   | 0,14  | 256         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                   | 150          | 0,73             | 0,15    | 14,70       | 62,57                         | 1,20     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,45                 | 9,45   | 5,40   | 1,89   | 180,00   | 1,50   | 0,00   | 0,00  | 399         | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 15           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 605          | 24,67            | 19,01   | 49,66       | 485,32                        | 20,27    | 0,36   | 1,32   | 5,32  | 0,09   | 83,84                | 326,25 | 57,78  | 9,00   | 930,14   | 13,42  | 0,03   | 0,16  |             |                  |
| Полдник   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ             | 50/10        | 1,46             | 4,67    | 8,87        | 83,44                         | 0,01     | 0,01   | 0,02   | 0,04  | 0,12   | 8,79                 | 15,28  | 2,02   | 0,16   | 23,23    | 1,34   | 0,00   | 0,00  | 244         | 2016             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 150          | 0,10             | 0,00    | 5,04        | 20,55                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 8,20                 | 3,71   | 3,29   | 0,37   | 12,99    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 57          | 2013             |
| ЛИМОН   | 5            | 0,05             | 0,01    | 0,15        | 1,65                          | 0,80     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1,80                 | 0,99   | 0,54   | 0,05   | 8,15     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 215          | 1,61             | 4,68    | 14,06       | 105,64                        | 0,83     | 0,01   | 0,03   | 0,04  | 0,12   | 18,79                | 19,98  | 5,85   | 0,58   | 44,37    | 1,34   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Всего за день:                                      |              | 34,95            | 35,32   | 106,62      | 903,31                        | 31,63    | 0,43   | 1,57   | 5,44  | 0,31   | 310,67               | 499,06 | 93,18  | 10,08  | 1 288,95 | 32,46  | 0,03   | 0,16  |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | Нерецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ     | 150          | 3,42             | 2,94    | 13,02       | 93,00                         | 0,60     | 0,05   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 89,40                | 74,40  | 11,40  | 0,90   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 112         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 150          | 0,10             | 0,00    | 6,98        | 28,29                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 8,24                 | 3,71   | 3,29   | 0,37   | 13,05    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 57          | 2013             |
| БАТОН                                    | 30           | 2,31             | 0,90    | 15,03       | 77,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,04  | 0,08   | 0,60                 | 0,95   | 0,00   | 0,01   | 0,75     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 13          | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 10           | 2,25             | 2,86    | 0,00        | 35,31                         | 0,03     | 0,00   | 0,02   | 0,02  | 0,00   | 74,80                | 40,00  | 2,80   | 0,08   | 8,80     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2012             |
| Итого за прием пищи:                     | 345          | 8,11             | 10,83   | 35,07       | 271,70                        | 0,65     | 0,05   | 0,04   | 0,07  | 0,08   | 173,04               | 119,06 | 17,49  | 1,36   | 22,60    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  | 386         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,31        | 44,65                         | 9,50     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 15,20                | 10,45  | 7,60   | 2,09   | 264,10   | 1,90   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ      | 30           | 0,27             | 3,03    | 0,87        | 31,77                         | 5,40     | 0,01   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 7,19                 | 8,69   | 4,80   | 0,27   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 23          | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180          | 6,62             | 6,17    | 14,52       | 140,27                        | 7,38     | 0,09   | 0,10   | 0,16  | 0,04   | 28,15                | 93,81  | 27,52  | 1,54   | 596,31   | 7,02   | 0,00   | 0,04  | 89          | 2016             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                          | 120          | 2,96             | 3,38    | 12,30       | 93,27                         | 26,97    | 0,03   | 0,05   | 0,09  | 0,06   | 69,57                | 48,55  | 24,11  | 1,50   | 310,68   | 4,91   | 0,00   | 0,01  | 346         | 2008             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                | 50           | 10,26            | 3,84    | 3,21        | 88,52                         | 0,13     | 0,06   | 0,10   | 0,05  | 0,40   | 31,51                | 139,19 | 27,13  | 0,74   | 242,84   | 77,67  | 0,02   | 0,32  | 263         | 2016             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА                        | 150          | 0,06             | 0,00    | 18,29       | 73,39                         | 18,03    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,17                 | 3,86   | 2,28   | 0,14   | 20,53    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 410         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 0,00             | 0,00    | 0,00        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 560          | 20,17            | 16,42   | 49,19       | 427,22                        | 57,91    | 0,19   | 0,25   | 0,33  | 0,50   | 145,59               | 294,10 | 85,84  | 4,19   | 1 170,36 | 89,60  | 0,02   | 0,37  |             |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                       | 50           | 1,54             | 2,19    | 9,66        | 64,50                         | 0,03     | 0,01   | 0,04   | 0,00  | 0,03   | 21,58                | 22,55  | 3,52   | 0,11   | 38,10    | 0,87   | 0,00   | 0,00  | 231         | 2012             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5%               | 150          | 4,95             | 3,64    | 8,00        | 88,76                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 420         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 200          | 6,49             | 5,83    | 17,66       | 153,26                        | 0,03     | 0,01   | 0,04   | 0,00  | 0,03   | 21,58                | 22,55  | 3,52   | 0,11   | 38,10    | 0,87   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 35,15            | 33,46   | 111,23      | 896,83                        | 68,09    | 0,28   | 0,35   | 0,41  | 0,61   | 355,41               | 446,16 | 114,45 | 7,75   | 1 495,16 | 92,37  | 0,02   | 0,38  |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |        |        |           |        |        |       |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период   | 336,10           | 362,09  | 1 147,16    | 9 274,29                      | 502,88   | 3,03   | 5,84   | 14,16 | 5,00   | 2 699,53             | 4 007,66 | 970,45 | 72,52  | 14 735,99 | 539,42 | 0,21   | 2,16  |
| Среднее значение за период   | 33,61            | 36,21   | 114,72      | 927,43                        | 50,29    | 0,30   | 0,58   | 1,42  | 0,50   | 269,95               | 400,77   | 97,05  | 7,25   | 1 473,60  | 53,94  | 0,02   | 0,22  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.5             | 35.1    | 50.4        |                               |          |        |        |       |        |                      |          |        |        |           |        |        |       |

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

| Возраст детей   | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|-----------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли 10.5 часов | 343     | 100        | 557  | 213     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643056

Владелец Данилова Нина Павловна

Действителен с 11.03.2025 по 11.03.2026