

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																				
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	100	3,23	4,69	13,13	107,82	0,26	0,06	0,07	0,02	0,05	60,70	80,90	23,20	0,58	123,94	5,48	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	285	7,85	11,69	39,22	293,82	1,24	0,12	0,20	15,06	0,13	161,30	168,85	37,60	0,99	261,99	5,48	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	0,86	1,85	2,41	29,79	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12	2016
СУП ШАХТЕРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,76	5,94	11,14	115,77	3,03	0,08	0,07	0,22	0,03	37,95	67,51	31,25	1,26	282,33	3,81	0,00	0,02	101	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	2,18	1,94	13,97	82,12	0,00	0,02	0,01	0,01	0,03	3,70	16,30	2,93	0,37	25,41	0,31	0,01	0,00	335	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	9,60	5,01	3,63	97,75	0,55	0,08	0,09	0,28	0,18	18,69	96,42	17,87	0,61	184,70	22,59	0,02	0,17	256	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	510	18,39	15,00	51,61	417,58	6,37	0,23	0,19	0,51	0,24	72,05	206,33	59,12	3,44	533,94	28,39	0,03	0,19		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	5,64	25,98	0,96	0,02	0,03	0,96	0,00	22,08	23,76	16,42	0,43	96,08	2,40	0,00	0,03	41	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННОЙ	50/10	8,21	5,66	15,64	148,54	0,18	0,03	0,12	0,05	0,10	86,61	103,40	13,89	0,26	92,46	1,62	0,01	0,01	250	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	260	13,03	9,35	28,26	253,09	1,92	0,09	0,31	1,03	0,10	261,69	235,16	47,11	0,81	407,54	17,52	0,01	0,04		
Всего за день:		39,57	36,34	126,44	997,49	17,03	0,44	0,70	16,60	0,47	495,04	610,34	143,83	5,24	1 203,47	51,39	0,04	0,24		

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																				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	100	2,87	3,90	14,29	103,47	0,26	0,03	0,06	0,02	0,05	54,31	47,09	8,17	0,19	91,42	4,41	0,00	0,00	189	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	295	10,62	14,57	42,71	344,87	1,53	0,06	0,11	0,09	0,13	148,61	117,54	15,57	0,60	128,57	4,41	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,04	6,11	14,71	138,00	4,98	0,07	0,06	0,17	0,00	31,86	74,26	21,47	1,13	391,68	4,85	0,00	0,04	88	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	140	12,30	11,75	9,85	195,07	15,59	0,06	0,10	0,03	0,17	47,08	127,16	26,51	2,19	362,45	7,88	0,00	0,03	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	15	0,29	0,55	1,17	12,61	0,27	0,00	0,00	0,02	0,00	3,66	3,58	1,18	0,05	18,62	0,50	0,00	0,00	373	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
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
Итого за прием пищи:	529	22,46	18,91	60,43	503,78	22,04	0,22	0,21	0,22	0,17	100,79	252,73	65,05	6,75	¹ 012,26	16,41	0,00	0,07		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,12	6,47	1,15	87,41	0,09	0,03	0,16	0,10	1,02	39,75	83,00	6,39	0,93	90,14	10,72	0,01	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
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
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		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,40	2,80	13,80	86,00	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:	265	8,01	10,70	22,41	218,62	3,16	0,03	0,16	0,10	1,02	49,30	86,96	9,82	1,28	108,80	10,72	0,01	0,02		
Всего за день:		41,39	44,48	132,90	1 100,27	34,23	0,31	0,48	0,41	1,32	298,70	457,23	90,44	8,63	¹ 249,63	31,54	0,01	0,09		

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	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,36	1,42	2,31	23,25	2,25	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	57	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	0,08	0,88	18,70	61,44	3,84	0,80	56,00	8,00	0,01	0,02	0,02	227	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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			2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00		414	2016
Итого за прием пищи:	255	9,91	12,88	28,67	270,17	3,23	0,08	0,26	15,12	0,96	119,30	149,39	18,24	1,21	194,05	8,00	0,01	0,02			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	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	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	180	6,69	6,04	13,76	136,46	3,42	0,14	0,07	0,20	0,00	39,37	80,67	27,91	1,77	391,24	4,31	0,00	0,02	0,02	87	2016
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	60	3,44	0,92	15,46	97,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330	2016
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	8,63	2,91	2,93	84,10	6,68	0,10	0,72	3,15	0,00	14,88	129,79	12,41	2,81	171,61	4,09	0,02	0,10	0,10	102	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00		394	2016
Итого за прием пищи:	535	22,29	12,05	62,40	472,72	12,95	0,31	0,82	3,35	0,00	69,30	248,74	52,18	6,07	623,06	10,08	0,02	0,12			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,72	6,44	29,87	192,06	0,00	0,04	0,01	0,00	0,02	7,63	29,80	5,44	0,35	46,66	0,69	0,01	0,01	0,01	469	2012
РЯЖЕНКА	150	4,22	3,64	6,11	78,57	0,18	0,02	0,14	0,02	0,00	158,10	110,40	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	200	7,94	10,08	35,98	270,63	0,18	0,06	0,15	0,02	0,02	165,73	140,20	22,24	0,47	265,66	14,19	0,01	0,01			
Всего за день:		40,44	35,31	134,40	1 046,52	23,86	0,45	1,23	18,49	0,98	354,33	538,33	92,66	7,75	1 082,77	32,27	0,04	0,15			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	4,11	4,12	13,97	110,39	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	0,00	101	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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			2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	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:	340	6,54	9,15	34,18	246,04	1,48	0,03	0,02	0,04	0,08	8,10	21,44	4,44	0,36	36,50	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,44	1,52	2,23	25,07	7,29	0,00	0,00	0,00	0,00	11,69	7,56	3,89	0,15	72,95	0,73	0,00	0,00	40	2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,60	4,55	9,88	89,91	4,87	0,05	0,06	0,20	0,00	33,66	44,34	19,02	0,96	342,33	5,21	0,00	0,02	64	2016	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,90	13,70	27,70	306,00	11,00	0,08	0,00	0,22	0,00	37,00	188,00	37,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0,12	0,02	22,49	88,60	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,34	6,19	3,61	0,08	26,59	0,00	0,00	0,00	401	2016	
Итого за прием пищи:	555	23,16	20,14	82,30	605,11	26,04	0,20	0,09	0,42	0,00	102,43	284,37	74,01	14,68	501,38	7,62	0,00	0,02			
Полдник																					
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	80/10	15,49	12,28	17,44	245,15	0,25	0,05	0,20	0,06	0,21	138,89	170,31	19,05	0,50	141,03	2,17	0,02	0,02	83	2007	
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:	240	20,07	16,36	25,02	330,15	2,30	0,05	0,20	0,06	0,21	138,89	170,31	19,05	0,50	141,03	2,17	0,02	0,02			
Всего за день:		50,07	45,95	148,85	1 214,30	37,32	0,28	0,31	0,52	0,29	249,42	476,12	97,50	15,54	678,91	9,79	0,02	0,04			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	3,61	3,81	12,62	99,30	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	0,00	101	2016
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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			2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,57	2,18	11,05	74,72	0,48	0,03	0,10	0,01	0,00	95,31	66,29	11,43	0,21	136,75	8,10	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	335	8,46	10,99	39,13	290,02	1,16	0,06	0,12	0,05	0,08	101,61	86,74	15,33	0,52	165,10	8,10	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,00	0,00	0,12	0,48	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			
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	4,27	3,05	14,46	105,26	4,57	0,09	0,06	0,24	0,00	28,90	73,13	23,67	1,17	381,73	5,01	0,00	0,04	37	2007	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2016	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	60	12,27	15,33	5,74	209,81	0,00	0,05	0,08	0,01	0,08	10,53	124,59	19,55	2,03	228,29	4,93	0,00	0,03	271	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
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	
Итого за прием пищи:	575	22,82	22,72	71,37	583,45	20,30	0,23	0,19	0,25	0,08	57,62	245,45	59,11	6,58	849,53	13,12	0,00	0,07			
Полдник																					
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,90	4,61	38,53	215,05	0,03	0,05	0,03	0,02	0,13	11,92	42,41	7,50	0,62	78,79	1,75	0,01	0,01	453	2008	
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	420	2016	
Итого за прием пищи:	225	9,12	8,25	44,35	292,17	0,45	0,09	0,21	0,04	0,13	164,92	156,41	24,30	0,74	297,79	15,25	0,01	0,03			
Всего за день:		40,70	42,26	162,20	1 198,64	29,41	0,38	0,52	0,34	0,29	324,15	488,60	98,74	7,84	1 312,42	36,47	0,01	0,10			

6 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 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
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,15	2,72	12,96	89,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	335	8,85	10,66	41,44	298,00	1,80	0,08	0,02	0,05	0,08	95,70	94,85	15,30	1,21	28,35	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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 СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,65	1,62	3,19	30,06	1,57	0,01	0,02	0,00	0,00	10,06	15,10	6,62	0,47	91,02	1,60	0,00	0,00	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	3,33	6,23	6,71	100,85	8,66	0,05	0,05	0,21	0,00	46,94	51,62	18,61	1,02	271,47	4,43	0,00	0,02	73	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	100	2,67	2,83	16,37	101,60	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	331	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	7,68	5,08	8,84	111,71	0,08	0,07	0,05	0,00	0,00	19,71	112,96	28,45	0,92	200,10	59,40	0,01	0,25	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	560	16,32	16,02	55,57	436,37	10,31	0,18	0,14	0,21	0,00	88,42	205,78	60,75	3,61	604,09	67,11	0,01	0,27		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	90/10	13,72	11,54	13,75	220,70	0,15	0,04	0,15	0,07	0,16	106,49	139,54	15,00	0,43	105,82	1,90	0,02	0,02	244	2016
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
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:	255	13,85	11,55	18,90	242,66	0,97	0,04	0,15	0,07	0,16	116,04	143,50	18,43	0,78	124,48	1,90	0,02	0,02		
Всего за день:		39,32	38,53	123,26	1 010,03	20,58	0,30	0,31	0,33	0,24	300,16	444,13	94,48	5,60	756,92	69,01	0,03	0,29		

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																				
КАША "ДРУЖБА"	100	3,03	4,42	13,41	105,89	0,39	0,04	0,08	0,02	0,05	78,93	71,70	14,50	0,26	125,63	7,05	0,00	0,00	190	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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		2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,24	1,02	2,09	22,72	0,23	0,01	0,04	0,01	0,00	48,44	32,46	6,84	0,26	69,08	3,78	0,00	0,00	59	2013
Итого за прием пищи:	295	8,87	13,39	30,96	281,01	0,69	0,08	0,17	0,10	0,13	221,67	174,61	28,74	0,93	231,86	10,83	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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	50	0,76	2,48	4,57	43,92	7,21	0,01	0,02	0,10	0,00	19,61	13,56	7,45	0,41	83,17	1,44	0,00	0,00	21	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,43	5,90	11,61	116,20	4,67	0,06	0,05	0,17	0,00	34,17	64,42	20,50	0,97	374,24	4,33	0,00	0,03	82	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,45	3,84	16,35	109,80	14,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	339	2016
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	60	12,53	12,88	9,84	205,20	0,51	0,08	0,09	0,04	0,03	29,36	117,72	19,18	1,42	172,84	4,98	0,01	0,06	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	150	0,12	0,02	22,53	88,75	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00	11,37	6,23	3,61	0,08	26,60	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	605	22,39	25,47	84,90	659,40	29,80	0,22	0,19	0,31	0,03	103,25	240,21	61,23	4,37	716,36	12,43	0,01	0,09		
Полдник																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57	2016
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6,12	6,47	1,15	87,41	0,09	0,03	0,16	0,10	1,02	39,75	83,00	6,39	0,93	90,14	10,72	0,01	0,02	120301	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	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		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,40	2,80	13,80	86,00	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:	275	8,15	11,19	22,78	224,06	3,89	0,03	0,16	0,10	1,02	41,55	83,99	6,93	0,98	98,29	10,72	0,01	0,02		
Всего за день:		39,71	50,35	145,99	1 197,47	41,88	0,33	0,52	0,51	1,18	366,47	498,81	96,90	6,28	1 046,51	33,98	0,02	0,11		

8 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	100	3,23	4,69	13,13	107,82	0,26	0,06	0,07	0,02	0,05	60,70	80,90	23,20	0,58	123,94	5,48	0,00	0,01	189	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	0,03	0,11	15,00	0,00	94,30	67,50	10,50	0,10	109,70	0,00	0,00	0,00	414	2016	
Итого за прием пищи:	285	7,85	11,69	39,22	293,82	1,24	0,12	0,20	15,06	0,13	161,30	168,85	37,60	0,99	261,99	5,48	0,00	0,01			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	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																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46	2016	
СУП РЫБНЫЙ	180	8,12	2,41	9,80	93,37	3,67	0,12	0,08	0,24	0,00	36,44	99,82	27,05	0,88	372,75	19,76	0,02	0,16	41	2007	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	2,18	1,94	13,97	82,12	0,00	0,02	0,01	0,01	0,03	3,70	16,30	2,93	0,37	25,41	0,31	0,01	0,00	335	2016	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	10,21	10,19	4,31	161,48	7,26	0,12	0,84	3,45	0,03	6,25	145,27	10,53	3,24	164,03	3,47	0,02	0,10	290	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00			
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	
Итого за прием пищи:	515	23,78	17,42	58,88	498,65	16,23	0,33	0,97	3,70	0,06	61,24	296,94	51,61	7,58	782,99	26,72	0,05	0,26			
Полдник																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,60	0,05	5,64	25,98	0,96	0,02	0,03	0,96	0,00	22,08	23,76	16,42	0,43	96,08	2,40	0,00	0,03	41	2012	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80/10	11,47	7,48	14,47	172,93	0,16	0,03	0,16	0,05	0,17	113,58	132,56	15,16	0,38	122,42	2,14	0,02	0,02	79	2007	
КЕФИР	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,02	420	2016	
Итого за прием пищи:	290	16,29	11,17	25,93	276,03	1,54	0,09	0,37	1,03	0,17	288,66	270,32	48,38	0,93	437,50	18,04	0,02	0,07			
Всего за день:		48,22	40,58	131,38	1 101,50	26,51	0,54	1,54	19,79	0,36	511,20	736,11	137,59	9,50	1 482,48	50,24	0,07	0,34			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,48	1,89	3,08	31,00	3,00	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	57	2016
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,32	3,91	0,24	53,30	0,00	0,01	0,11	0,07	0,77	16,36	53,76	3,36	0,70	49,00	7,00	0,01	0,02	0,02	213	2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,02	4,60	18,00	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	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	0,00		
Итого за прием пищи:	265	7,20	6,70	23,49	182,55	3,80	0,04	0,12	0,07	0,77	23,86	74,25	7,80	1,05	84,75	7,00	0,01	0,02			
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,00	0,00	0,12	0,48	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		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	4,57	10,91	95,86	8,24	0,06	0,07	0,25	0,00	47,52	50,40	23,81	1,14	385,09	5,90	0,00	0,03	0,03	62	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	13,04	14,58	14,58	241,61	7,57	0,11	0,11	0,01	0,00	15,46	143,49	30,63	2,24	718,51	9,17	0,00	0,06	0,06	276	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	150	0,23	0,05	13,04	53,30	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	6,31	2,62	0,57	55,22	0,45	0,00	0,00	0,00	485	2021
Итого за прием пищи:	520	17,21	19,46	51,37	452,44	16,17	0,22	0,20	0,26	0,00	77,37	226,30	62,76	5,15	1 199,62	17,20	0,00	0,09			
Полдник																					
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,04	4,20	28,54	167,85	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	8,39	33,83	5,69	0,39	50,52	1,18	0,01	0,01	0,01	450	2016
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	0,00	419	2016
Итого за прием пищи:	200	8,62	8,28	36,12	252,85	2,05	0,05	0,03	0,01	0,07	8,39	33,83	5,69	0,39	50,52	1,18	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		33,33	34,74	118,33	920,84	29,52	0,31	0,35	0,34	0,84	109,62	334,38	76,25	6,59	1 334,89	25,38	0,02	0,12			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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	4,11	4,12	13,97	110,39	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	0,00	101	2016	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	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			2012	
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	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,31	1,82	11,31	71,35	0,39	0,03	0,08	0,01	0,00	81,95	60,35	11,91	0,19	119,04	6,75	0,00	0,00			395	2012
Итого за прием пищи:	345	10,95	13,80	40,74	333,05	1,10	0,06	0,12	0,07	0,08	163,05	120,80	18,61	0,58	156,19	6,75	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2016	
Итого за прием пищи:	75	0,30	0,30	7,35	33,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,60	5,41	12,94	123,07	6,58	0,08	0,08	0,16	0,04	30,05	82,31	24,82	1,38	524,60	6,19	0,00	0,03			89	2016
КАПУСТА, ТУЩЕННАЯ С МЯСОМ	150	11,95	12,59	8,58	196,82	26,14	0,06	0,12	0,21	0,04	71,33	124,77	34,00	2,55	470,38	8,67	0,00	0,04			371	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,11	0,09	7,28	34,34	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,34	12,18	4,79	0,29	18,71	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00			394	2016
Итого за прием пищи:	525	20,65	18,35	49,26	446,38	32,72	0,21	0,23	0,37	0,08	116,43	245,36	70,68	5,42	1 055,19	16,54	0,00	0,07				
Полдник																						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	3,55	6,64	26,84	181,02	0,00	0,04	0,03	0,01	0,09	8,05	31,31	5,00	0,35	45,83	1,25	0,01	0,01			460	2012
РЯЖЕНКА	150	4,22	3,64	6,11	78,57	0,18	0,02	0,14	0,02	0,00	158,10	110,40	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00			420	2016
Итого за прием пищи:	200	7,77	10,28	32,95	259,59	0,18	0,06	0,17	0,03	0,09	166,15	141,71	21,80	0,47	264,83	14,75	0,01	0,01				
Всего за день:		39,67	42,73	130,30	1 072,02	41,50	0,33	0,52	0,47	0,25	445,63	507,87	111,09	6,47	1 476,21	38,04	0,01	0,08				

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	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	412,42	411,27	1 354,05	10 859,08	301,84	3,67	6,48	57,80	6,22	3 454,72	5 091,92	1 039,48	79,44	11 624,21	378,11	0,27	1,56
Среднее значение за период	41,24	41,13	135,41	1 085,91	30,18	0,37	0,65	5,78	0,62	345,47	509,19	103,95	7,94	1 162,42	37,81	0,03	0,16
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	34.1	50.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10,5 часов	304	75	543	241

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816856

Владелец Кудрина Вера Владимировна

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026