

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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	130	4,17	6,13	17,05	140,44	0,34	0,09	0,09	0,03	0,06	78,89	105,06	30,12	0,76	161,00	7,12	0,00	0,01	189	2008
БАТОН	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,13	17,55	3,51	0,27	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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	345	9,11	13,28	46,96	344,89	0,81	0,15	0,21	0,08	0,14	182,64	194,71	47,38	1,24	330,43	15,22	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	0,87	1,87	2,42	29,94	2,81	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	200	4,14	6,62	12,35	128,63	3,37	0,08	0,07	0,24	0,03	41,01	74,68	34,58	1,40	313,63	4,24	0,00	0,03	101	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,69	3,02	17,68	112,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2016
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	12,93	7,08	4,56	133,39	0,76	0,11	0,12	0,37	0,27	25,48	130,51	23,90	0,81	249,05	30,49	0,02	0,24	256	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	627	24,11	18,92	62,59	519,77	6,94	0,26	0,22	0,61	0,30	80,82	237,82	67,26	3,71	614,53	36,83	0,02	0,27		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	1,15	0,02	0,03	1,14	0,00	26,49	28,51	19,70	0,52	115,29	2,88	0,00	0,03	41	2012
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70/10	11,54	8,29	19,53	201,94	0,21	0,03	0,16	0,05	0,14	111,40	139,79	18,58	0,38	116,82	1,93	0,02	0,03	250	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	320	17,33	12,72	34,66	327,39	2,30	0,10	0,38	1,22	0,14	321,49	297,90	58,44	1,04	494,91	21,01	0,02	0,06		
Всего за день:		50,85	45,22	151,56	1 225,05	17,55	0,51	0,81	1,91	0,58	584,95	730,43	173,08	5,99	1 439,87	73,06	0,04	0,34		

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	130	3,73	5,09	18,58	134,80	0,33	0,04	0,08	0,03	0,06	70,61	61,19	10,63	0,23	118,80	5,73	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	2,25	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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	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:	355	11,93	16,14	49,86	393,11	1,79	0,07	0,12	0,09	0,14	151,71	121,64	17,33	0,62	155,95	5,73	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	200	6,69	6,78	16,32	153,32	5,53	0,07	0,07	0,19	0,00	34,27	82,25	23,75	1,24	434,98	5,37	0,01	0,04	88	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	13,89	13,30	11,24	221,07	17,81	0,07	0,10	0,03	0,18	53,21	143,41	30,15	2,46	412,41	8,76	0,00	0,04	315	2016
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,53	1,50	2,11	24,02	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	373	2016
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	636	26,70	22,26	77,95	619,61	25,18	0,28	0,23	0,22	0,18	112,33	294,33	77,21	8,06	¹ 152,32	18,03	0,01	0,08		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8,18	8,64	1,55	116,74	0,12	0,04	0,22	0,14	1,36	53,06	110,87	8,52	1,24	120,37	14,32	0,02	0,02	120301	2004
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	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	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	335	10,35	13,81	24,85	265,00	4,66	0,04	0,22	0,14	1,36	54,86	111,86	9,06	1,29	128,52	14,32	0,02	0,02		
Всего за день:		49,28	52,51	160,01	1 310,72	39,13	0,39	0,57	0,45	1,68	318,90	527,83	103,60	9,97	¹ 436,79	38,08	0,03	0,10		

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	50	0,60	2,34	3,83	39,01	3,74	0,00	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	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00	22,00	77,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	414	2016	
Итого за прием пищи:	305	10,71	14,12	34,50	308,82	4,21	0,10	0,12	0,15	0,08	126,32	168,60	22,65	1,51	169,43	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																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,64	5,00	56,11	5,68	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	34	2016
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	7,43	6,73	15,29	151,50	3,79	0,16	0,07	0,22	0,00	42,61	89,29	30,92	1,97	434,37	4,78	0,00	0,03	87	2016	
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)	80	4,58	1,22	20,61	130,00	0,00	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	80	9,85	3,32	3,33	96,05	7,62	0,11	0,82	3,59	0,00	16,99	148,18	14,14	3,20	195,96	4,67	0,02	0,11	102	2007	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016	
Итого за прием пищи:	666	27,43	15,42	84,56	618,48	17,09	0,39	0,93	3,81	0,00	80,69	294,80	63,54	7,26	720,11	11,55	0,02	0,14			
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,77	6,45	29,88	192,32	0,00	0,05	0,02	0,00	0,02	7,71	31,06	5,60	0,36	48,73	0,70	0,01	0,01	469	2012	
РЯЖЕНКА	180	5,06	4,37	7,33	94,28	0,22	0,03	0,16	0,03	0,00	189,72	132,48	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	230	8,83	10,82	37,21	286,60	0,22	0,08	0,18	0,03	0,02	197,43	163,54	25,76	0,50	311,53	16,90	0,01	0,01			
Всего за день:		47,27	40,66	163,62	1 246,90	29,02	0,57	1,23	3,99	0,10	404,44	626,94	111,95	9,27	1 201,07	36,55	0,03	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)	180	4,94	4,95	16,79	132,71	0,82	0,00	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	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	400	7,39	9,98	37,92	271,96	1,62	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	40	0,58	2,03	2,97	33,41	9,72	0,01	0,01	0,00	0,00	15,59	10,08	5,18	0,19	97,26	0,97	0,00	0,00	40	2008	
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,83	5,26	11,19	103,34	5,55	0,06	0,07	0,22	0,00	37,41	50,17	21,50	1,09	388,60	5,97	0,00	0,03	64	2016	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,48	16,44	33,24	367,20	13,20	0,10	0,00	0,26	0,00	44,40	225,60	44,40	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,03	106,50	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	7,48	4,32	0,10	31,93	0,00	0,00	0,00	401	2016	
Итого за прием пищи:	666	28,75	24,26	105,08	756,57	31,93	0,29	0,12	0,48	0,00	124,56	350,66	92,23	17,87	606,72	9,04	0,00	0,03			
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	180	5,50	4,90	9,10	102,00	2,46	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:	270	20,99	17,18	26,54	347,15	2,71	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:		57,43	51,72	176,89	1 408,68	43,76	0,37	0,34	0,58	0,29	271,55	542,41	115,72	18,73	784,25	11,21	0,02	0,05			

5 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 (РИС)	180	4,36	4,59	15,22	119,69	0,82	0,00	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	180	3,08	2,62	13,23	89,57	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,19	79,25	13,55	0,23	163,11	9,72	0,00	0,00			394	2012	
Итого за прием пищи:	395	9,72	12,21	43,91	325,26	1,39	0,06	0,13	0,06	0,08	120,49	99,70	17,45	0,54	191,46	9,72	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																							
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,00	0,00	0,18	0,72	0,00	0,00	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	200	5,03	3,82	16,11	122,97	5,09	0,09	0,06	0,27	0,00	32,08	84,03	26,61	1,31	430,71	5,80	0,00	0,04			37	2007	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	0,00	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	80	16,34	20,42	7,66	279,64	0,00	0,06	0,11	0,01	0,10	14,00	166,01	26,06	2,72	304,28	6,56	0,00	0,04			271	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00			399	2012	
Итого за прием пищи:	706	30,03	29,72	92,67	761,78	24,69	0,29	0,23	0,28	0,10	70,93	318,71	75,98	8,39	1 039,92	16,26	0,00	0,08					
Полдник																							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,89	4,61	38,47	214,73	0,03	0,05	0,03	0,02	0,13	11,91	42,33	7,48	0,62	78,67	1,74	0,01	0,01			453	2008	
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03			420	2016	
Итого за прием пищи:	255	9,95	8,98	45,45	307,27	0,53	0,10	0,25	0,05	0,13	195,51	179,13	27,64	0,76	341,47	17,94	0,01	0,04					
Всего за день:		50,00	51,21	189,38	1 427,31	34,11	0,45	0,61	0,39	0,31	386,93	597,54	121,07	9,69	1 572,85	43,92	0,01	0,12					

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	180	4,10	3,53	15,62	111,55	0,72	0,06	0,00	0,01	0,00	107,23	89,24	13,67	1,08	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	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	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:	395	10,05	11,72	46,90	334,55	2,15	0,09	0,02	0,05	0,08	113,53	109,69	17,57	1,39	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	60	0,98	2,44	4,78	45,09	2,35	0,03	0,02	0,00	0,00	15,09	22,67	9,93	0,73	136,52	2,41	0,00	0,01	34	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	3,96	7,37	7,82	118,53	10,08	0,05	0,07	0,24	0,00	53,03	60,29	21,62	1,17	317,45	5,18	0,00	0,03	73	2016
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,00	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	80	10,25	6,76	11,78	148,95	0,10	0,09	0,07	0,01	0,00	26,30	150,62	37,95	1,22	266,80	79,20	0,01	0,33	239	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016
Итого за прием пищи:	707	21,67	21,14	74,52	580,16	12,53	0,24	0,19	0,25	0,00	108,75	266,21	78,28	4,62	772,62	88,89	0,01	0,37		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	105/15	15,75	13,67	15,77	258,85	0,18	0,04	0,18	0,08	0,19	124,25	161,04	17,35	0,48	124,70	2,49	0,02	0,02	244	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	305	15,92	13,70	21,44	282,10	0,98	0,04	0,18	0,08	0,19	126,05	162,03	17,89	0,53	132,85	2,49	0,02	0,02		
Всего за день:		47,94	46,86	150,21	1 229,81	23,16	0,37	0,39	0,38	0,27	348,33	537,93	113,74	6,54	933,82	91,38	0,03	0,39		

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"	130	3,95	5,73	17,45	137,64	0,51	0,06	0,11	0,04	0,06	102,60	93,21	18,85	0,33	163,33	9,16	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	2,25	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,48	1,22	2,48	27,12	0,27	0,01	0,06	0,01	0,00	57,85	38,51	7,97	0,27	81,40	4,54	0,00	0,00	59	2013
Итого за прием пищи:	355	9,96	14,81	35,39	316,07	0,81	0,10	0,21	0,11	0,14	241,55	192,17	33,52	0,99	281,88	13,70	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	60	0,90	2,97	5,46	52,68	8,65	0,01	0,02	0,12	0,00	23,52	16,24	8,92	0,47	99,80	1,72	0,00	0,00	21	2016
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4,57	7,54	13,59	144,60	5,44	0,06	0,06	0,19	0,00	39,15	80,13	24,43	1,20	448,09	5,36	0,00	0,03	82	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,07	4,80	20,44	137,25	18,16	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	80	16,70	17,11	13,07	272,78	0,68	0,09	0,12	0,06	0,05	39,04	156,76	25,53	1,89	230,12	6,63	0,02	0,08	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00		
КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА	180	0,14	0,02	27,03	106,50	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	13,65	7,48	4,32	0,10	31,93	0,00	0,00	0,00	401	2016
Итого за прием пищи:	736	30,10	32,95	110,24	859,93	36,39	0,28	0,24	0,37	0,05	128,87	317,94	80,03	5,75	898,87	15,81	0,02	0,11		
Полдник																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,60	2,36	3,85	38,75	3,75	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	80	8,18	8,64	1,55	116,74	0,12	0,04	0,22	0,14	1,36	53,06	110,87	8,52	1,24	120,37	14,32	0,02	0,02	120301	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	335	10,35	13,83	24,87	264,74	4,67	0,04	0,22	0,14	1,36	54,86	111,86	9,06	1,29	128,52	14,32	0,02	0,02		
Всего за день:		50,71	61,89	177,85	1 473,74	49,37	0,42	0,67	0,62	1,55	425,28	621,97	122,61	8,03	1 309,27	43,83	0,04	0,13		

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	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,17	6,13	17,05	140,44	0,34	0,09	0,09	0,03	0,06	78,89	105,06	30,12	0,76	161,00	7,12	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	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	414	2016	
Итого за прием пищи:	345	9,18	13,31	47,42	347,25	0,81	0,16	0,21	0,08	0,14	183,21	196,66	47,77	1,27	330,43	15,22	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	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46	2016	
СУП РЫБНЫЙ	200	9,02	2,67	10,90	103,78	4,10	0,13	0,09	0,27	0,00	39,40	110,74	30,01	0,97	414,25	21,97	0,02	0,16	41	2007	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,69	3,02	17,68	112,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2016	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,98	12,96	5,47	205,51	9,24	0,16	1,08	4,38	0,04	7,97	184,88	13,41	4,13	208,77	4,41	0,02	0,13	290	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,02	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	647	29,86	22,86	72,64	630,36	20,93	0,38	1,22	4,65	0,04	65,46	339,59	57,03	8,87	890,02	30,28	0,04	0,29			
Полдник																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	1,15	0,02	0,03	1,14	0,00	26,49	28,51	19,70	0,52	115,29	2,88	0,00	0,03	41	2012	
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/10	15,32	9,85	16,82	220,06	0,36	0,06	0,22	0,08	0,20	163,11	182,67	21,38	0,48	183,46	5,34	0,02	0,02	79	2007	
КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	420	2016	
Итого за прием пищи:	350	21,11	14,28	30,55	343,77	2,01	0,13	0,47	1,25	0,20	373,20	347,98	61,24	1,14	561,55	24,42	0,02	0,08			
Всего за день:		60,45	50,75	157,96	1 354,38	31,25	0,67	1,90	5,98	0,38	621,87	884,23	166,04	11,28	1 782,00	69,92	0,06	0,38			

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,50	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	57	2016	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,13	0,08	0,89	18,82	61,82	3,86	0,81	56,35	8,05	0,01	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		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,02	5,52	21,60	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	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:	315	8,10	8,21	25,98	210,14	5,30	0,05	0,14	0,08	0,89	26,32	82,31	8,30	1,16	92,10	8,05	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	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	30	0,00	0,00	0,18	0,72	0,00	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	200	2,19	5,27	12,16	109,14	9,15	0,07	0,08	0,28	0,00	52,65	56,40	26,47	1,28	429,22	6,67	0,00	0,03	62	2012		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	14,88	16,67	16,61	276,13	8,64	0,13	0,14	0,01	0,00	17,67	163,91	34,98	2,53	820,44	10,47	0,00	0,06	276	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00				
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	180	0,27	0,05	15,65	63,96	0,43	0,01	0,01	0,00	0,00	10,77	7,56	3,12	0,68	66,26	0,54	0,00	0,00	485	2021		
Итого за прием пищи:	607	19,82	22,32	60,50	526,44	18,22	0,28	0,26	0,29	0,00	87,84	260,50	71,70	5,99	¹ 366,92	19,78	0,00	0,09				
Полдник																						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	3,99	4,15	28,54	167,34	0,00	0,05	0,02	0,01	0,06	8,20	33,27	5,67	0,39	50,03	1,10	0,01	0,01	467	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,50	4,90	9,10	102,00	2,46	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:	230	9,49	9,05	37,64	269,34	2,46	0,05	0,02	0,01	0,06	8,20	33,27	5,67	0,39	50,03	1,10	0,01	0,01				
Всего за день:		37,71	39,88	131,47	1 038,92	33,48	0,38	0,42	0,38	0,95	122,36	376,08	85,67	7,54	¹ 509,05	28,93	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	180	4,94	4,95	16,79	132,71	0,82	0,00	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)	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	89,76	48,00	3,36	0,10	10,56	0,00	0,00	0,00			2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,73	2,18	14,91	90,81	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,02	71,15	13,75	0,20	141,08	8,10	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	407	12,65	15,56	47,16	381,89	1,32	0,07	0,15	0,07	0,08	194,08	139,60	21,01	0,61	179,99	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,25	6,04	14,36	137,15	7,32	0,09	0,09	0,18	0,04	32,39	91,61	27,54	1,55	583,25	6,92	0,00	0,03	89	2016	
КАПУСТА, ТУЩЕННАЯ С МЯСОМ	180	14,36	15,06	10,27	235,89	31,36	0,08	0,13	0,25	0,05	85,59	149,76	40,81	3,04	564,85	10,40	0,00	0,06	371	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,24	0,18	14,75	69,63	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,76	24,70	9,70	0,59	37,93	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	6,75	32,63	7,13	1,50	51,00	2,10	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	0,00	1,65	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	394	2016	
Итого за прием пищи:	626	25,33	21,61	64,96	557,86	38,68	0,29	0,26	0,43	0,09	139,07	298,70	86,83	6,68	¹ 237,88	19,42	0,00	0,09			
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:		46,05	47,75	152,42	1 232,34	47,68	0,42	0,58	0,53	0,26	499,30	580,01	129,64	7,76	¹ 682,70	42,27	0,01	0,10			

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	497,69	488,45	1 611,37	12 947,85	348,51	4,55	7,52	15,21	6,37	3 983,91	6 025,37	1 243,12	94,80	13 651,67	479,15	0,29	1,88
Среднее значение за период	49,77	48,85	161,14	1 294,79	34,85	0,46	0,75	1,52	0,64	398,39	602,54	124,31	9,48	1 365,17	47,92	0,03	0,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	34.0	50.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	362	75	662	283

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816856

Владелец Кудрина Вера Владимировна

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026