

Согласовано
Директор МАОУ "Центр "НОШ №9"



А. Серова

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для ДОУ на осенне-зимний сезон (с 3 до 7 лет)

1 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 170/5	175	5,1	7,6	31,9	217,2	0,43	0,05	0,13	0,04	0,29	162,60	103,14	21,42	0,25	46,33	13,61	0,01	0,07	98	2001
ИЛИ КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170/5	175	6,1	6,5	32,3	213,1	0,44	0,10	0,12	0,04	0,12	116,96	179,57	27,16	0,76	46,33	7,95	0,00	0,03	99	2001
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 10/5/30	45	2,3	4,3	21,9	134,7	4,00	0,04	0,02	0,04	0,08	9,01	25,23	10,31	0,60	16,06	0,00	0,00	0,00	2	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,4	1,4	11,1	63,2	0,21	0,01	0,06	0,01	0,04	79,06	33,83	7,98	0,48	21,90	5,50	0,00	0,00	460	2021
Итого за прием пищи:	400	8,8	13,3	64,9	415,1	4,64	0,10	0,21	0,09	0,41	250,67	162,20	39,71	1,33	84,28	19,11	0,01	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	50	0,4	3,0	1,2	32,6	1,49	0,01	0,02	0,00	0,00	14,89	15,70	4,88	0,29	16,53	1,94	0,00	0,07	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	180	1,3	3,0	6,1	107,3	6,93	0,03	0,03	0,17	0,11	42,59	25,79	11,75	0,45	53,34	13,65	0,00	0,15	124	2004
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 50/20	70	6,9	11,9	7,9	166,3	0,80	0,02	0,04	0,06	5,09	13,23	58,85	9,69	0,66	34,02	3,85	0,00	0,22	461	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	130	2,8	4,6	18,5	126,9	7,05	0,11	0,09	0,03	0,18	50,64	64,25	20,66	0,72	163,06	10,03	0,00	0,00	389	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,13	0,01	0,02	0,00	0,00	16,10	9,82	5,25	1,54	53,31	2,44	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	670	16,5	23,2	78,3	637,5	17,41	0,28	0,24	0,26	5,38	155,84	228,55	68,85	5,21	344,03	36,47	0,00	0,59		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	16,31	5,78	4,20	0,45	5,71	0,00	0,00	0,00	457	2021
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	10,37	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	250	1,6	1,7	48,8	218,1	4,04	0,02	0,03	0,00	0,20	327,76	155,57	26,92	1,37	123,26	23,88	0,00	0,07		
Ужин																				
ИКРА МОРКОВНАЯ 50	50	0,9	3,9	4,8	59,1	1,67	0,03	0,03	0,76	0,00	29,44	23,18	13,35	0,36	34,50	3,60	0,00	0,15	78	2004
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	50	9,3	9,3	3,9	146,8	6,60	0,29	0,77	3,13	1,53	5,69	132,06	9,58	2,95	49,12	13,15	0,00	0,09	468	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,2	29,9	176,3	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	25,85	36,33	9,08	0,84	55,31	0,65	0,01	0,01	516	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	48,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	450	17,1	17,9	67,2	521,4	56,27	0,41	0,88	4,07	1,60	87,22	215,65	44,74	5,18	158,96	18,92	0,01	0,25		
Всего за день:		44,0	56,1	259,2	1792,1	82,35	0,81	1,36	4,42	7,59	821,49	761,96	180,02	13,09	710,53	98,38	0,02	0,99		

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 ГЕРКУЛЕСОВЫЙ 150	150	3,2	3,8	10,6	90,1	0,31	0,05	0,09	0,02	0,12	159,58	69,90	15,87	0,26	34,48	9,89	0,00	0,06	161	2004
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	1,97	47,09	62,54	4,16	0,69	14,00	10,92	0,01	0,15	337	2004
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 5/20	25	1,5	4,2	9,8	83,3	0,00	0,02	0,01	0,04	0,18	6,73	13,91	4,81	0,25	6,55	0,00	0,00	0,00	1	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	185	0,2	0,0	9,2	38,6	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	13,31	7,67	5,73	0,72	31,29	0,00	0,00	0,00	459	2021
Итого за прием пищи:	400	9,93	12,53	29,88	273,28	1,15	0,09	0,26	0,16	2,26	226,69	154,02	30,58	1,92	86,32	20,82	0,01	0,20		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	50	0,6	4,9	3,6	61,4	1,48	0,02	0,02	0,10	0,00	16,20	15,97	6,75	0,26	31,68	2,10	0,00	0,07	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 180	180	4,1	3,3	13,6	100,8	2,64	0,13	0,05	0,20	0,11	141,21	49,78	19,66	0,95	84,45	4,37	0,00	0,15	139	2004

ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 65/5	70	12,8	14,2	5,9	202,2	1,79	0,11	0,10	0,07	13,79	135,36	121,44	21,24	0,75	64,49	39,22	0,01	1,71	242	2008	
РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,2	5,1	33,3	191,9	0,00	0,03	0,02	0,03	0,20	34,38	56,44	19,33	0,34	11,91	0,88	0,00	0,15	385	2021	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	180	0,2	0,0	23,1	94,5	9,19	0,01	0,00	0,00	0,00	10,22	3,90	2,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	699	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	670	25,1	28	106,5	780,1	15,10	0,4	0,23	0,4	14,10	355,77	301,67	85,6	3,85	216,29	51,13	0,01	2,08			
Полдник																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,6	1,6	12,4	70,2	0,24	0,01	0,06	0,01	0,07	87,84	37,58	8,87	0,53	24,33	6,11	0,00	0,00	460	2021	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	192,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	12,68	27,95	4,64	0,24	12,25	1,07	0,00	0,07	424	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,4	8,1	42,3	263	0,24	0,06	0,08	0,01	0,13	100,52	65,53	13,51	0,77	36,58	7,18	0,00	0,07			
Ужин																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,01	0,04	0,00	13,91	7,05	5,41	0,27	87,00	0,60	0,00	0,00	148	2021	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	200	6,2	10,6	33,6	257,7	21,61	0,19	0,18	0,08	0,38	148,61	143,07	49,21	2,62	80,02	12,66	0,00	0,06	70	1992	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	25,6	104,3	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	12,46	2,48	3,67	0,50	70,84	0,50	0,00	0,00	701	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	450	8,1	11,0	69,8	414,4	25,61	0,24	0,20	0,12	0,38	182,13	173,63	66,16	3,88	246,99	15,28	0,00	0,06			
Всего за день:		48,5	59,6	248,5	1 730,8	42,09	0,79	0,77	0,69	16,88	865,11	694,85	195,85	10,42	586,17	94,41	0,02	2,42			

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																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	6,1	6,9	30,9	209,5	0,55	0,06	0,13	0,04	0,13	117,08	100,57	17,48	0,37	58,10	9,54	0,01	0,10	90	2001	
ГРЕНКИ С СЫРОМ 30	30	4,5	4,9	18,3	135,5	0,02	0,05	0,03	0,03	0,27	94,28	51,94	10,79	0,50	13,75	0,00	0,00	0,07	59	2001	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	14,88	5,20	3,78	0,41	5,14	0,00	0,00	0,00	457	2021	
Итого за прием пищи:	415	10,78	11,8	58,29	381,99	0,60	0,11	0,17	0,07	0,40	226,04	157,72	32,05	1,28	76,99	9,54	0,01	0,17			
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 50	50	0,8	5,0	4,8	68,1	6,14	0,01	0,02	0,13	0,00	30,07	12,67	6,47	0,29	21,67	2,05	0,00	0,70	4	2001	
СВЕКОЛЬНИК 180	180	1,7	4,1	11,6	93,8	3,92	0,04	0,05	0,17	0,13	96,81	41,04	17,45	0,73	87,83	8,32	0,00	0,15	34	2001	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 35/150	185	12,6	14,9	20,5	266,5	8,33	0,14	0,14	0,01	8,86	137,18	134,55	30,64	1,70	224,22	14,38	0,00	0,45	394	1996	
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,0	0,0	16,9	68,1	7,20	0,20	0,26	86,40	1,51	7,29	0,00	1,62	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	507	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	655	19,3	24,5	80,8	625,8	25,58	0,49	0,51	86,71	10,50	289,75	242,40	72,60	4,26	358,02	29,31	0,00	1,29			
Полдник																					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 200	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,04	0,08	0,30	0,05	0,22	240,70	155,80	22,68	0,14	72,07	24,43	0,00	0,00	468	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	2,1	39,9	194,8	0,00	0,04	0,07	0,04	0,77	16,30	38,09	3,85	0,37	11,91	4,79	0,01	0,07	452	2011	
Итого за прием пищи:	250	10,0	8,5	49,3	314,8	2,04	0,12	0,37	0,09	1,00	257,00	193,89	26,52	0,51	83,98	29,22	0,01	0,07			
Ужин																					
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С САХАРОМ	40	0,5	0,0	4,6	21,4	1,92	0,02	0,03	0,96	0,00	19,62	21,12	14,59	0,38	18,97	11,92	0,00	0,02	62	2011	
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ, МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	160	9,5	8,2	55,2	334,8	0,13	0,05	0,18	0,05	0,53	126,94	147,07	28,44	0,56	47,92	5,39	0,00	0,30	315	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,9	45,5	2,20	0,02	0,01	0,00	0,00	14,31	6,00	4,08	0,94	48,03	1,90	0,00	0,07	82	2021	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	17,4	69,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	0,00	1,31	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	500	11,9	8,8	94,6	516,8	4,3	0,1	0,2	1,0	0,5	178,8	195,2	56,3	2,4	124,3	20,7	0,0	0,4			
Всего за день:		52,0	53,6	283,0	1 839,4	32,48	0,84	1,28	87,88	12,42	951,6	789,22	187,47	8,43	643,31	88,79	0,02	1,93			

4 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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,1	5,5	17,4	140,6	0,52	0,05	0,14	0,03	0,20	188,53	88,52	13,40	0,24	49,88	15,68	0,00	0,00	44	2001	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 10/5/25	40	2,0	3,8	19,5	119,7	3,56	0,04	0,02	0,04	0,07	8,01	22,43	9,16	0,53	14,27	0,00	0,00	0,00	2	2004	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	180	1,6	1,4	12,6	70,0	0,18	0,02	0,05	0,01	0,04	77,95	37,95	9,07	0,18	20,41	5,50	0,00	0,00	464	2021	

Итого за прием пищи:	400	8,8	10,7	49,4	330,3	4,25	0,11	0,20	0,07	0,31	274,49	148,89	31,63	0,95	84,57	21,18	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	50	0,5	3,0	1,8	37,2	4,75	0,02	0,02	0,06	0,00	56,32	11,24	8,57	0,43	37,76	1,95	0,00	0,00	17	2021	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	180	1,6	3,2	11,8	82,7	3,79	0,06	0,04	0,16	0,11	126,32	40,66	14,56	0,48	86,33	14,30	0,00	0,15	132	2004	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	9,4	14,8	6,7	197,5	0,07	0,10	0,07	0,00	12,96	111,58	93,55	14,73	1,62	40,70	14,19	0,00	0,30	476	1997	
РАГУ ОВОЩНОЕ 130	130	2,1	6,4	12,6	117,6	7,53	0,06	0,05	0,52	0,27	54,26	46,64	20,32	0,75	57,38	5,94	0,00	0,22	541	2004	
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 180	180	0,1	0,0	14,7	60,3	6,79	0,00	0,00	0,00	0,00	15,69	2,78	3,75	0,09	9,57	0,15	0,00	0,00	853	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	670	17,9	27,9	74,6	624,6	22,93	0,34	0,22	0,74	13,34	382,56	249,01	78,36	4,91	255,51	41,09	0,00	0,67			
Полдник																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,6	1,6	12,4	70,2	0,30	0,01	0,06	0,01	0,03	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2021	
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	4,2	29,7	171,2	0,02	0,04	0,03	0,01	0,08	12,97	34,85	5,62	0,37	52,10	1,53	0,01	0,01	430	2011	
Итого за прием пищи:	250	5,3	5,8	42,1	241,4	0,32	0,05	0,09	0,02	0,11	74,85	78,27	16,57	1,15	150,66	6,03	0,01	0,01			
Ужин																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	10,44	0,90	0,00	0,00	71	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	50	7,8	9,0	3,0	124,7	0,33	0,03	0,06	0,04	1,03	111,02	71,36	9,08	0,65	27,37	2,98	0,01	0,50	301	2011	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	150	16,0	6,7	33,4	257,9	0,00	0,43	0,10	0,03	0,11	65,14	146,29	58,16	2,51	129,21	23,64	0,00	0,20	199	2011	
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	7,85	0,33	0,00	0,00	702	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	450	25,6	15,9	63,3	500,1	2,25	0,50	0,18	0,07	1,14	201,90	253,26	83,50	3,97	184,01	29,37	0,01	0,70			
Всего за день:		57,6	60,3	229,4	1 696,4	29,75	1,00	0,69	0,90	14,90	933,80	729,44	210,06	10,99	674,75	97,67	0,02	1,38			

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 170/5	175	6,1	6,5	32,3	213,1	0,44	0,10	0,12	0,04	0,12	116,96	179,57	27,16	0,76	46,33	7,65	0,01	0,03	99	2001	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 10/5/30	45	4,6	7,3	14,4	141,9	0,07	0,06	0,06	0,07	0,18	96,16	87,40	18,08	1,19	65,05	1,68	0,00	0,01	3	2004	
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,4	1,4	11,1	63,2	0,21	0,01	0,06	0,01	0,04	78,92	33,83	7,95	0,48	21,89	5,50	0,00	0,00	460	2021	
Итого за прием пищи:	400	12,1	15,2	57,8	418,2	0,7	0,2	0,2	0,1	0,3	292,0	300,8	53,2	2,4	133,3	14,8	0,0	0,0			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 50	50	0,6	5,1	1,3	54,0	4,32	0,02	0,03	0,11	1,00	27,27	11,16	10,16	0,29	28,76	2,85	0,00	0,07	45	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ 20/160	180	5,4	4,7	12,9	115,8	3,44	0,07	0,06	0,14	1,49	25,20	56,80	14,88	0,61	86,96	5,17	0,00	0,30	140	2004	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,6	11,1	8,9	169,4	0,76	0,06	0,07	0,08	2,38	22,32	88,00	16,64	1,03	28,81	2,56	0,00	0,05	499	2004	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 130	130	3,1	4,1	33,0	181,6	0,00	0,03	0,02	0,02	0,15	16,95	55,00	17,63	0,31	11,60	0,87	0,01	0,15	512	2004	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,0	93,9	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	11,21	2,23	3,30	0,45	63,76	0,45	0,00	0,00	701	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	670	22,0	25,6	106,1	744,0	9,4	0,3	0,2	0,4	5,0	121,3	267,3	79,0	4,2	243,7	18,5	0,0	0,6			
Полдник																					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 200	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,04	0,08	0,30	0,05	0,22	340,70	155,80	22,68	0,14	72,07	24,43	0,00	0,00	468	2021	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	2,7	1,0	31,0	142,8	6,29	0,05	0,00	0,01	0,00	14,21	21,37	4,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	453	2008	
Итого за прием пищи:	250	8,5	7,4	40,4	262,8	8,3	0,1	0,3	0,1	0,2	354,9	177,2	27,5	0,1	72,1	24,4	0,0	0,0			
Ужин																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50	50	0,9	3,9	5,5	61,6	2,25	0,02	0,02	0,02	1,00	22,74	19,66	8,97	0,45	42,64	4,61	0,00	0,07	78	2004	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 50	50	6,8	4,6	8,0	140,7	0,24	0,05	0,05	0,01	0,75	41,40	89,58	20,29	0,52	45,83	68,76	0,01	1,56	388	2004	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	130	2,8	4,6	18,5	126,9	7,05	0,11	0,09	0,03	0,18	50,64	64,25	20,66	0,72	63,06	10,03	0,00	0,22	520	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	450	12,7	13,6	60,6	468,4	97,65	0,22	0,22	0,22	1,93	141,01	197,58	62,66	2,73	171,57	84,92	0,01	1,86			
Всего за день:		55,3	61,8	264,9	1 893,4	116,03	0,81	0,98	0,75	7,52	909,31	942,88	222,43	9,53	620,56	140,63	0,02	2,47			

6 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	K, мг	I, мкг	Se, мг		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества				энергетическая ценность, ккал	Витамины														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	l, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 170/5	175	7,4	8,6	28,2	164,7	0,59	0,14	0,18	0,04	0,13	123,00	173,38	74,07	2,24	74,17	11,30	0,00	0,01	86	2001		
ИЛИ КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 170/5	175	6,2	7,0	31,4	213,9	0,45	0,13	0,11	0,04	0,12	98,58	133,76	35,51	0,99	74,17	9,24	0,00	0,01	96	2001		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 10/5/30	45	4,6	7,3	14,4	141,9	0,05	0,06	0,06	0,07	0,40	136,51	75,65	14,64	0,81	16,06	2,28	0,00	0,07	3	2004		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	14,68	5,20	3,78	0,41	5,14	0,00	0,00	0,00	457	2021		
Итого за прием пищи:	400	12,18	15,9	51,69	343,59	0,68	0,20	0,25	0,11	0,53	274,19	254,24	92,50	3,46	95,36	13,58	0,00	0,08				
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,6	2,5	2,9	37,3	4,05	0,01	0,02	0,23	0,00	65,91	12,02	6,75	0,37	24,30	2,09	0,00	0,70	2	2021		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 20/160	180	5,5	3,1	11,5	96,2	5,88	0,09	0,08	0,15	2,10	120,80	79,73	23,57	0,88	41,57	14,45	0,01	0,90	142	2004		
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) 50/20	70	7,1	1,9	7,8	165,6	1,07	0,03	0,04	0,06	2,30	110,71	57,96	11,39	1,19	35,24	3,21	0,00	0,02	461	2004		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,2	29,9	176,3	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	25,85	36,33	9,08	0,84	55,31	0,65	0,01	0,01	516	2004		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,13	0,01	0,02	0,00	0,00	16,10	9,82	5,25	1,54	53,31	2,44	0,00	0,00	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	670	23,0	12,4	96,7	679,8	12,1	0,3	0,2	0,5	4,5	357,8	250,0	72,5	6,4	233,5	27,4	0,0	1,6				
Полдник																						
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,6	1,6	12,4	70,2	0,30	0,01	0,06	0,01	0,03	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2021		
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,00	18,00	5,00	0,75	10,37	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	250	3,0	3,3	51,1	247,2	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	69,9	61,4	16,0	1,5	108,9	4,5	0,0	0,0				
Ужин																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИЯМИ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	6,90	7,20	4,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008		
КОТЛЕТА "НОВИНКА" 50	50	4,8	10,7	3,7	193,2	0,64	0,18	0,05	0,00	0,00	110,51	57,21	12,08	0,75	29,08	2,88	0,00	0,03	5	2023		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,5	8,14	0,12	0,10	0,03	0,20	58,49	74,18	23,85	0,83	88,21	11,58	0,00	0,22	520	2004		
НАПИТОК ИЗ ЦИТРУСОВЫХ 200	200	0,1	0,0	22,0	90,0	1,72	0,01	0,00	0,00	0,00	19,41	2,16	2,71	0,05	5,83	0,00	0,00	0,07	855	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021		
Итого за прием пищи:	450	9,8	16,2	57,1	479,0	12,0	0,4	0,2	0,0	0,2	202,5	161,8	50,7	2,3	174,6	16,0	0,0	0,3				
Всего за день:		48,0	47,8	256,6	1749,6	25,11	0,87	0,72	0,61	5,23	904,29	727,44	231,62	13,65	612,35	61,46	0,02	2,04				

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	l, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ 150	150	3,3	3,5	12,8	95,8	0,31	0,05	0,09	0,02	0,12	125,85	78,97	11,78	0,19	33,22	9,16	0,01	0,06	161	2004	
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	1,97	47,09	62,54	4,16	0,69	14,00	10,92	0,01	0,15	337	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 5/20	25	1,5	4,2	9,8	83,3	0,00	0,02	0,01	0,04	0,18	6,73	13,91	4,81	0,25	6,55	0,00	0,00	0,00	1	2004	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	185	0,2	0,0	9,2	38,6	0,84	0,00	0,01	0,00	0,00	13,31	7,87	5,73	0,72	31,29	0,00	0,00	0,00	459	2021	
Итого за прием пищи:	400	10,0	12,2	32,1	279,0	1,15	0,09	0,26	0,16	2,26	192,97	163,08	26,48	1,85	85,06	20,08	0,01	0,20			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0,7	3,0	4,1	45,7	1,92	0,01	0,02	0,00	0,00	16,41	18,72	9,53	0,61	34,48	3,36	0,00	0,01	26	2021	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,0	9,2	69,7	6,05	0,03	0,04	0,17	0,05	30,20	33,40	16,89	0,82	0,00	3,95	0,00	0,02	110	2004	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С/М 65/5	70	8,8	10,0	10,4	167,1	0,31	0,07	0,07	0,03	1,13	154,54	117,11	26,38	0,89	59,77	89,39	0,01	2,00	388	2004	
РИС ОТВАРНОЙ 130	130	3,2	5,1	33,3	191,9	0,00	0,03	0,02	0,03	0,20	34,38	56,44	19,33	0,34	11,91	0,88	0,01	0,15	385	2021	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,0	93,9	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	11,21	2,23	3,30	0,45	63,76	0,45	0,00	0,00	701	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	670	18,3	21,7	107,0	697,6	9,18	0,25	0,19	0,23	1,38	265,14	282,05	91,86	4,45	193,66	102,59	0,01	2,18			
Полдник																					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 200	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,04	0,08	0,30	0,05	0,22	340,70	155,80	22,68	0,14	72,07	24,43	0,00	0,00	468	2021	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	4,0	4,2	28,6	168,4	0,00	0,05	0,03	0,01	0,15	14,41	30,23	4,74	0,28	12,53	1,60	0,00	0,07	422	2011	
Итого за прием пищи:	250	9,8	10,6	38,0	288,4	2,0	0,1	0,3	0,1	0,4	355,1	186,0	27,4	0,4	84,6	26,0	0,0	0,1			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	40	0,3	0,0	1,0	5,6	4,00	0,01	0,02	0,00	0,00	9,20	16,80	5,60	0,40	13,92	1,20	0,00	0,01		2008	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ	60	9,4	10,8	3,6	149,3	0,31	0,13	0,07	0,04	0,07	18,78	74,10	8,84	0,53	27,37	4,86	0,00	0,45	301	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,1	6,4	12,6	117,6	9,59	0,15	0,05	0,52	0,12	38,22	53,86	25,09	1,10	126,81	4,38	0,00	0,03	541	2004	
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,2	0,1	25,0	102,5	12,80	0,00	0,01	0,00	0,00	15,40	8,91	6,23	0,19	58,07	0,16	0,00	0,00	788	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021	

Итого за прием пищи:	450	13,5	17,5	51,7	420,4	26,7	0,3	0,2	0,6	0,2	88,8	174,7	53,6	2,7	235,3	12,1	0,0	0,5
Всего за день:		51,6	62,0	228,8	1 685,4	39,07	0,79	0,94	1,01	4,21	901,98	805,88	199,38	9,42	598,64	160,82	0,02	2,95

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 170/5	175	5,2	7,1	26,4	189,6	0,47	0,05	0,11	0,04	0,12	159,65	85,83	14,90	0,32	48,32	18,11	0,00	0,00	90	2001
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 10/5/30	45	2,3	4,3	21,9	134,7	4,00	0,04	0,02	0,04	0,08	9,01	25,23	10,31	0,60	16,06	2,30	0,00	0,00	2	2004
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	3,4	2,7	22,0	126,2	8,24	0,24	0,26	36,52	0,29	100,28	86,02	24,74	0,78	5,71	8,10	0,00	0,00	502	2021
Итого за прием пищи:	400	10,9	14,1	70,3	450,5	12,7	0,3	0,4	36,6	0,5	268,9	197,1	50,0	1,7	70,1	28,5	0,0	0,0		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	50	0,5	5,1	1,2	52,5	5,50	0,02	0,00	0,07	0,00	25,55	13,85	8,91	0,27	0,00	8,30	0,00	0,00	18	2008
СУП "НОВИНКА"	180	4,2	6,0	12,0	118,8	2,66	0,08	0,11	0,19	0,89	40,67	72,28	24,66	1,00	72,72	8,62	0,01	0,22	138	2004
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	8,3	10,7	8,8	164,0	0,40	0,04	0,05	0,06	2,68	118,94	82,48	15,88	1,40	148,77	4,66	0,00	0,20	451	2004
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4,0	32,7	178,7	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	13,54	58,56	18,26	0,35	0,00	2,30	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	180	0,1	0,0	14,7	59,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,55	0,00	1,82	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	848	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	20,4	26,3	96,4	702,6	8,55	0,27	0,20	0,35	3,57	224,66	281,31	85,76	4,58	246,23	28,44	0,01	0,42		
Полдник																				
ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	200	1,6	1,6	12,4	70,2	0,30	0,01	0,06	0,01	0,03	61,88	43,42	10,95	0,78	98,56	4,50	0,00	0,00	460	2021
ПЕЧЕНЬЕ	50	4,2	2,1	39,9	194,8	0,00	0,04	0,07	0,04	0,77	16,30	38,09	3,85	0,37	11,91	4,79	0,01	0,07	452	2011
Итого за прием пищи:	250	5,8	3,7	52,3	265,0	0,3	0,1	0,1	0,1	0,8	78,2	81,5	14,8	1,2	110,5	9,3	0,01	0,1		
Ужин																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0,3	1,8	2,2	26,4	0,76	0,01	0,01	0,37	0,00	9,92	10,19	7,05	0,36	63,89	2,10	0,00	0,70	22	2021
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 120/30	150	16,9	11,4	36,8	320,7	0,86	0,06	0,29	0,68	0,48	204,69	223,09	35,22	0,89	51,24	5,60	0,00	0,50	140	1992
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,9	45,5	2,20	0,02	0,01	0,00	0,00	14,31	6,00	4,08	0,94	48,03	1,90	0,00	0,70	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	17,2	84,4	43,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,17	2,75	4,37	0,49	9,81	0,00	0,00	0,00	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	480	19,7	14,0	73,6	522,4	47,0	0,1	0,4	1,2	0,5	253,2	263,1	58,6	3,2	182,1	11,1	0,0	1,9		
Всего за день:		56,8	58,1	292,6	1 940,5	68,58	0,78	1,08	38,19	5,34	825,02	822,96	209,10	10,60	608,88	77,36	0,02	2,40		

9 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,8	5,2	16,4	132,8	0,49	0,05	0,13	0,03	0,19	218,05	83,60	12,65	0,23	47,11	14,81	0,00	0,00	44	2001
ГРЕНКИ С СЫРОМ 30	30	4,5	4,9	18,3	135,5	0,02	0,05	0,03	0,03	0,27	94,28	51,94	10,79	0,50	13,75	0,00	0,00	0,07	59	2001
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	16,31	5,78	4,20	0,45	5,71	0,00	0,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	400	9,5	10,1	44,8	309,4	0,5	0,1	0,2	0,1	0,5	328,6	141,3	27,6	1,2	66,6	14,8	0,0	0,1		
Обед																				
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	50	0,6	5,1	1,9	55,1	18,08	0,02	0,00	0,05	0,00	21,31	10,83	5,68	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ 20/160	180	5,3	5,4	10,2	110,8	3,10	0,06	0,06	0,16	0,27	92,49	61,28	15,60	0,78	67,53	3,36	0,00	0,04	37	2001
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 50/20	70	7,5	7,6	3,8	113,0	0,00	0,03	0,05	0,01	6,15	157,43	59,32	8,98	0,79	34,36	4,32	0,00	0,15	471	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,3	5,6	33,0	211,1	0,00	0,20	0,10	0,02	0,07	19,07	161,16	108,16	3,80	227,18	1,96	0,00	0,01	508	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	17,6	75,1	1,13	0,01	0,02	0,00	0,00	16,10	9,82	5,25	1,54	53,31	2,44	0,00	0,00	399	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	25,8	24,4	93,5	694,4	22,3	0,4	0,3	0,2	6,5	324,8	356,5	160,1	8,7	408,1	16,6	0,0	0,2		
Полдник																				
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	31,80	0,24	0,00	0,00	847	2022
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	192,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,07	12,68	27,95	4,64	0,24	12,25	1,07	0,01	0,07	424	2011
Итого за прием пищи:	250	3,9	6,5	46,6	260,8	0,7	0,1	0,0	0,0	0,1	25,1	31,2	9,3	0,3	44,0	1,3	0,0	0,1		
Ужин																				
САЛАТ "ВОСТОРГ"	50	0,8	2,5	6,2	51,3	4,01	0,01	0,02	0,15	0,00	31,09	14,03	6,56	0,41	26,36	1,97	0,00	0,07	20	2003

БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	50	8,6	5,2	5,4	102,6	0,28	0,07	0,07	0,02	9,03	95,77	83,11	13,94	0,47	39,95	26,52	0,01	1,11	222	2003
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,8	8,8	20,6	173,7	10,49	0,12	0,09	0,32	0,16	23,33	78,45	31,34	0,00	0,00	7,08	0,00	0,04	216	2004
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,01	0,00	1,46	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	450	13,7	16,7	61,1	450,4	14,8	0,2	0,2	0,5	9,2	169,4	196,6	61,2	1,4	75,7	37,1	0,0	1,2		
Всего за день:		52,9	57,7	246,0	1 715,0	38,36	0,80	0,65	0,79	16,21	847,84	725,69	258,16	11,58	592,51	69,84	0,02	1,57		

10 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 ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 170/5	175	5,6	7,7	23,7	187,5	0,47	0,11	0,12	0,04	0,12	107,42	141,34	40,29	1,00	63,16	9,69	0,00	0,01	93	2001
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 10/5/30	45	4,6	7,3	14,4	141,9	0,05	0,06	0,06	0,07	0,40	136,51	75,65	14,64	0,81	16,06	2,28	0,00	0,07	3	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	180	1,4	1,4	11,1	63,2	0,21	0,01	0,06	0,01	0,04	78,92	33,83	7,95	0,48	21,89	5,50	0,00	0,00	460	2021
Итого за прием пищи:	400	11,6	16,4	49,2	392,6	0,74	0,18	0,24	0,12	0,68	332,06	225,24	57,24	2,06	84,92	17,75	0,00	0,15		
Обед																				
САЛАТ "БУРЯЧОК" 50	50	0,8	4,2	3,8	55,7	1,86	0,02	0,02	0,00	0,00	11,83	18,10	7,84	0,56	56,62	11,86	0,00	0,10	17	2003
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ	180	15,1	16,8	7,3	241,9	3,77	0,09	0,15	0,36	2,73	41,80	161,16	31,68	1,44	25,02	8,46	0,00	0,50	157	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 50/20	70	4,7	6,2	4,8	94,2	5,92	0,02	0,03	0,07	1,47	17,22	47,55	11,33	0,83	58,49	12,46	0,00	0,10	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	130	2,8	4,6	18,5	126,9	7,05	0,11	0,09	0,03	0,18	50,64	64,25	20,66	0,72	163,06	10,03	0,00	0,22	520	2004
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	180	0,0	0,0	16,9	68,1	7,20	0,20	0,26	86,40	1,51	7,29	0,00	1,62	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	507	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	10,73	31,55	11,81	0,73	13,70	2,28	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,67	22,59	4,62	0,81	10,07	2,28	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	670	27,6	32,3	78,3	716,1	25,8	0,5	0,6	86,9	5,9	147,2	345,2	89,6	5,1	327,5	47,4	0,0	0,9		
Полдник																				
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 200	200	5,8	6,4	9,4	120,0	2,04	0,08	0,30	0,05	0,22	340,70	155,80	22,68	0,14	72,07	24,43	0,00	0,00	468	2021
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	4,1	4,3	24,7	161,4	0,02	0,05	0,04	0,03	0,10	19,45	38,16	6,10	0,38	12,25	2,53	0,01	0,01		
Итого за прием пищи:	250	9,9	10,7	34,1	281,4	2,06	0,13	0,34	0,08	0,32	360,15	193,96	28,78	0,52	84,32	26,96	0,01	0,01		
Ужин																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,01	0,04	0,00	3,91	7,05	5,41	0,27	35,79	0,60	0,00	0,00	148	2021
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,3	9,1	7,4	145,0	0,36	0,05	0,07	0,02	0,38	20,72	84,00	14,64	0,95	31,47	2,56	0,00	0,50	499	2004
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	5,1	33,6	193,3	0,00	0,03	0,02	0,03	0,20	34,94	57,08	19,55	0,34	12,03	0,90	0,01	0,15	385	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	7,9	45,5	2,20	0,02	0,01	0,00	0,00	14,31	6,00	4,08	0,94	48,03	1,90	0,00	0,07	82	2021
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	94,5	9,19	0,01	0,00	0,00	0,00	10,22	3,90	2,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	7,15	21,03	7,87	0,49	9,13	1,52	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	510	13,9	14,9	82,6	530,7	14,8	0,2	0,1	0,1	0,6	91,3	179,1	53,7	3,0	136,5	7,5	0,0	0,7		
Всего за день:		63,0	74,3	244,2	1 920,8	43,35	1,00	1,29	87,15	7,47	930,64	943,47	229,32	10,67	633,19	99,55	0,02	1,81		

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	529,7	591,3	2 553,1	17 963,3	517,18	8,49	9,75	222,38	97,76	8 891,1	7 943,79	2 123,4	108,38	6 280,9	988,90	0,20	19,95		
Среднее значение за период	53,0	59,1	255,3	1 796,3	51,72	0,85	0,97	22,24	9,78	889,11	794,38	212,34	10,84	628,09	98,89	0,02	2,00		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	402	669	250	464

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог ОП

Валиева З.В.