



ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	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	183	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,85	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	392	2012			
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,00	0,00	0,00	TK № 1	2024			
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00	0,06	10,12	0,06	0,00	0,10	110,84	52,62	96,10	1,40	393,52	0,00	0,00	0,00					
II Завтрак																							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024			
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	40	2008			
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	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	TK № 3	2024			
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	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	244	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,85	0,57	0,06	0,08	39,14	29,99	73,00	1,11	590,60	7,30	0,05	0,00	322	2012			
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	383	2012			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,65	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024			
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81	0,21	22,64	0,59	0,06	0,14	91,19	51,21	145,74	3,16	828,79	10,57	0,06	0,00					
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	12,27	14,87	31,12	320,56	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	TK № 6	2024			
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	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	361	2012			
СОК ЯБЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	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	442	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2024			
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,04	78,23	539,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		48,81	54,01	234,81	1 618,67	0,44	32,76	0,65	0,06	0,52	412,92	109,03	267,84	4,96	1 259,11	10,57	0,06	0,00					

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	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	TK № 8	2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,46	13,02	55,25	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	TK № 9	2024	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 10	2024	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	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	TK № 11	2024	
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	360,76	0,04	61,76	0,02	0,05	0,03	36,49	14,39	25,04	0,36	212,85	2,00	0,02	0,00			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	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	23	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,15	4,60	11,44	103,82	0,04	3,74	0,17	0,00	0,05	19,22	14,51	46,37	0,66	246,30	3,05	0,03	0,00	82	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 12	2024	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	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	TK № 13	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024	
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	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	TK № 15	2024	
Итого за прием пищи:	681	18,60	19,38	88,93	608,21	0,07	3,74	0,17	0,00	0,06	21,92	17,36	59,42	1,26	266,70	3,89	0,03	0,00			
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2012	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	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	126	2012	
СОК ЯБЛОЧНО-ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	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	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024	
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	TK № 16	2024	
Итого за прием пищи:	436	16,11	17,15	76,31	538,44	0,05	0,20	0,00	0,00	0,02	8,79	7,05	31,95	1,04	43,50	0,84	0,00	0,00			
Всего за день:		48,34	53,66	230,53	1 598,17	0,16	65,70	0,19	0,05	0,11	67,20	38,80	116,41	2,66	523,05	6,73	0,05	0,00			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,81	10,82	127,32	0,00	0,00	0,04	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	17,13	20,19	6,03	275,16	0,07	0,31	0,35	2,74	0,52	122,26	19,74	251,76	2,77	256,61	29,40	0,06	0,04	ТК № 17	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	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	393	2012		
Итого за прием пищи:	430	18,95	28,81	25,07	437,39	0,07	0,31	0,39	2,89	0,53	123,28	19,74	253,28	2,79	258,11	29,40	0,06	0,04				
II Завтрак																						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,54	2,55	1,86	33,10	0,02	6,44	0,02	0,00	0,02	8,88	6,25	13,01	0,38	74,51	0,89	0,00	0,00	ТК № 18	2024		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	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	67	2012		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	6,01	11,50	8,52	195,15	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	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	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	181	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 19	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024		
Итого за прием пищи:	680	21,44	24,04	93,97	679,74	0,09	6,44	0,02	0,00	0,05	25,60	15,57	49,91	1,48	130,06	2,01	0,00	0,00				
Полдник																						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	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	288	2012		
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,64	0,28	22,00	92,70	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	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	477	2008		
Итого за прием пищи:	490	13,92	13,79	77,12	509,62	0,09	180,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00				
Всего за день:		67,25	71,64	209,21	1 717,09	0,38	186,75	0,41	2,89	0,87	355,77	39,11	320,59	5,07	415,37	32,53	0,06	0,04				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182,22	34,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 22	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,73	3,08	11,22	85,62	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№ 24	2024
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86	0,12	0,07	0,03	0,00	0,04	277,75	53,12	74,22	86,02	27,20	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK № 25	2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 26	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	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	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	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	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	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	TK № 15	2024
Итого за прием пищи:	695	19,16	20,69	90,49	629,66	0,05	2,62	0,00	0,00	0,03	22,53	12,96	30,66	1,15	108,85	1,12	0,00	0,00		
Полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,00	14,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 27	2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	TK № 29	2024
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,93	539,46	0,05	14,63	0,00	0,00	0,12	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	2,80	0,00	0,00		
Всего за день:		49,32	53,93	231,40	1 620,74	0,22	17,32	0,03	0,00	0,19	304,78	70,83	126,83	88,17	170,05	3,92	0,00	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	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	ТК № 30	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	ТК № 31	2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00	0,02	5,79	0,02	0,05	0,03	27,91	13,03	16,98	2,54	311,47	2,00	0,01	0,00		
II Завтрак																				
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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	ТК № 33	2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,65	0,00	2,45	13,00	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	ТК № 34	2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,66	0,00	0,00	4,77	0,00	0,00	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	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	ТК № 35	2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,25	9,72	22,88	196,88	0,13	10,67	0,13	0,00	0,09	29,88	31,03	81,59	1,39	741,60	7,81	0,04	0,00	134	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	710	18,63	20,47	91,59	623,90	0,30	15,44	0,13	0,00	0,12	49,99	42,60	187,85	2,89	810,87	14,26	0,04	0,00		
Полдник																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	59,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	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	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	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	464	2008
Итого за прием пищи:	486	17,51	17,32	79,17	548,49	0,05	0,00	0,31	0,00	0,02	63,78	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		
Всего за день:		49,27	54,39	236,67	1 623,20	0,37	21,23	0,46	0,05	0,17	141,69	60,38	226,58	6,43	1 156,34	17,66	0,05	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	0,00	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,00	2,10	ТК № 38	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	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	ТК № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80	0,36	60,87	70,04	0,00	0,27	302,80	102,10	374,00	2,60	691,20	51,00	0,02	2,10		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	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	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	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	34	2012
ЛУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 39	2024
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	0,03	7,23	0,01	0,00	0,03	16,94	9,81	13,16	0,01	286,92	0,00	0,00	0,00	331	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	720	18,04	20,43	90,52	630,80	0,36	7,23	0,01	0,00	0,07	46,48	49,07	75,01	1,89	472,34	10,96	0,00	0,00		
Полдник																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	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	ТК № 41	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	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	318	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,80	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	11,30	6,50	11,30	2,30	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	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	ТК № 42	2024
Итого за прием пищи:	470	17,96	17,84	76,81	543,64	0,08	1,40	0,00	0,00	0,03	20,55	14,50	49,30	3,55	273,00	3,20	0,00	0,00		
Всего за день:		48,63	55,37	233,33	1 625,00	0,80	69,50	70,05	0,00	0,37	369,83	165,67	498,31	8,04	1 436,54	65,16	0,02	2,10		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00	0,00	0,04	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	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	ТК № 43	2024	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	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	393	2012	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62	0,02	5,00	0,04	0,15	0,04	20,02	12,00	17,52	2,02	156,50	1,00	0,01	0,00			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 2	2024	
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	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	ТК № 44	2024	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	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	ТК № 45	2024	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	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	309	2011	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	7,76	2,23	1,26	0,05	11,17	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	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	ТК № 15	2024	
Итого за прием пищи:	695	18,03	20,36	80,24	630,19	0,06	12,57	0,11	0,00	0,04	27,90	15,30	31,07	1,33	172,56	1,84	0,01	0,00			
Полдник																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	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	ТК № 46	2024	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	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	ТК № 47	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024	
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	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	431	2011	
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,35	7,05	33,65	1,05	50,20	1,12	0,00	0,00			
Всего за день:		48,11	54,63	232,07	1 620,26	0,28	17,57	0,15	0,15	0,38	259,56	34,35	82,24	4,40	379,26	3,96	0,02	0,00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 48	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	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	TK № 9	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№ 24	2024
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,90	52,80	359,65	0,10	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	11,29	2,04	0,16	15,85	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 49	2024
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	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	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	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	TK № 50	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	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	TK № 51	2024
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	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	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	160	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	TK № 52	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,60	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024
Итого за прием пищи:	686	16,67	19,97	91,51	628,56	0,07	0,16	0,00	0,00	0,04	26,34	20,87	43,36	1,40	163,36	1,12	0,00	0,00		
Полдник																				
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	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	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	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	TK № 66	2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK № 53	2024
Итого за прием пищи:	450	16,58	17,63	66,67	499,92	0,04	3,60	0,00	0,00	0,03	16,40	9,80	25,60	2,72	234,40	1,80	0,00	0,00		
Всего за день:		48,58	54,50	224,12	1 578,20	0,21	5,52	0,01	0,05	0,07	45,23	41,96	71,00	4,28	413,61	2,92	0,00	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 54	2024	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,73	3,08	11,22	85,62	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 32	2024	
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65	0,19	4,07	0,04	0,00	0,06	109,93	16,38	84,12	87,90	305,20	2,00	0,01	0,00			
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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	TK № 33	2024	
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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 С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	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	TK № 55	2024	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	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	TK № 56	2024	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	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	TK № 57	2024	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	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	383	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024	
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	9,60	45,60	1,50	68,40	1,68	0,00	0,00			
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	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	213	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	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	TK № 58	2024	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,64	0,28	22,00	92,70	0,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024	
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	451	2008	
Итого за прием пищи:	500	16,88	17,63	81,05	558,68	0,09	182,18	0,03	0,13	0,08	15,39	28,93	60,13	1,45	258,21	2,30	0,01	0,01			
Всего за день:		49,31	54,66	237,69	1 641,26	0,36	186,25	0,07	0,13	0,17	136,42	54,91	189,85	90,85	631,81	5,98	0,02	0,01			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	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	TK № 60	2024		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	TK № 61	2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	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	TK № 11	2024		
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	360,16	0,03	2,31	0,03	0,05	0,12	110,25	15,77	78,86	0,62	178,35	9,00	0,00	0,00				
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	TK № 62	2024		
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	33,09	0,00	71,10	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,00	15,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2012		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024		
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72	0,10	20,80	0,15	0,00	0,05	64,70	18,57	137,70	6,84	139,77	3,18	0,01	0,00				
Полдник																						
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	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	TK № 63	2024		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К)	130	2,46	8,60	16,12	152,21	0,09	10,09	0,34	0,15	0,09	33,25	26,63	65,97	1,11	572,43	6,42	0,04	0,00	TK № 64	2024		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	TK № 65	2024		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2006		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024		
Итого за прием пищи:	475	15,83	18,77	82,14	571,67	0,21	16,38	0,46	0,31	0,20	93,38	58,83	157,50	3,64	985,26	10,87	0,06	0,01				
Всего за день:		48,83	56,07	239,09	1 653,31	0,34	39,49	0,64	0,36	0,37	268,33	93,17	374,06	11,10	1 303,38	23,05	0,07	0,01				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	497,45	562,86	2 308,92	16 295,98	3,56	642,09	72,66	3,74	3,22	2 361,72	708,21	2 273,51	225,96	7 688,52	172,48	0,35	2,16
Среднее значение за период	49,75	56,29	230,89	1 629,60	0,36	64,21	7,27	0,37	0,32	236,17	70,82	227,35	22,60	768,85	17,25	0,04	0,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	31,1	56,7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	698	468