МОУ СОШ "Образовательный комплекс №17 (центр развития ребенка - детский сад №29)

Утверждаю
Руководитель центра развития ребенка - детский сад №29
Ю.А. Мичанова

# МЕНЮ

## Ясли 12

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | | | | |
| * КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ 160 | *СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ 160 | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 160 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 |
| * СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 7 | *БАТОН 30 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 |
| *БАТОН 30 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | * ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | * СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 160 | * ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ 40 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | * СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | | *КАКАО С МОЛОКОМ 160 | | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ 160 | | | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | | *КАКАО С МОЛОКОМ 160 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | |
| * СОК для детского питания 120 | * СНЕЖОК 150 | * СОК для детского питания 150 | * МАНДАРИН 100 | * СНЕЖОК 150 | * СОК для детского питания 150 | * СНЕЖОК 150 | * СОК для детского питания 150 | * ЯБЛОКО 100 | * СНЕЖОК 150 |
| | *ПРЯНИК 40 | | | *ПЕЧЕНЬЕ 40 | | *ПРЯНИК 40 | | | *ПЕЧЕНЬЕ 40 |
| **Обед** | | | | | | | | | |
| *СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 150 | * СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,СМЕТАНОЙ 150 | *БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ 150 | * СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ 150 | *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150 | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 150 | * СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ 150 | *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ 150 | *ЩИ СО СМЕТАНОЙ 150 | *СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С КУРОЙ 150 |
| *ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60 | *ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60 | *КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60 | * АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60 | *СУФЛЕ ИЗ МЯСА 60 | *ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 60 | *«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ 120 | *КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60 | * КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60 | *ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 110 |
| *РИС ОТВАРНОЙ 110 | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130 | *КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110 | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120 | *РИС ОТВАРНОЙ 110 | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354 40 | *КАПУСТА ТУШЁНАЯ 130 | *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120 | *СОУС СМЕТАННЫЙ №354 30 |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | *НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ 150 | *ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 20 | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 150 | *НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ 150 | *ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 20 | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150 | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 |
| | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | | | | | | *ХЛЕБ РЖАНОЙ 30 | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | |
| *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140 | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ 130/20 | * КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60 | *ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 130/20 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ 150 | *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140 | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 130/20 | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130 | *СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ 130 | КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ СО СВИНИНОЙ 150 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ 170 | *ЧАЙ С САХАРОМ 170 | *РИС ОТВАРНОЙ 120 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | *ЧАЙ С САХАРОМ 170 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | *БАТОН 30 | *БАТОН 30 | *ЧАЙ С САХАРОМ 170 |
| * БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | *БАТОН 30 | *МАННИК 50 | * БУЛОЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ 50 | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | * СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20 | *ЧАЙ С САХАРОМ 160 | *БАТОН 30 |
| | | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ 30 | | | | | *ЧАЙ С САХАРОМ 170 | | |

# ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,14 | 5,82 | 17,68 | 139,78 | 0,46 | 0,05 | 0,10 | 0,03 | 0,05 | 102,38 | 78,37 | 13,47 | 0,27 | 152,56 | 8,06 | 0,00 | 0,00 | 31 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 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 |
| *БАТОН | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,06 | 0,00 | 7,77 | 31,29 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,51 | 2,22 | 2,53 | 0,23 | 8,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **367** | **8,89** | **14,59** | **40,24** | **328,57** | 0,50 | 0,10 | 0,15 | 0,08 | 0,16 | 192,30 | 148,35 | 29,00 | 1,19 | 211,34 | 9,14 | 0,00 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СОК для детского питания | 120 | 0,64 | 0,16 | 11,86 | 51,95 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,59 | 7,59 | 4,31 | 1,52 | 143,86 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **0,64** | **0,16** | **11,86** | **51,95** | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,59 | 7,59 | 4,31 | 1,52 | 143,86 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3,68 | 1,82 | 13,11 | 83,74 | 3,67 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 28,00 | 53,99 | 22,66 | 1,30 | 347,29 | 3,23 | 0,00 | 0,01 | 10 | 2010 |
| *ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 13,10 | 15,77 | 4,76 | 213,82 | 2,21 | 0,06 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 16,70 | 117,30 | 18,50 | 1,85 | 328,87 | 6,13 | 0,00 | 0,03 | 55 | 2010 |
| *РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 3,15 | 3,57 | 33,12 | 177,19 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 16,73 | 63,58 | 23,05 | 0,45 | 47,48 | 0,65 | 0,01 | 0,02 | 73 | 2010 |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2010 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21,92** | **21,42** | **72,42** | **570,77** | 5,88 | 0,26 | 0,19 | 0,20 | 0,06 | 73,07 | 260,97 | 71,26 | 4,80 | 765,16 | 11,69 | 0,01 | 0,06 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 140 | 10,71 | 16,32 | 2,74 | 201,02 | 0,25 | 0,04 | 0,29 | 0,20 | 1,79 | 87,41 | 152,30 | 12,75 | 1,59 | 176,75 | 19,42 | 0,02 | 0,03 | 43 | 2010 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,08 | 0,00 | 8,39 | 33,86 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,33 | 2,97 | 3,01 | 0,30 | 10,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| * БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,77 | 8,45 | 29,86 | 210,18 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,03 | 0,13 | 8,54 | 30,88 | 5,38 | 0,37 | 46,97 | 0,73 | 0,01 | 0,01 | 467 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **14,56** | **24,77** | **40,99** | **445,06** | 0,27 | 0,08 | 0,31 | 0,23 | 1,92 | 104,28 | 186,15 | 21,14 | 2,26 | 234,38 | 20,15 | 0,03 | 0,04 | | |
| **Всего за день:** | | **46,01** | **60,94** | **165,51** | **1 396,35** | 7,61 | 0,44 | 0,65 | 0,51 | 2,14 | 377,24 | 603,06 | 125,71 | 9,77 | 1 354,74 | 42,18 | 0,04 | 0,10 | | |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | 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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 160 | 4,44 | 3,75 | 16,34 | 117,57 | 0,46 | 0,08 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 104,34 | 112,65 | 29,43 | 0,68 | 184,29 | 9,03 | 0,00 | 0,01 | 34 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,80 | 31,53 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **357** | **6,96** | **9,66** | **38,93** | **271,29** | 0,48 | 0,13 | 0,14 | 0,04 | 0,11 | 119,90 | 143,38 | 42,55 | 1,59 | 236,75 | 10,11 | 0,00 | 0,01 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СНЕЖОК | 150 | 4,07 | 3,64 | 6,57 | 82,23 | 0,42 | 0,03 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 153,00 | 114,00 | 16,80 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 401 | 2012 |
| *ПРЯНИК | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 | 28,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **6,43** | **5,52** | **36,57** | **228,63** | 0,42 | 0,06 | 0,19 | 0,02 | 0,00 | 157,40 | 134,00 | 20,40 | 0,32 | 247,40 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ,СМЕТАНОЙ | 150 | 1,55 | 4,64 | 8,28 | 81,47 | 4,81 | 0,04 | 0,03 | 0,13 | 0,00 | 28,82 | 41,33 | 12,51 | 0,53 | 163,32 | 2,74 | 0,00 | 0,00 | 94 | 2008 |
| *ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 14,34 | 14,67 | 5,19 | 226,64 | 11,04 | 0,17 | 1,17 | 4,70 | 0,00 | 31,98 | 207,80 | 16,50 | 4,44 | 297,34 | 7,64 | 0,02 | 0,14 | 56 | 2010 |
| *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,94 | 3,78 | 31,56 | 180,17 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 24,30 | 38,00 | 9,18 | 0,89 | 58,19 | 0,69 | 0,01 | 0,01 | 75 | 2010 |
| *НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ | 150 | 0,61 | 0,23 | 17,00 | 82,04 | 60,00 | 0,02 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 17,91 | 8,11 | 5,54 | 0,55 | 49,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 398 | 2012 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **23,43** | **23,58** | **74,75** | **631,51** | 75,85 | 0,34 | 1,28 | 4,97 | 0,06 | 108,41 | 321,34 | 49,43 | 7,61 | 609,31 | 12,75 | 0,03 | 0,15 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ | 130/20 | 21,33 | 12,84 | 33,42 | 336,38 | 3,06 | 0,06 | 0,24 | 0,06 | 0,18 | 178,23 | 231,02 | 29,30 | 0,96 | 200,35 | 2,71 | 0,02 | 0,02 | 46 | 2010 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,08 | 0,00 | 8,39 | 33,86 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,33 | 2,97 | 3,01 | 0,30 | 10,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **23,81** | **13,14** | **56,54** | **441,64** | 3,08 | 0,11 | 0,26 | 0,06 | 0,18 | 193,46 | 260,69 | 42,51 | 1,86 | 251,81 | 3,79 | 0,02 | 0,02 | | |
| **Всего за день:** | | **60,63** | **51,90** | **206,79** | **1 573,07** | 79,83 | 0,64 | 1,87 | 5,09 | 0,35 | 579,17 | 859,41 | 154,89 | 11,38 | 1 345,27 | 26,65 | 0,05 | 0,20 | | |

## 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 | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,22 | 2,88 | 17,15 | 112,11 | 0,45 | 0,06 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 101,61 | 101,11 | 19,21 | 0,76 | 163,56 | 7,78 | 0,01 | 0,00 | 35 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| * ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 | 0,00 | 0,02 | 0,13 | 0,08 | 0,88 | 18,63 | 61,21 | 3,82 | 0,80 | 55,79 | 7,97 | 0,01 | 0,02 | 213 | 2012 |
| *КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 3,78 | 3,97 | 15,89 | 115,68 | 0,62 | 0,03 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 126,77 | 96,50 | 20,43 | 0,43 | 201,48 | 10,81 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **397** | **15,35** | **17,20** | **48,10** | **410,66** | 1,07 | 0,16 | 0,40 | 0,14 | 0,99 | 254,62 | 286,58 | 53,66 | 2,60 | 462,68 | 27,64 | 0,02 | 0,02 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СОК для детского питания | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,82 | 64,94 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,49 | 9,49 | 5,39 | 1,90 | 179,82 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,80** | **0,20** | **14,82** | **64,94** | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,49 | 9,49 | 5,39 | 1,90 | 179,82 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ | 150 | 1,82 | 3,26 | 10,21 | 78,10 | 7,16 | 0,05 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 44,36 | 43,85 | 20,35 | 0,98 | 304,35 | 5,42 | 0,00 | 0,02 | 6 | 2010 |
| *КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 12,95 | 15,07 | 10,73 | 230,09 | 0,44 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 16,49 | 114,03 | 19,29 | 1,52 | 161,33 | 4,28 | 0,02 | 0,06 | 71 | 2010 |
| *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2,82 | 4,60 | 16,08 | 117,44 | 7,47 | 0,09 | 0,09 | 0,03 | 0,06 | 50,02 | 75,18 | 23,18 | 0,90 | 570,73 | 7,83 | 0,00 | 0,03 | 78 | 2010 |
| *ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 20 | 0,15 | 0,00 | 0,35 | 2,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,16 | 4,32 | 2,52 | 0,12 | 28,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК№017 | |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2010 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **19,73** | **23,19** | **58,80** | **524,25** | 15,47 | 0,25 | 0,27 | 0,32 | 0,06 | 126,67 | 263,48 | 72,39 | 4,72 | 1 106,13 | 19,21 | 0,02 | 0,11 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 9,70 | 4,35 | 8,72 | 113,00 | 0,10 | 0,09 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 26,12 | 141,70 | 35,01 | 1,03 | 255,07 | 79,14 | 0,01 | 0,33 | 51 | 2010 |
| *РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 3,43 | 3,13 | 36,13 | 186,42 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 18,15 | 69,22 | 25,14 | 0,49 | 51,67 | 0,70 | 0,01 | 0,03 | 73 | 2010 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,90 | 31,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **15,61** | **7,78** | **67,48** | **402,74** | 0,12 | 0,17 | 0,11 | 0,02 | 0,05 | 59,12 | 240,59 | 73,27 | 2,42 | 358,15 | 80,92 | 0,02 | 0,36 | | |
| **Всего за день:** | | **51,49** | **48,37** | **189,20** | **1 402,59** | 17,86 | 0,58 | 0,78 | 0,48 | 1,10 | 449,90 | 800,14 | 204,71 | 11,64 | 2 106,78 | 129,27 | 0,06 | 0,49 | | |

## 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 | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,76 | 3,23 | 20,82 | 132,09 | 0,45 | 0,09 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 100,89 | 107,12 | 26,14 | 0,69 | 170,63 | 8,72 | 0,00 | 0,01 | 32 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,80 | 31,53 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **357** | **7,28** | **9,14** | **43,41** | **285,81** | 0,47 | 0,14 | 0,13 | 0,04 | 0,11 | 116,45 | 137,85 | 39,26 | 1,60 | 223,09 | 9,80 | 0,00 | 0,01 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * МАНДАРИН | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 15,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,50 | 15,30 | 9,90 | 0,10 | 155,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,80** | **0,20** | **7,50** | **38,00** | 15,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 31,50 | 15,30 | 9,90 | 0,10 | 155,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СУП С ЗЕЛЕН. ГОРОШК. НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ | 150 | 1,07 | 1,62 | 6,37 | 44,46 | 3,37 | 0,04 | 0,04 | 0,15 | 0,00 | 14,52 | 28,37 | 12,61 | 0,46 | 208,44 | 2,06 | 0,00 | 0,01 | 11 | 2010 |
| * АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 10,32 | 10,53 | 4,16 | 153,07 | 1,94 | 0,04 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 89,86 | 14,89 | 1,43 | 270,19 | 4,80 | 0,00 | 0,02 | 260 | 2008 |
| *КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 6,68 | 4,16 | 30,21 | 184,59 | 0,00 | 0,17 | 0,09 | 0,01 | 0,05 | 16,85 | 147,38 | 99,00 | 3,48 | 207,88 | 1,80 | 0,00 | 0,01 | 74 | 2010 |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2010 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **20,06** | **16,57** | **62,17** | **478,14** | 5,31 | 0,30 | 0,23 | 0,19 | 0,05 | 51,01 | 291,71 | 133,55 | 6,57 | 728,03 | 10,34 | 0,00 | 0,04 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 130/20 | 24,56 | 23,40 | 36,77 | 460,64 | 1,02 | 0,11 | 0,44 | 0,14 | 0,26 | 349,04 | 344,23 | 46,85 | 1,02 | 433,40 | 15,84 | 0,02 | 0,03 | 235 | 2012 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,90 | 31,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| *БАТОН | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **27,04** | **23,70** | **59,40** | **563,96** | 1,04 | 0,16 | 0,46 | 0,14 | 0,26 | 363,89 | 373,90 | 59,97 | 1,92 | 484,81 | 16,92 | 0,02 | 0,03 | | |
| **Всего за день:** | | **55,18** | **49,61** | **172,48** | **1 365,91** | 22,02 | 0,70 | 0,82 | 0,37 | 0,42 | 562,85 | 818,76 | 242,68 | 10,19 | 1 590,93 | 37,06 | 0,02 | 0,08 | | |

## 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,39 | 3,33 | 17,42 | 118,00 | 0,52 | 0,06 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 122,48 | 123,36 | 19,46 | 0,42 | 180,60 | 9,07 | 0,01 | 0,01 | 36 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| * СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,25 | 2,86 | 0,00 | 35,31 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 74,80 | 40,00 | 2,80 | 0,08 | 8,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3,70 | 3,72 | 15,75 | 112,22 | 0,62 | 0,04 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 127,87 | 96,57 | 18,35 | 0,30 | 190,16 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 98 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **367** | **12,78** | **15,82** | **47,96** | **387,72** | 1,17 | 0,15 | 0,30 | 0,09 | 0,11 | 332,76 | 287,69 | 50,81 | 1,41 | 421,41 | 20,95 | 0,01 | 0,01 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СНЕЖОК | 150 | 4,07 | 3,64 | 6,57 | 82,23 | 0,42 | 0,03 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 153,00 | 114,00 | 16,80 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 401 | 2012 |
| *ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,03 | 3,99 | 34,58 | 147,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,45 | 32,32 | 7,18 | 0,80 | 43,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК№018 | |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **7,10** | **7,63** | **41,15** | **229,86** | 0,42 | 0,03 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 163,45 | 146,32 | 23,98 | 0,80 | 262,89 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,79 | 3,36 | 11,48 | 83,76 | 4,61 | 0,06 | 0,05 | 0,19 | 0,00 | 30,60 | 50,93 | 18,34 | 0,74 | 343,07 | 4,16 | 0,00 | 0,01 | 8 | 2010 |
| *СУФЛЕ ИЗ МЯСА | 60 | 9,20 | 21,29 | 2,39 | 237,97 | 0,07 | 0,20 | 0,10 | 0,04 | 0,30 | 22,52 | 96,70 | 12,85 | 0,97 | 185,48 | 6,81 | 0,00 | 0,04 | 298 | 2008 |
| *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,94 | 3,78 | 31,56 | 180,17 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,06 | 24,30 | 38,00 | 9,18 | 0,89 | 58,19 | 0,69 | 0,01 | 0,01 | 75 | 2010 |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2010 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **17,92** | **28,69** | **66,86** | **597,92** | 4,68 | 0,37 | 0,19 | 0,25 | 0,36 | 89,06 | 211,73 | 47,42 | 3,80 | 628,26 | 13,34 | 0,01 | 0,06 | | 2008 |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ | 150 | 8,41 | 14,11 | 15,48 | 222,79 | 7,88 | 0,12 | 0,10 | 0,32 | 0,00 | 28,53 | 108,05 | 29,93 | 1,54 | 603,74 | 7,57 | 0,01 | 0,08 | 57 | 2010 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,90 | 31,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| *МАННИК | 50 | 2,77 | 1,22 | 23,53 | 116,02 | 0,04 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,09 | 19,16 | 31,78 | 5,12 | 0,29 | 49,98 | 2,14 | 0,00 | 0,00 | 202 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **11,26** | **15,33** | **46,91** | **370,73** | 7,94 | 0,16 | 0,12 | 0,33 | 0,09 | 55,64 | 142,80 | 37,97 | 2,13 | 664,33 | 9,71 | 0,01 | 0,08 | | |
| **Всего за день:** | | **49,06** | **67,47** | **202,88** | **1 586,23** | 14,21 | 0,71 | 0,79 | 0,69 | 0,56 | 640,91 | 788,54 | 160,18 | 8,14 | 1 976,89 | 44,00 | 0,03 | 0,17 | | |

## 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 | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 160 | 4,43 | 3,74 | 16,28 | 117,23 | 0,46 | 0,08 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 104,30 | 112,35 | 29,32 | 0,68 | 183,96 | 9,02 | 0,00 | 0,01 | 34 | 2010 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,80 | 31,53 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **357** | **6,95** | **9,65** | **38,87** | **270,95** | 0,48 | 0,13 | 0,14 | 0,04 | 0,11 | 119,86 | 143,08 | 42,44 | 1,59 | 236,42 | 10,10 | 0,00 | 0,01 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СОК для детского питания | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,82 | 64,94 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,49 | 9,49 | 5,39 | 1,90 | 179,82 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,80** | **0,20** | **14,82** | **64,94** | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,49 | 9,49 | 5,39 | 1,90 | 179,82 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 150 | 6,44 | 2,00 | 10,37 | 85,51 | 5,23 | 0,08 | 0,06 | 0,12 | 0,00 | 26,03 | 109,16 | 32,61 | 0,88 | 503,06 | 53,28 | 0,01 | 0,23 | 84 | 2012 |
| *ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 60 | 10,26 | 11,00 | 11,38 | 185,49 | 0,26 | 0,06 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 13,82 | 103,77 | 19,15 | 1,76 | 200,64 | 4,00 | 0,00 | 0,02 | 59 | 2010 |
| *РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 3,15 | 3,25 | 33,12 | 174,29 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 0,05 | 16,69 | 63,53 | 23,05 | 0,45 | 47,42 | 0,65 | 0,01 | 0,02 | 73 | 2010 |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2010 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21,84** | **16,51** | **76,30** | **541,31** | 5,49 | 0,22 | 0,17 | 0,14 | 0,05 | 68,18 | 302,56 | 81,86 | 4,29 | 792,64 | 59,61 | 0,02 | 0,27 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 140 | 10,71 | 16,32 | 2,74 | 201,02 | 0,25 | 0,04 | 0,29 | 0,20 | 1,79 | 87,41 | 152,30 | 12,75 | 1,59 | 176,75 | 19,42 | 0,02 | 0,03 | 43 | 2010 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,08 | 0,00 | 8,39 | 33,86 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,33 | 2,97 | 3,01 | 0,30 | 10,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| * БУЛОЧКА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3,30 | 6,20 | 27,90 | 180,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 7,50 | 28,00 | 4,50 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 467 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **14,09** | **22,52** | **39,03** | **414,88** | 0,27 | 0,10 | 0,29 | 0,25 | 1,79 | 103,24 | 183,27 | 20,26 | 2,24 | 187,41 | 19,42 | 0,02 | 0,03 | | |
| **Всего за день:** | | **43,68** | **48,88** | **169,02** | **1 292,08** | 7,44 | 0,45 | 0,60 | 0,43 | 1,95 | 300,77 | 638,40 | 149,95 | 10,02 | 1 396,29 | 90,63 | 0,04 | 0,31 | | |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 160 | 4,47 | 3,58 | 15,32 | 112,29 | 0,57 | 0,05 | 0,13 | 0,02 | 0,00 | 119,43 | 90,05 | 14,72 | 0,35 | 176,88 | 10,11 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 4,00 | 4,05 | 16,24 | 118,45 | 0,68 | 0,04 | 0,14 | 0,02 | 0,00 | 138,35 | 104,27 | 19,45 | 0,30 | 205,75 | 11,76 | 0,00 | 0,00 | 98 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **357** | **10,91** | **13,54** | **46,35** | **352,93** | 1,25 | 0,14 | 0,30 | 0,07 | 0,11 | 265,39 | 222,08 | 44,37 | 1,26 | 424,48 | 22,95 | 0,00 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СНЕЖОК | 150 | 4,07 | 3,64 | 6,57 | 82,23 | 0,42 | 0,03 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 153,00 | 114,00 | 16,80 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 401 | 2012 |
| *ПРЯНИК | 40 | 2,36 | 1,88 | 30,00 | 146,40 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,40 | 20,00 | 3,60 | 0,32 | 28,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **190** | **6,43** | **5,52** | **36,57** | **228,63** | 0,42 | 0,06 | 0,19 | 0,02 | 0,00 | 157,40 | 134,00 | 20,40 | 0,32 | 247,40 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,73 | 4,09 | 11,32 | 89,13 | 4,83 | 0,04 | 0,05 | 0,13 | 0,00 | 38,11 | 46,81 | 19,79 | 0,97 | 353,19 | 5,94 | 0,00 | 0,02 | 56 | 2012 |
| *«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ | 120 | 10,60 | 18,82 | 23,18 | 304,50 | 0,20 | 0,21 | 0,09 | 0,01 | 0,13 | 17,12 | 127,95 | 26,79 | 1,25 | 206,38 | 5,40 | 0,00 | 0,05 | 64 | 2010 |
| *СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 40 | 0,83 | 3,18 | 2,78 | 43,24 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 17,98 | 12,90 | 2,03 | 0,07 | 27,28 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 354 | 2012 |
| * КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 150 | 0,16 | 0,04 | 11,71 | 48,63 | 1,18 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 12,00 | 5,32 | 5,78 | 0,09 | 51,12 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 375 | 2012 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **15,31** | **26,39** | **61,71** | **546,69** | 6,23 | 0,33 | 0,18 | 0,16 | 0,13 | 90,61 | 219,08 | 60,09 | 3,58 | 678,77 | 15,40 | 0,00 | 0,07 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 130/20 | 22,84 | 14,72 | 33,63 | 362,22 | 0,38 | 0,07 | 0,32 | 0,07 | 0,19 | 238,63 | 274,06 | 34,19 | 0,93 | 260,45 | 4,33 | 0,02 | 0,03 | 46 | 2010 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,90 | 31,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **25,32** | **15,02** | **56,26** | **465,54** | 0,40 | 0,12 | 0,34 | 0,07 | 0,19 | 253,48 | 303,73 | 47,31 | 1,83 | 311,86 | 5,41 | 0,02 | 0,03 | | |
| **Всего за день:** | | **57,97** | **60,47** | **200,89** | **1 593,79** | 8,30 | 0,65 | 1,01 | 0,32 | 0,43 | 766,88 | 878,89 | 172,17 | 6,99 | 1 662,51 | 43,76 | 0,02 | 0,12 | | |

## 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 МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 160 | 4,97 | 3,13 | 26,31 | 153,83 | 0,43 | 0,08 | 0,10 | 0,01 | 0,00 | 97,18 | 111,26 | 27,65 | 0,65 | 167,89 | 8,38 | 0,00 | 0,01 | 38 | 2010 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| * ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,91 | 4,44 | 0,27 | 60,68 | 0,00 | 0,02 | 0,13 | 0,08 | 0,88 | 18,63 | 61,21 | 3,82 | 0,80 | 55,79 | 7,97 | 0,01 | 0,02 | 213 | 2012 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,08 | 0,00 | 7,80 | 31,53 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,95 | 2,97 | 2,92 | 0,30 | 10,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **397** | **12,40** | **13,48** | **49,17** | **368,23** | 0,45 | 0,15 | 0,26 | 0,12 | 0,99 | 131,37 | 203,20 | 44,59 | 2,36 | 276,14 | 17,43 | 0,01 | 0,03 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * СОК для детского питания | 150 | 0,80 | 0,20 | 14,82 | 64,94 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,49 | 9,49 | 5,39 | 1,90 | 179,82 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,80** | **0,20** | **14,82** | **64,94** | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,49 | 9,49 | 5,39 | 1,90 | 179,82 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 150 | 7,26 | 7,56 | 11,57 | 143,39 | 5,98 | 0,07 | 0,09 | 0,15 | 0,07 | 20,33 | 86,51 | 22,45 | 1,16 | 469,98 | 6,30 | 0,01 | 0,05 | 77 | 2012 |
| *КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 12,95 | 14,98 | 10,73 | 229,22 | 0,44 | 0,06 | 0,10 | 0,04 | 0,00 | 16,49 | 114,03 | 19,29 | 1,52 | 161,33 | 4,28 | 0,02 | 0,06 | 71 | 2010 |
| *КАПУСТА ТУШЁНАЯ | 130 | 3,26 | 4,34 | 13,75 | 109,27 | 28,57 | 0,04 | 0,07 | 0,10 | 0,08 | 73,79 | 53,41 | 27,08 | 1,66 | 362,10 | 5,50 | 0,00 | 0,01 | 82 | 2010 |
| *НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ИЗЮМОМ | 150 | 0,61 | 0,23 | 17,00 | 82,04 | 60,00 | 0,02 | 0,04 | 0,12 | 0,00 | 17,91 | 8,11 | 5,54 | 0,55 | 49,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 398 | 2012 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **26,07** | **27,37** | **65,77** | **625,11** | 94,99 | 0,24 | 0,32 | 0,41 | 0,15 | 133,92 | 288,16 | 80,06 | 6,09 | 1 083,87 | 17,76 | 0,03 | 0,12 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 5,37 | 4,32 | 34,23 | 197,31 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,07 | 26,17 | 41,20 | 9,94 | 0,96 | 63,15 | 0,75 | 0,01 | 0,01 | 75 | 2010 |
| *БАТОН | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| * СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,50 | 5,72 | 0,00 | 70,62 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 149,60 | 80,00 | 5,60 | 0,16 | 17,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2012 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,08 | 0,00 | 8,39 | 33,86 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,33 | 2,97 | 3,01 | 0,30 | 10,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **12,35** | **10,34** | **57,35** | **373,19** | 0,08 | 0,13 | 0,08 | 0,06 | 0,07 | 191,00 | 150,87 | 28,75 | 2,02 | 132,21 | 1,83 | 0,01 | 0,02 | | |
| **Всего за день:** | | **51,62** | **51,39** | **187,11** | **1 431,47** | 96,72 | 0,52 | 0,66 | 0,59 | 1,21 | 465,78 | 651,72 | 158,79 | 12,37 | 1 672,04 | 38,52 | 0,05 | 0,17 | | |

## 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,39 | 3,33 | 17,42 | 118,00 | 0,52 | 0,06 | 0,12 | 0,02 | 0,00 | 122,48 | 123,36 | 19,46 | 0,42 | 180,60 | 9,07 | 0,01 | 0,01 | 36 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *БАТОН | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,06 | 0,00 | 7,77 | 31,29 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,51 | 2,22 | 2,53 | 0,23 | 8,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **357** | **6,89** | **9,24** | **39,98** | **271,48** | 0,53 | 0,11 | 0,15 | 0,05 | 0,11 | 137,60 | 153,34 | 32,19 | 1,26 | 230,58 | 10,15 | 0,01 | 0,01 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| * ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,40** | **0,40** | **9,80** | **47,00** | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ЩИ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 1,37 | 3,23 | 5,78 | 58,17 | 7,27 | 0,03 | 0,04 | 0,16 | 0,00 | 38,47 | 31,72 | 13,57 | 0,62 | 197,85 | 3,38 | 0,00 | 0,01 | 7 | 2010 |
| * КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 9,70 | 4,35 | 8,72 | 113,00 | 0,10 | 0,09 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 26,12 | 141,70 | 35,01 | 1,03 | 255,07 | 79,14 | 0,01 | 0,33 | 51 | 2010 |
| *КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 120 | 2,59 | 4,26 | 14,84 | 108,42 | 6,90 | 0,09 | 0,09 | 0,03 | 0,05 | 46,18 | 69,39 | 21,38 | 0,82 | 526,83 | 7,22 | 0,00 | 0,03 | 78 | 2010 |
| *ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 20 | 0,15 | 0,00 | 0,35 | 2,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,16 | 4,32 | 2,52 | 0,12 | 28,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК№017 | |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2010 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **15,80** | **12,10** | **51,12** | **378,21** | 14,67 | 0,26 | 0,22 | 0,20 | 0,05 | 126,57 | 273,23 | 79,53 | 3,79 | 1 049,47 | 91,42 | 0,01 | 0,37 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 130 | 24,09 | 15,87 | 36,82 | 391,03 | 0,31 | 0,06 | 0,30 | 0,09 | 0,18 | 220,72 | 262,55 | 29,98 | 0,70 | 223,24 | 2,50 | 0,04 | 0,04 | 45 | 2010 |
| *БАТОН | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,10 | 0,00 | 7,94 | 32,16 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 3,71 | 3,32 | 0,37 | 13,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **26,59** | **16,17** | **59,49** | **494,59** | 0,33 | 0,11 | 0,33 | 0,09 | 0,18 | 236,02 | 292,96 | 43,50 | 1,67 | 277,13 | 3,58 | 0,04 | 0,04 | | |
| **Всего за день:** | | **49,68** | **37,91** | **160,39** | **1 191,28** | 25,53 | 0,51 | 0,72 | 0,35 | 0,34 | 516,19 | 730,53 | 163,22 | 8,92 | 1 835,18 | 107,15 | 0,06 | 0,43 | | |

## 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 160 | 4,22 | 2,88 | 17,15 | 112,11 | 0,45 | 0,06 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 101,61 | 101,11 | 19,21 | 0,76 | 163,56 | 7,78 | 0,01 | 0,00 | 35 | 2010 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 7 | 0,04 | 5,61 | 0,06 | 50,79 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,03 | 0,11 | 0,71 | 1,06 | 0,00 | 0,01 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| * СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,25 | 2,86 | 0,00 | 35,31 | 0,03 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 74,80 | 40,00 | 2,80 | 0,08 | 8,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2012 |
| *КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 4,13 | 4,19 | 16,15 | 120,22 | 0,62 | 0,03 | 0,14 | 0,02 | 0,00 | 128,40 | 105,26 | 26,15 | 0,73 | 223,97 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **367** | **13,04** | **15,84** | **48,09** | **389,83** | 1,10 | 0,14 | 0,30 | 0,08 | 0,11 | 312,42 | 274,13 | 58,36 | 2,18 | 438,18 | 19,66 | 0,01 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ПЕЧЕНЬЕ | 150 | 4,07 | 3,64 | 6,57 | 82,23 | 0,42 | 0,03 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 153,00 | 114,00 | 16,80 | 0,00 | 219,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 401 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **40** | **3,03** | **3,99** | **34,58** | **147,63** | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,45 | 32,32 | 7,18 | 0,80 | 43,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК№018 | |
| | **190** | **7,10** | **7,63** | **41,15** | **229,86** | 0,42 | 0,03 | 0,18 | 0,02 | 0,00 | 163,45 | 146,32 | 23,98 | 0,80 | 262,89 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗД. С КУРОЙ | 150 | 5,10 | 5,30 | 9,25 | 105,03 | 0,67 | 0,03 | 0,02 | 0,13 | 0,00 | 15,19 | 43,11 | 9,19 | 0,60 | 85,30 | 1,97 | 0,00 | 0,02 | 13 | 2010 |
| *ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 110 | 9,57 | 9,73 | 14,98 | 186,16 | 12,53 | 0,05 | 0,09 | 0,04 | 0,12 | 39,43 | 100,83 | 23,53 | 1,38 | 233,55 | 5,51 | 0,01 | 0,06 | 298 | 2012 |
| *СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 30 | 0,64 | 2,39 | 2,11 | 32,59 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 13,41 | 9,70 | 1,53 | 0,05 | 20,53 | 1,49 | 0,00 | 0,00 | 354 | 2012 |
| *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 34,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,24 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 91 | 2010 |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **17,30** | **17,68** | **47,77** | **419,80** | 13,22 | 0,13 | 0,14 | 0,19 | 0,12 | 79,67 | 179,74 | 41,30 | 3,23 | 380,90 | 10,65 | 0,01 | 0,08 | | |
| **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕНЫЙ СО СВИНИНОЙ | 150 | 6,72 | 18,60 | 15,48 | 256,60 | 7,62 | 0,22 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 25,62 | 104,75 | 31,22 | 1,54 | 630,13 | 7,64 | 0,00 | 0,06 | 57 | 2010 |
| *ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,08 | 0,00 | 8,39 | 33,86 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,33 | 2,97 | 3,01 | 0,30 | 10,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2010 |
| *БАТОН | 30 | 2,40 | 0,30 | 14,73 | 71,40 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 6,90 | 26,70 | 10,20 | 0,60 | 40,80 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **9,20** | **18,90** | **38,60** | **361,86** | 7,64 | 0,27 | 0,12 | 0,30 | 0,00 | 40,85 | 134,42 | 44,43 | 2,44 | 681,59 | 8,72 | 0,00 | 0,06 | | |
| **Всего за день:** | | **46,64** | **60,05** | **175,61** | **1 401,35** | 22,38 | 0,57 | 0,74 | 0,59 | 0,23 | 596,39 | 734,61 | 168,07 | 8,65 | 1 763,56 | 39,03 | 0,02 | 0,16 | | |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | C, мг | B1, мг | B2, мг | A, мг | Д, мкг | Ca, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 511,96 | 536,99 | 1 829,88 | 14 234,12 | 301,90 | 5,77 | 8,64 | 9,42 | 8,73 | 5 256,08 | 7 504,06 | 1 700,37 | 98,07 | 16 704,19 | 598,25 | 0,39 | 2,23 |
| Среднее значение за период | 51,20 | 53,70 | 182,99 | 1 423,41 | 30,19 | 0,58 | 0,86 | 0,94 | 0,87 | 525,61 | 750,41 | 170,04 | 9,81 | 1 670,42 | 59,83 | 0,04 | 0,22 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.4 | 34.0 | 51.6 | | | | | | | | | | | | | | |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|---|---|---|---|---|
| Ясли 12 | 368 | 153 | 507 | 350 |