

«Утверждаю»
Заведующий
МДОУ № 2 «Октябренок»
С.А. Розова

«14» марта 2024г.

Десятидневное меню
В МДОУ № 2 «Октябренок»
для детей
с 12-ти часовым дневным пребыванием
(возрастная категория 3 – 7 лет)

Циклическое 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						№ рецептур	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг			F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.3	3.2	24.7	145.6	0.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	102.30	0.30	165.50	9.00	0.00	0.00	189	2008		
МАСЛО В АШУ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	104.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
СЫР (ПОСЛЕДЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008		
БАТОН НАРЯЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	411	13.2	15.5	55.7	418.2	0.10	1.30	0.00	0.20	0.10	0.20	345.30	47.50	277.40	1.00	410.70	21.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОННЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОВЯДИНОЙ	160/10	7.3	4.8	13.8	128.7	0.10	3.40	0.20	2.30	0.00	0.00	27.40	84.40	1.90	402.50	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	58	2016		
БАТОНКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10.3	10.8	14.2	195.2	0.00	0.40	0.00	1.70	0.00	0.10	27.20	18.50	110.20	1.70	208.90	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.7	17.0	122.2	0.10	8.00	0.00	0.20	0.10	0.20	51.50	24.70	78.80	0.90	606.90	8.20	0.00	0.00	0.00	335	2008		
ОГУРЕЦ С ЛЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	1.60	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	38	2016		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	645	23.7	20.7	73.6	576.9	0.30	14.80	0.20	5.20	0.10	0.30	132.20	85.00	325.20	6.60	1 322	20.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																								
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	5.6	18.0	22.9	276.6	0.10	14.60	1.70	5.90	0.30	0.10	73.70	57.40	135.50	2.70	619.50	10.30	0.00	0.00	0.00	146	2012		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1.3	3.9	3.5	54.9	0.00	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	37.90	4.70	28.00	0.00	55.10	3.20	0.00	0.00	0.00	351	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к		
БАТОН НАРЯЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2016		
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.00	22.50	0.50	27.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	601	17.3	30.3	80.1	664.5	0.13	19.80	1.80	6.60	0.40	0.20	174.10	91.90	306.10	7.00	903.20	14.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Всего за день:	55.2	66.7	229.2	1 745.6	0.55	39.90	2.00	12.20	0.60	0.70	665.60	232.40	922.70	17.40	2 636	56.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.6	3.2	19.7	127.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	112.70	21.30	112.80	0.80	183.20	8.70	0.00	0.00	189
МАСЛО В КАШУ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.60	0.00	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	104.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	к/к	2008
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	408	11.2	18.3	50.8	416.0	0.20	1.20	0.10	0.30	0.20	262.60	43.20	239.30	1.40	420.70	20.90	0.00	0.00	0.00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

II Завтрак																				
МОЛОКО (ПИЯЧЕНОЕ)	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	44
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/10	5.2	6.5	14.1	137.0	0.10	6.90	0.20	1.00	0.00	0.10	29.30	25.10	81.70	1.30	554.40	6.70	0.00	0.00	92
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	9.8	14.8	10.3	212.0	0.00	1.00	0.00	3.60	0.10	30.70	18.70	115.70	1.90	223.10	5.80	0.00	0.00	0.00	278
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.0	4.5	13.0	106.5	0.00	27.90	0.10	2.00	0.00	75.30	25.70	50.50	1.60	322.10	5.20	0.00	0.00	0.00	131
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	0.00	4.20	6.00	7.90	0.30	87.60	0.60	0.00	0.00	0.00	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	17.1	84.4	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	0.00	74
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	655	21.9	26.6	74.7	638.9	0.20	115.40	0.60	7.70	0.10	164.80	88.50	297.80	7.40	1 258.20	20.80	0.00	0.00	0.00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

Уплотненный полдник с включением блюда ужина																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.0	15.2	18.8	256.5	0.10	9.30	0.30	3.70	0.00	0.20	29.30	37.60	143.60	2.40	809.80	10.10	0.00	0.00	30
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	466	14.2	16.6	53.1	422.2	0.10	19.30	0.30	4.30	0.00	59.50	53.40	181.70	5.40	1 133.90	12.10	0.00	0.00	0.00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:	51.8	66.4	185.8	1 568.8	0.60	136.70	1.00	12.30	0.30	0.90	647.60	202.80	832.20	14.40	3 042.80	66.00	0.00	0.00	0.00	

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
		Белки, г	Жиры, г																					
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой	180	3.6	4.2	17.1	0.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	97.30	18.10	86.40	0.30	147.80	8.30	0.00	0.00	113	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	12.0	104.9	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	141.50	19.80	103.70	0.30	214.10	0.30	214.10	12.20	0.00	0.00	к/к	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	406	12.7	12.6	47.6	356.3	0.10	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.20	333.60	46.10	263.50	1.10	403.80	1.10	403.80	20.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
НАПИТОК К/М СМЕЖОК	150	2.6	2.1	9.1	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2016
Итого за прием пищи:	150	2.6	2.1	9.1	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ, СО СМЕТАНОЙ	180/0/10	1.5	3.5	8.8	74.3	0.00	5.80	0.20	0.90	0.00	0.00	0.00	39.40	17.70	36.80	0.90	246.30	0.70	65.80	4.70	0.00	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	17.1	11.0	13.8	220.8	0.00	0.10	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	26.20	10.60	46.30	0.70	65.80	0.70	65.80	1.60	0.00	0.00	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	4.2	30.3	177.6	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	0.00	0.00	10.00	6.50	35.90	0.80	55.20	0.80	55.20	0.70	0.00	0.00	331	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.30	42.30	0.90	0.00	0.00	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ АБРИКОСОВ (КУРАГА)	180	0.9	0.1	17.6	75.3	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	33.40	18.60	23.70	0.50	309.90	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	38	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	645	27.5	19.2	90.4	644.0	0.20	9.20	0.30	4.40	0.10	0.00	0.10	124.00	66.20	194.50	5.00	780.70	5.00	780.70	10.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Уплотненный полдник с включением блюда ужина																								
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	16.5	13.8	26.1	301.9	0.00	0.00	0.10	0.60	0.10	0.60	0.10	16.50	5.60	56.10	0.70	58.00	0.70	58.00	4.80	0.00	0.00	229	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	100	1.9	5.7	12.8	109.3	0.00	0.30	0.00	0.10	0.10	0.10	0.10	54.40	6.60	39.90	0.10	79.10	0.10	79.10	4.60	0.00	0.00	351	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к	
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	560	20.7	21.2	77.7	592.4	0.00	5.30	0.10	1.10	0.60	0.20	100.60	30.00	130.70	3.40	326.40	3.40	326.40	10.40	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Всего за день:		63.5	55.1	224.8	1 658.3	0.30	15.80	0.40	5.60	0.70	0.40	556.20	142.30	588.70	9.50	1 510.90	9.50	1 510.90	41.30	0.00	0.00	0.00		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																			
Завтрак																						
КАША МС ЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	3.6	23.8	149.8	0.10	0.50	0.00	0.60	0.00	0.10	112.20	29.10	119.70	0.70	191.30	9.70	0.00	0.00	184	2008	
МАСЛО Б КАШУ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНИЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	104.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	к/к	2008	
МАСЛО (ГОРЧИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.00	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	408	11.9	18.7	54.9	438.4	0.20	1.20	0.10	0.90	0.20	0.20	262.10	51.00	246.10	1.30	428.80	21.90	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	44	2016	
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Обед																						
СУП ИЗ СВОЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	4.7	6.3	7.7	108.2	0.00	6.10	0.20	0.90	0.00	0.00	32.20	18.40	63.70	1.00	321.60	4.80	0.00	0.00	95	2008	
КОТЛЕТЬ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9.4	4.7	11.3	123.6	0.00	0.30	0.00	1.90	0.00	0.00	35.10	22.20	128.90	0.80	215.00	63.00	0.30	0.00	239	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3.1	4.2	32.4	179.1	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	8.00	20.60	62.50	0.50	45.90	0.60	0.00	0.00	325	2008	
ПОМИДО СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.90	0.30	87.60	0.60	0.00	0.00	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	180	0.6	0.3	17.1	84.4	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	74	2019	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	655	21.1	16.0	88.7	594.3	0.10	86.00	0.50	4.20	0.10	0.10	104.80	80.20	305.00	4.90	741.10	71.50	0.30	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.9	15.8	20.6	275.5	0.10	9.10	0.00	3.30	0.20	0.20	50.20	38.50	175.50	2.50	831.40	12.90	0.00	0.00	34	2016	
СОУС МСЛОЧНЫЙ	70	1.3	3.9	3.5	54.9	0.00	0.20	0.00	0.10	0.10	0.10	37.90	4.70	28.00	0.00	55.10	3.20	0.00	0.00	351	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	к/к	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1.9	2.5	18.6	104.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	5.00	22.50	0.50	27.50	0.00	0.00	0.00	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	725	17.6	22.8	78.7	592.1	0.10	23.30	0.00	4.00	0.30	0.30	132.80	67.30	254.70	8.40	1 445.00	20.10	0.00	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
Всего за день:		55.1	62.4	229.5	1 716.5	0.50	111.30	0.60	9.10	0.60	0.70	660.40	216.20	919.20	14.80	2 844.90	127.70	0.30	0.00			

5 День

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг	
		Белки, г	Жир, г																		
Завтрак																					
КАША МСЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	180	5.5	3.5	30.2	175.5	0.10	0.50	0.00	0.60	0.00	0.10	107.90	31.10	125.20	0.70	189.00	9.40	0.00	0.00	190	2008
МАСЛО Б КАШУ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	104.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	м/к	2008
МАСЛО (ГОРЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.20	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	408	12.1	18.6	61.3	464.1	0.20	1.20	0.10	0.90	0.20	0.20	257.80	53.00	251.60	1.30	426.50	21.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.8	84.4	0.01	1.49	0.00	0.07	0.00	0.00	3.74	1.49	5.98	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2016
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.1	20.8	84.4	0.01	1.49	0.00	0.07	0.00	0.00	3.74	1.49	5.98	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Обед																					
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180/10	6.5	2.3	15.1	106.9	0.10	7.70	0.20	1.20	0.00	0.10	28.60	31.10	110.20	1.10	630.60	45.00	0.20	0.00	92	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	9.1	14.6	14.0	222.3	0.00	1.10	0.10	3.70	0.00	0.10	33.50	14.90	91.10	1.00	212.00	5.20	0.00	0.00	283	2008
КАША ГРЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.3	5.6	33.1	212.1	0.20	0.00	0.00	4.10	0.10	0.10	18.70	109.70	161.80	3.80	228.30	2.00	0.00	0.00	323	2008
ОГУРЕЦ БЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.00	0.00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ (КУРАГА)	180	0.9	0.1	17.6	75.3	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	33.40	18.60	23.70	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	696	27.0	23.0	98.7	712.6	0.40	12.10	0.40	10.00	0.10	0.30	129.20	186.10	438.60	8.50	1 484.30	55.60	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
РАГУ ОВСЦНОЕ	150	3.0	8.7	17.0	158.6	0.10	13.10	0.70	0.60	0.20	0.00	46.70	34.20	77.30	1.60	513.80	6.40	0.00	0.00	351	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	100	5.9	5.3	38.3	226.2	0.10	0.00	0.00	0.30	0.20	0.00	24.80	9.40	59.20	0.70	98.80	3.00	0.00	0.00	49	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	м/к	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	530	10.5	14.5	82.3	506.2	0.20	23.10	0.70	0.90	0.40	0.10	86.90	88.70	168.20	3.30	973.60	9.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:	49.7	56.2	264.1	1 767.3	0.81	37.89	1.20	11.87	0.70	0.60	477.64	329.29	864.38	13.40	2 884.40	86.60	0.20	0.00			

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	
Завтрак																			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4.9	4.2	18.9	0.10	0.50	0.00	0.60	0.00	0.10	118.90	33.10	126.70	0.70	207.00	10.20	0.00	0.00	189
МАСЛО В КАШУ	5	0.0	4.1	0.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	к/к
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	411	13.8	16.5	49.9	0.20	1.30	0.00	0.70	0.10	0.20	356.00	58.50	301.80	1.40	462.20	22.40	0.00	0.00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			

II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	19.8	0.02	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			

Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/10	3.0	4.2	15.3	0.10	7.60	0.20	0.90	0.20	0.10	30.80	24.40	69.70	1.20	548.20	7.00	0.00	0.00	92
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70/50	9.8	9.2	11.5	0.00	1.30	0.00	1.20	0.10	0.10	21.90	18.50	99.50	1.40	227.70	5.00	0.00	0.00	286
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.7	6.9	10.1	0.00	4.50	0.00	3.00	0.00	0.00	32.90	19.40	42.00	1.30	287.50	6.30	0.00	0.00	56
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.00	0.00	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	1.70	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	0.10	91.8	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	665	17.7	20.7	65.5	0.20	16.40	0.20	6.10	0.30	0.20	108.50	76.80	263.00	6.00	1167.80	21.70	0.00	0.00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			

Уплотненный полдник с включением блюда ужина																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	4.3	30.3	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.10	8.10	6.40	35.40	0.80	55.10	0.70	0.00	0.00	331
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.4	4.7	11.3	0.00	0.30	0.00	1.90	0.00	0.00	35.10	22.20	128.90	0.80	215.00	63.00	0.30	0.00	239
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	20.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	411
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	4.00	18.00	0.40	22.00	0.00	0.00	0.00	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	500	16.1	11.4	86.9	0.10	10.30	0.00	3.50	0.00	0.10	75.30	42.30	197.20	4.20	570.70	65.70	0.30	0.00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
Всего за день:	48.6	48.8	222.1	1 526.4	0.52	32.00	0.20	10.50	0.50	0.40	553.80	185.60	776.00	14.40	2 190.70	109.80	0.30	0.00	2008

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.5	3.8	20.7	138.9	0.10	0.50	0.00	1.50	0.00	0.10	108.80	53.30	131.80	1.50	227.90	9.40	0.00	0.00	189	
МАСЛО В КАШУ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	
КОБЕЯНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	104.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	МК	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	408	12.1	18.9	51.8	427.5	0.20	1.20	0.10	1.80	0.20	0.20	258.70	75.20	258.30	2.10	465.40	21.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИпяченое	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	44	
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.10	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	2016	
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	4.9	6.3	12.1	126.5	0.10	4.90	0.20	0.90	0.00	0.00	28.60	22.30	72.80	1.10	417.10	5.30	0.00	0.00	91	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.8	12.7	7.0	178.4	0.00	10.20	0.20	3.00	0.00	0.10	37.80	21.80	94.00	1.60	277.50	5.50	0.00	0.00	306	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	100	1.9	5.7	5.0	78.4	0.00	0.30	0.00	0.10	0.10	0.10	54.20	6.60	39.90	0.10	78.90	4.60	0.00	0.00	351	
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.60	0.10	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.90	0.30	87.60	0.60	0.00	0.00	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	17.1	84.4	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	74	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	655	19.5	25.5	61.4	566.7	0.20	95.00	0.70	5.10	0.10	0.30	150.10	69.70	256.60	5.40	932.10	18.50	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с включением блюде ужина																					
КАРТОВЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	130	3.0	9.3	23.2	190.0	0.20	11.90	0.20	4.00	0.00	0.10	26.20	35.20	86.00	1.60	811.20	8.00	0.00	0.00	133	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9.4	4.7	11.3	123.6	0.00	0.30	0.00	1.90	0.00	0.00	35.10	22.20	128.90	0.80	215.00	63.00	0.30	0.00	239	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	МК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	4.60	22.80	0.40	32.20	0.00	0.00	0.00	МК	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00	МК	
Итого за прием пищи:	515	15.5	15.3	68.8	476.7	0.20	17.20	0.20	6.30	0.00	0.10	94.40	77.10	257.40	5.20	1 226.40	72.00	0.30	0.00	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:	31	51.6	64.6	189.2	1 562.6	0.70	114.20	1.00	13.20	0.30	0.70	663.90	239.70	885.70	12.90	2 853.90	126.30	0.30	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																				Витамин	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.9	3.7	19.9	134.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	136.40	21.70	137.70	0.50	202.50	10.20	0.00	0.00	189	2008
МАСЛО В/АШУ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАКАО С М.МОЛОКОМ	180	4.1	4.4	12.0	104.9	0.00	0.70	0.00	0.00	0.10	141.50	19.80	103.70	0.30	214.10	12.20	0.00	0.00	0.00	н/к	н/к
МАСЛО (П.РЦИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.00	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	408	11.7	19.0	50.5	423.0	0.10	1.30	0.10	0.30	0.20	286.10	46.20	267.10	1.20	451.60	22.40	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
НАПИТОК (М.СНЕЖОК	150	2.6	2.1	9.1	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	45	2016
Итого за прием пищи:	150	2.6	2.1	9.1	65.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Итого за прием пищи:																					
Обед																					
СУП КАРТС.ФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОМ	180/10/10	1.5	3.4	8.1	70.5	0.00	3.80	0.20	0.90	0.00	26.70	15.70	38.90	0.70	260.40	3.30	0.00	0.00	0.00	99	2008
БЕФСТРОМАНОВ ИЗ ПТИЦЫ	50/50	12.0	13.9	4.7	192.5	0.00	1.30	0.00	1.70	0.10	17.20	5.10	21.90	0.30	74.80	1.90	0.00	0.00	0.00	375	1986
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.2	23.3	136.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.10	8.50	5.10	27.70	0.60	42.40	0.50	0.00	0.00	0.00	331	2008
ОГУРЕЦ СЛЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ АБРИКОСОВ (КУРАГА)	180	0.9	0.1	17.6	75.3	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	33.40	18.60	23.70	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	645	21.2	21.0	73.6	571.2	0.20	8.40	0.30	4.40	0.20	100.80	57.30	164.00	4.20	791.00	9.10	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.7	13.9	27.1	317.5	0.00	0.10	0.00	0.70	0.20	32.70	7.60	43.50	0.50	113.40	3.10	0.00	0.00	0.00	224	2008
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ С САХАРОМ	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	55.30	6.10	39.40	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00	221	2008
ЧАЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.30	3.10	3.70	0.40	12.80	0.00	0.00	0.00	0.00	н/к	н/к
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ГРУША СВ-ЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	680	23.4	17.4	91.1	625.1	0.00	9.20	0.00	1.10	0.20	131.60	39.50	131.60	5.90	615.50	7.50	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:																					
		58.9	59.5	224.3	1 694.9	0.30	18.90	0.40	5.80	0.60	518.50	143.00	562.70	11.30	1 858.10	39.00	0.00	0.00	0.00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				0.00			0.50	0.00	0.10	113.30
Завтрак																										
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.6	3.3	20.4	130.1	0.00	0.50	0.00	0.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	113.30	15.00	87.40	0.30	171.00	9.10	0.00	0.00	0.00	189	2008	
МАСЛО Б КАШУ	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.60	0.00	1.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	104.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	395	2012
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	411	13.5	15.6	51.4	402.7	0.10	1.30	0.00	0.00	0.60	350.40	40.40	262.50	1.00	416.20	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																										
МОЛОКО КИТАЙЧЕНОЕ	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44	2016	
Итого за прием пищи:	150	4.5	4.9	7.2	91.7	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	160.70	17.70	113.40	0.20	230.00	14.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																										
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ, СО СМЕТАНОЙ	180/10/10	5.0	5.1	6.6	94.2	0.00	8.90	0.20	0.90	0.00	39.50	15.90	35.20	0.80	235.70	3.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008	
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	13.5	11.9	30.6	282.5	0.00	1.00	0.20	2.30	0.00	12.40	23.90	65.40	0.70	101.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	265	2008	
ИКРА МОРСКОВАЯ	50	0.7	3.4	4.0	50.3	0.00	1.50	0.70	1.70	0.00	20.10	14.50	24.30	0.50	105.90	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2016	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.9	58.2	0.00	1.40	0.00	0.20	0.00	11.60	4.00	3.50	0.70	100.60	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	40	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	625	22.3	20.9	74.2	577.0	0.10	12.80	1.10	6.10	0.00	91.70	66.90	167.60	4.50	605.20	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник с включением блюда ужина																										
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.9	4.7	17.0	122.2	0.10	8.00	0.00	0.20	0.10	46.20	24.30	77.70	0.90	606.60	8.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
КОТЛЕТЬ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	10.3	10.8	14.2	195.2	0.00	0.40	0.00	1.70	0.00	27.20	18.50	110.20	1.70	208.90	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2016	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.20	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/к	1/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1/к	1/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	546	16.6	16.9	66.2	487.3	0.10	21.40	0.00	2.50	0.10	110.50	62.80	238.60	5.90	1181.80	15.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																										
Всего за день:		56.9	58.3	199.0	1568.7	0.40	36.30	1.10	9.20	0.20	713.30	187.80	782.10	11.60	2433.20	61.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г			В1, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.7	6.2	18.2	151.1	0.10	0.80	0.00	0.30	0.10	153.40	18.70	115.80	0.40	228.50	13.20	0.00	0.00	93	2012
КОФЕИН-ИЛИ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3.9	4.2	12.5	104.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.10	141.70	17.20	100.70	0.20	202.50	12.20	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ГОРЧИЯМИ)	7	0.0	5.8	0.1	52.4	0.00	0.00	0.10	0.20	0.10	0.80	0.00	1.30	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	13	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАТЕННЫЙ	35	2.7	1.0	18.5	94.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	4.70	23.40	0.40	33.10	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	403	12.3	17.2	49.3	402.3	0.20	1.50	0.10	0.50	0.20	302.70	40.60	241.20	1.00	465.20	25.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

II Завтрак																					
КИСЕЛЬ	150	0.1	0.1	20.8	84.4	0.01	1.49	0.00	0.07	0.00	0.00	3.74	1.49	5.98	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2016
Итого за прием пищи:	150	0.1	0.1	20.8	84.4	0.01	1.49	0.00	0.07	0.00	0.00	3.74	1.49	5.98	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					

Обед																				
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10/10	4.9	6.4	10.3	119.7	0.00	5.80	0.20	0.90	0.00	40.50	20.30	64.80	1.10	245.20	4.40	0.00	0.00	72	2019
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70	13.1	8.3	8.5	162.3	0.10	0.70	0.00	3.10	0.10	37.50	30.40	181.90	1.00	303.50	96.00	0.50	0.00	78	2018
ПЮРЕ "РОЗОВОЕ" (картофельно-морковное)	130	2.7	4.8	14.8	113.3	0.10	6.50	0.80	0.40	0.10	56.40	30.70	76.40	1.00	510.10	7.90	0.00	0.00	52	2016
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0.2	0.0	0.8	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	42.30	0.90	0.00	0.00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	14.1	58.2	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	12.60	5.30	5.10	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	41	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	24.0	20.0	67.6	549.5	0.30	16.70	1.00	5.50	0.20	162.00	99.50	380.00	5.80	1 218	112.10	0.50	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

Уплотненный полдник с включением блюда ужина																				
ОМЛЕТ НА ТУРАЛЬНЫЙ	120	12.1	16.1	2.2	201.4	0.10	0.20	0.20	1.90	2.10	82.40	13.70	182.20	2.00	179.20	21.20	0.00	0.00	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.00	1.20	0.00	0.40	0.00	5.40	5.70	16.70	0.20	29.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ	70	7.8	4.8	32.7	205.7	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	27.10	9.00	55.50	0.50	86.80	2.90	0.00	0.00	48	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.0	24.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	3.10	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	22.4	21.5	63.8	539.1	0.20	11.50	0.20	2.40	2.10	130.30	73.50	286.10	3.70	656.70	24.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				

Всего за день:																				
		58.8	58.8	201.5	1 575.3	0.71	31.19	1.30	8.47	2.40	598.74	215.09	913.28	10.80	2 340	161.60	0.50	0.00		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	550.0	596.7	2169.6	16364.4	5.39	574.18	9.20	98.24	6.90	6.00	6 057.68	2 094.18	8 046.96	24 596.10	878.40	1.60	0.00	
Среднее значение за период	55.0	59.7	217.0	1 636.4	0.54	57.42	0.90	9.82	0.70	0.60	605.77	209.42	804.70	2 459.60	87.80	0.20	0.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	32.8	53.8															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник с включением блюд ужина
Сад 12 часов	408	160	654	562