

Санкт-Петербург, Коммунальное предприятие «Управление жилищно-коммунального хозяйства»
Заведующий ГБОУ «О.О. Сергеев»
Приказ № 183 от 29.12.2012 г.

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

[illegible]

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	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	0,00	7	2024
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	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	0,00	9	2024
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,00	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	395	4,91	8,27	50,45	294,00	0,02	5,59	0,00	0,00	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,50	4,00	1,96	50,05	0,00	0,92	0,00	1,08	0,00	0,01	8,03	4,57	9,03	0,29	66,25	1,61	0,00	0,00	11	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	1,95	2,26	14,07	84,59	0,06	5,52	0,13	1,10	0,00	0,03	20,36	17,39	42,13	0,77	362,05	3,42	0,02	0,00	25	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	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	12	2024
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,34	3,65	2,30	0,41	8,22	0,00	0,00	0,00	13	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	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	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:	536	15,13	14,03	62,94	480,06	0,07	66,44	0,25	2,18	0,00	0,08	42,73	25,61	53,46	1,47	436,52	5,03	0,02	0,00		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,00	0,44	0,06	9,35	1,92	30,73	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	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	14	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	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	0,00	34	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	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	0,00	4	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	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	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:	470	17,44	14,77	42,51	399,00	0,01	0,02	0,04	0,00	0,44	0,06	16,76	4,87	34,07	0,73	39,77	4,00	0,01	0,01		
Всего за день:		41,18	41,32	162,50	1 246,56	0,12	72,05	0,29	2,18	0,44	0,17	88,04	47,88	102,73	4,10	623,54	9,98	0,04	0,01		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	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	0,00	42	2024
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	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	0,00	40	2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,00	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	402	8,27	10,67	38,26	287,11	0,04	57,00	0,01	0,00	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	0,01	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	9,07	5,34	16,08	0,38	53,59	1,14	0,01	0,00	20	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	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	0,00	26	2024
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	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	288/356	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2024
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	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	0,00	31	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	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	46	2024
Итого за прием пищи:	575	16,19	17,24	70,79	497,15	0,01	3,80	0,02	0,00	0,00	0,02	9,07	5,34	16,08	0,38	53,59	1,14	0,01	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	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	0,00	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	0,10	8,09	0,02	0,00	0,06	0,08	28,23	22,69	65,24	0,94	593,23	6,52	0,03	0,00	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	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	442	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	17,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	375	10,02	8,97	64,99	357,09	0,10	8,09	0,02	0,00	0,06	0,08	28,23	26,29	82,84	0,94	593,23	6,52	0,03	0,00		
Всего за день:		39,52	41,38	182,16	1 243,07	0,20	70,15	0,10	0,00	0,06	0,44	285,60	69,18	291,77	1,61	1 096,77	9,56	0,10	0,00		

4 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	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	0,00	0,00	7	2024
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2024
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	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	0,00	0,00	40	2024
БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	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	368	2012
Итого за прием пищи:	407	6,15	6,81	60,36	294,18	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	92,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	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	29	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	0,00	5,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	83	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	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	282	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,14	1,38	3,88	0,00	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	22	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	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	0,00	0,00	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	0,00	10	2024
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	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	0,00	0,00	330	2012
Итого за прием пищи:	555	16,62	22,48	67,52	518,89	0,00	5,20	0,10	0,00	0,00	0,00	8,14	1,38	3,88	1,10	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	58	2024
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	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	55	2024
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	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	127	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	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	0,00	442	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	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	477	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	410	9,30	9,61	41,10	354,92	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	0,00	0,00		
Всего за день:		35,77	43,15	175,58	1 241,49	0,11	5,20	0,10	0,00	0,00	0,00	110,98	7,38	3,88	1,10	1,49	0,00	0,00	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,29	1,92	7,71	57,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	27	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	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	0,00	23	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	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	0,00	34	2024
Итого за прием пищи:	400	10,31	12,30	44,82	304,06	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	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	442	2008
Итого за прием пищи:	150	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	21	2024
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	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	0,00	28	2024
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	2,45	6,64	17,52	140,31	0,10	7,79	0,22	2,93	0,00	0,06	17,14	23,86	57,36	1,04	532,08	5,22	0,03	0,00	60	2024
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	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	52	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	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	46	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	555	8,99	12,84	63,69	407,45	0,11	9,79	0,22	2,93	0,00	0,07	26,34	29,46	66,96	1,28	588,48	5,22	0,03	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,00	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	56	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	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	289	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	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	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	3,38	4,13	0,37	18,28	0,00	0,00	0,00	16	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,71	3,25	21,89	125,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	426	14,97	17,69	62,79	417,89	0,02	8,16	0,05	0,00	0,00	0,01	13,05	9,38	11,93	0,67	105,28	0,60	0,00	0,00		
Всего за день:		34,27	42,83	171,30	1 129,40	0,15	19,45	0,27	2,93	0,00	0,08	42,24	40,79	88,64	2,10	707,56	5,82	0,03	0,00		

6 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2.29	1.92	7.71	57,50	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	59	2024		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2.07	5.71	17.58	145,89	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8	2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1.40	1.82	11.83	60,39	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	0.00	9	2024		
АПЕЛЬСИН	95	0.86	0.19	7.70	40,85	0.04	57,00	0.01	0.00	0.00	0.03	32,30	12,35	21.85	0.29	187,15	1,90	0.02	0.00	48	2024		
Итого за прием пищи:	395	6,62	9,64	44,82	304,63	0.06	57.84	0.01	0.00	0.00	0.03	35,15	14,30	31,60	0.44	200,95	1,90	0.02	0.00				
II Завтрак																							
ЙОГУРТ 2.5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5.04	4.50	8.12	101,72	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216,00	25,20	171,00	0.00	262,80	0.00	0.04	0.00	20	2024		
Итого за прием пищи:	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216,00	25,20	171,00	0.00	262,80	0.00	0.04	0.00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0.34	2.04	0.74	23,39	0.01	3.42	0.02	0.00	0.00	0.02	13,45	5,62	9,38	0.25	61,22	0.00	0.00	0.00	20	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4.10	3.00	29.00	141,00	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	36	2024		
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8.10	6.54	6.10	132,00	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	34	2012		
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1.55	4.54	9.93	89,90	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	344	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0.09	0.07	9.03	30,35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0.69	0.13	6.36	30,59	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	0.00	10	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.03	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	0.00	5	2024		
Итого за прием пищи:	566	15,90	16,76	68,87	486,53	0.01	3.42	0.02	0.00	0.00	0.02	13,45	8,62	12,38	0.25	61,22	0.00	0.00	0.00				
Полдник																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.44	0.08	1.52	9,60	0.02	10.00	0.07	0.00	0.00	0.02	5,60	8,00	10,40	0.40	116,00	0,80	0.00	0.00	43	2024		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	2.93	5.19	28.06	171,15	0.04	1.14	0.48	0.46	0.09	0.04	19,75	25,84	68,69	0.70	111,69	2,15	0.04	0.01	33	2024		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.09	0.00	6.96	28,18	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7,41	2,95	3,34	0.33	11,76	0.00	0.00	0.00	2	2024		
ПРЯНИКИ	20	1.18	0.94	25.00	71,30	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	0.00	39	2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2.5 % ЖИРНОСТИ	100	2.80	2.50	4.51	44,52	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	0.00	34	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.92	0.17	8.46	40,68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2024		
Итого за прием пищи:	490	8,36	8,88	74,51	365,43	0.06	11.16	0.55	0.46	0.09	0.06	32,76	36,79	82,43	1,43	239,45	2,95	0.04	0.01				
Всего за день:		35,92	39,78	196,32	1 258,31	0.18	73.68	0.63	0.46	0.09	0.42	297,36	84,91	297,41	2,12	764,42	4,85	0.10	0.01				

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		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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	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	0,00	7	2024
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	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	0,00	9	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	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	0,00	34	2024
Итого за прием пищи:	400	7,33	10,49	47,88	294,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	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	442	2008
Итого за прием пищи:	150	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		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	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	0,00	54	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	3,29	4,51	6,38	79,46	0,03	0,18	0,04	0,32	0,32	0,08	43,47	6,17	50,32	0,36	76,72	5,75	0,01	0,00	310	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	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	317	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,21	1,13	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	15	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	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	0,00	41	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	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	0,00	5	2024
Итого за прием пищи:	580	10,49	11,52	58,53	419,08	0,04	4,17	0,04	0,32	0,32	0,10	57,86	12,89	67,08	0,76	133,60	6,95	0,02	0,00		
Полдник																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	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	35	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6	2024
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	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	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	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	0,00	5	2024
Итого за прием пищи:	355	17,04	18,50	41,55	429,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		34,86	40,51	147,96	1 143,07	0,07	4,17	0,07	0,32	0,32	0,10	57,86	12,89	67,08	2,64	133,60	6,95	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,01	0,40	0,00	0,00	0,00	0,01	1,80	1,89	5,58	0,06	9,90	0,00	0,00	0,00	32	2024		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	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	61	2024		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024		
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,00	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	368	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024		
Итого за прием пищи:	400	8,42	12,44	25,82	294,30	0,03	5,17	0,00	0,00	0,00	0,04	27,26	16,24	24,12	2,29	168,91	0,95	0,01	0,00				
II Завтрак																							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	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	0,00	62	2024		
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	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	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	0,02	30,44	0,09	0,00	0,00	0,02	8,90	6,67	9,01	0,38	97,03	0,76	0,00	0,00	27	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	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	0,00	28	2024		
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЬЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	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	274	2011		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	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	127	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	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	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	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	0,00	17	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	0,00	10	2024		
Итого за прием пищи:	560	13,11	17,80	48,36	424,92	0,02	30,44	0,09	0,00	0,00	0,02	8,90	6,67	9,01	0,38	97,03	0,76	0,00	0,00				
Полдник																							
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	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	245	2012		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,25	2,53	13,26	94,78	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	0,00	330	2012		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	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	0,00	40	2024		
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	479	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2024		
Итого за прием пищи:	392	11,55	10,19	72,84	399,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		36,18	44,93	155,12	1 190,22	0,05	35,61	0,11	0,00	0,00	0,06	36,16	22,91	33,13	2,67	265,94	1,71	0,01	0,00				

9 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	E, 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	20	2,29	1,92	7,71	57,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	59	2024	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	24	2024		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	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	19	2024		
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	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	368	2012		
Итого за прием пищи:	395	7,02	11,04	51,23	314,37	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	2,07	13,80	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,00	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	43	2024	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	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	44	2024		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	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	256	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	123	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	10,66	2,96	6,40	0,09	22,88	0,00	0,00	0,00	3	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	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	17	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	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	4	2024		
Итого за прием пищи:	585	12,45	14,28	86,12	488,48	0,03	10,24	0,07	0,00	0,00	0,02	16,26	34,47	16,80	0,49	138,88	0,80	0,00	0,00			
Полдник																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,00	0,44	0,06	9,35	1,92	30,73	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	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	14	2024		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	0,01	5,16	0,00	0,00	0,00	0,01	11,81	3,65	4,46	0,05	43,01	0,43	0,00	0,00	57	2024	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	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	4	2024		
Итого за прием пищи:	395	15,30	12,54	44,10	430,70	0,02	5,16	0,04	0,00	0,44	0,07	21,16	5,57	35,19	0,45	71,02	4,43	0,01	0,01			
Всего за день:		37,97	41,61	187,25	1 300,55	0,09	15,40	0,11	0,00	0,44	0,09	50,77	47,99	61,74	3,01	223,70	5,23	0,01	0,01			

10 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	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	0,00	7	2024		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,75	6,03	27,35	191,46	0,05	0,00	0,01	0,91	0,04	0,02	8,79	5,85	32,08	0,74	49,65	0,60	0,01	0,01	51	2024		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	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	0,00	23	2024		
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,00	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024		
Итого за прием пищи:	395	10,81	8,84	57,81	335,72	0,09	57,00	0,02	0,91	0,04	0,05	41,09	18,20	53,93	1,03	236,80	2,50	0,03	0,01				
II Завтрак																							
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024		
Итого за прием пищи:	180	5,04	4,50	8,12	101,72	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00				
Обед																							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,37	9,93	47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2008		
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,05	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2024		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	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	122	2012		
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	0,00	24,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,02	0,05	0,00	302,08	0,00	0,00	0,00	320	2012		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	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	0,00	31	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	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	0,00	41	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	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	0,00	17	2024		
Итого за прием пищи:	565	17,71	16,09	56,69	480,95	0,05	24,51	0,12	0,00	0,00	0,00	13,61	9,95	47,41	0,00	302,08	0,00	0,00	0,00				
Полдник																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024		
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	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	219	2012		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	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	0,00	40	2024		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	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	0,00	4	2024		
Итого за прием пищи:	392	9,28	14,64	55,35	406,05	0,01	3,99	0,00	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,72	56,26	1,20	0,01	0,00				
Всего за день:		42,84	44,07	177,97	1 324,44	0,20	86,76	0,19	0,91	0,04	0,38	279,88	58,94	289,10	1,75	857,94	3,70	0,08	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	Е, 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	376,99	421,34	1 695,53	12 229,20	1,41	435,74	2,52	7,25	1,89	2,21	1 576,43	467,83	1 546,09	24,26	5 759,13	59,06	0,61	0,05
Среднее значение за период	37,70	42,13	169,55	1 222,92	0,14	43,57	0,25	0,73	0,19	0,22	157,64	46,78	154,61	2,43	575,91	5,91	0,06	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	31.0	56.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	398	169	562	404