

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										Сборник рецептов	рецептур
		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	Na, мг	Cl, мг	Se, мкг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	8	2012		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	64	2007			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	392	2012		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,00	0,00	0,00	TK № 1	2024		
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00	0,06	10,12	0,06	0,00	0,00	0,10	110,84	52,62	96,10	1,40	393,52	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	8																						
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	0,00	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	40	2008		
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 3	2024		
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	244	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,85	0,57	0,00	0,06	0,08	39,14	29,99	73,00	1,11	590,60	7,30	0,05	0,00	322	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	383	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,80	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024		
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81	0,21	22,64	0,59	0,00	0,06	0,14	91,19	51,21	145,74	3,16	828,79	10,57	0,06	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 6	2024		
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	361	2012		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,60	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2024		
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,04	78,23	639,82	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		48,81	54,01	234,81	1 618,67	0,44	32,76	0,65	0,00	0,06	0,52	412,92	109,03	267,84	4,96	1 259,11	10,57	0,06	0,00				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,00	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 8	2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2024		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 10	2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 11	2024		
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	360,76	0,04	61,76	0,02	0,00	0,05	0,03	36,49	14,39	25,04	0,36	212,85	2,00	0,02	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	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	82	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 12	2024		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 13	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024		
Итого за прием пищи:	681	18,97	20,56	91,37	630,31	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Полдник																							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2012		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126	2012		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024		
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	TK № 16	2024		
Итого за прием пищи:	436	16,11	17,15	76,31	538,44	0,05	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02	8,79	7,05	31,95	1,04	43,50	0,84	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		48,71	54,84	232,97	1 620,27	0,12	61,96	0,02	0,00	0,05	0,06	47,98	24,29	70,04	2,00	276,75	3,68	0,02	0,00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	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 МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00	0,00	0,04	0,00	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	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	TK № 17	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13	0,00	0,00	0,04	0,00	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	0,03	20,98	0,03	0,00	0,00	0,00	20,98	16,14	29,87	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 18	2024		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	67	2012		
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	288	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	TK № 19	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024		
Итого за прием пищи:	705	18,50	21,22	91,39	629,99	0,10	20,98	0,03	0,00	0,00	0,03	37,70	25,46	66,77	1,74	55,55	1,12	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Полдник																							
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	277	2012		
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	337	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 59	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	477	2008		
Итого за прием пищи:	465	16,20	16,33	76,14	540,31	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		48,86	54,67	232,76	1 620,77	0,32	20,98	0,07	0,00	0,15	0,33	245,61	29,26	85,69	2,56	84,25	2,24	0,00	0,00				

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		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																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,00	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 60	2024		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	TK № 61	2024		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 11	2024		
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	360,16	0,03	2,31	0,03	0,00	0,05	0,12	110,25	15,77	78,86	0,62	178,35	9,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	TK № 62	2024		
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	33,09	0,00	71,10	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,00	15,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2012		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024		
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,96	630,72	0,10	20,80	0,15	0,00	0,00	0,05	64,70	18,57	137,70	6,84	139,77	3,18	0,01	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Полдник																							
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 63	2024		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	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	TK № 64	2024		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	TK № 65	2024		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	0,00	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024		
Итого за прием пищи:	475	15,55	17,49	77,22	539,85	0,12	6,29	0,12	0,00	0,16	0,11	60,13	32,20	91,53	2,53	412,83	4,45	0,02	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		48,55	54,79	234,17	1 621,49	0,25	29,40	0,30	0,00	0,21	0,28	235,08	66,54	308,09	9,99	730,95	16,63	0,03	0,01				

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 ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,00	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 30	2024	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	ТК № 31	2024	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024	
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00	0,02	5,79	0,02	0,00	0,05	0,03	27,91	13,03	16,98	2,54	311,47	2,00	0,01	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
II Завтрак																						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 33	2024	
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																					
Обед																						
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,36	12,61	0,03	40,00	0,13	0,00	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	0,00	0,01	0,00	ТК № 34	2024	
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,66	0,00	0,00	4,77	0,00	0,00	73	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 35	2024	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,22	9,72	22,75	196,25	0,13	10,69	0,02	3,54	0,00	0,09	28,20	29,51	80,49	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00	142	2011	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024	
Итого за прием пищи:	710	18,58	20,52	91,39	622,88	0,33	55,46	0,15	3,54	0,00	0,16	51,91	44,23	193,95	3,10	886,77	14,08	0,05	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																					
Полдник																						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	59,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008	
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,05	0,00	0,31	0,00	0,00	0,02	63,78	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																					
Всего за день:		49,22	54,44	236,47	1 622,26	0,40	61,25	0,48	3,54	0,05	0,21	143,60	62,01	232,68	6,64	1 232,24	17,48	0,06	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	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	0,00	0,00	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,00	2,10	ТК № 38	2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024		
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80	0,36	60,87	70,04	0,00	0,00	0,27	302,80	102,10	374,00	2,60	691,20	51,00	0,02	2,10				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 39	2024		
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,54	0,00	0,00	0,00	9,28	0,00	0,00	34	2012		
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	8,04	60,92	0,04	7,32	0,02	0,05	0,03	0,05	37,26	12,32	28,06	0,06	315,73	1,62	0,00	0,00	331	2012		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024		
Итого за прием пищи:	720	18,04	20,43	90,58	631,09	0,37	7,32	0,02	0,05	0,03	0,09	66,80	51,58	89,91	1,94	501,15	12,58	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
Полдник																							
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 41	2024		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	318	2012		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 59	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024		
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 42	2024		
Итого за прием пищи:	470	17,00	17,60	77,52	539,68	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,25	8,00	38,00	1,25	57,00	1,40	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
		48,67	55,13	234,10	1 621,33	0,81	68,19	70,06	0,05	0,03	0,39	378,85	161,68	501,91	5,79	1 249,35	64,98	0,02	2,10				

7 день

Прием пищи, наименсвание 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,00	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 48	2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2024	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№ 24	2024	
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,90	52,80	359,65	0,10	1,76	0,01	0,00	0,05	0,00	2,49	11,29	2,04	0,16	15,85	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																					
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 49	2024
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от сутечного рациона, %	6																					
Обед																						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	77	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 50	2024	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 51	2024	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,92	2,92	12,47	88,48	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	TK № 52	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,43	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024	
Итого за прием пищи:	686	18,81	20,77	92,60	640,31	0,15	10,06	0,63	0,47	0,04	0,13	88,75	48,32	111,07	2,42	505,01	7,31	0,03	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от сутечного рациона, %	39																					
Полдник																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 66	2024	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK № 53	2024	
Итого за прием пищи:	450	16,20	17,45	77,30	541,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от сутечного рациона, %	33																					
Всего за день:		48,34	55,12	235,84	1 631,28	0,27	11,82	0,64	0,47	0,09	0,14	95,04	62,21	126,11	2,78	539,26	7,31	0,03	0,00			

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		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																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00	0,00	0,04	0,00	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,35	151,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 43	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	368	2012		
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62	0,02	5,00	0,04	0,00	0,15	0,04	20,02	12,00	17,52	2,02	156,50	1,00	0,01	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,30	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,30	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																						
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	0,00	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 44	2024		
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,92	13,63	12,92	217,73	0,06	2,25	0,05	3,24	0,11	0,10	30,76	21,02	116,70	2,19	241,98	6,04	0,03	0,00	TK № 45	2024		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2011		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	2,23	1,26	0,05	11,17	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024		
Итого за прием пищи:	695	18,99	25,90	84,01	662,67	0,12	14,82	0,16	3,24	0,11	0,14	58,66	36,32	147,77	3,52	414,54	7,88	0,04	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																						
Полдник																							
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 46	2024		
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	175	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 47	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024		
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2011		
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	8,35	7,05	33,65	1,05	50,20	1,12	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																						
Всего за день:		49,07	60,17	225,84	1 652,74	0,34	19,82	0,20	3,24	0,26	0,48	290,32	55,37	198,94	6,59	621,24	10,00	0,05	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		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 СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 54	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,73	3,08	11,22	85,62	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 32	2024
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65	0,19	4,07	0,04	0,00	0,00	0,06	109,93	16,38	84,12	87,90	305,20	2,00	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 33	2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 55	2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 56	2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 57	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	9,60	45,60	1,50	68,40	1,68	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,94	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,81	4,32	69,14	0,90	56,01	8,00	0,02	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,91	13,94	14,32	250,19	0,07	20,21	0,05	0,70	0,16	0,14	69,42	35,68	167,18	2,88	486,65	10,56	0,04	0,00	298	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	17,98	71,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 59	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,00	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	451	2008
Итого за прием пищи:	500	25,85	22,10	70,93	587,86	0,18	22,39	0,18	1,50	1,17	0,37	104,62	68,93	296,45	5,23	800,87	20,86	0,07	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Всего за день:		58,28	59,13	227,54	1 670,44	0,45	26,46	0,22	1,50	1,17	0,46	225,65	94,91	426,17	94,63	1 174,47	24,54	0,08	0,02		

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		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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182,22	34,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 22	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,73	3,08	11,22	85,62	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2024
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86	0,12	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	277,75	53,12	74,22	86,02	27,20	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																				
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK № 25	2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 26	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024
Итого за прием пищи:	695	19,16	20,69	90,49	629,66	0,05	2,62	0,00	0,00	0,00	0,03	22,53	12,96	30,66	1,15	108,85	1,12	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,45	248,12	0,00	14,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 27	2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	TK № 29	2024
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,93	539,46	0,05	14,63	0,00	0,00	0,00	0,12	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	2,80	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		49,32	53,93	231,40	1 620,74	0,22	17,32	0,03	0,00	0,00	0,19	304,78	70,83	126,63	88,17	170,05	3,92	0,00	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	497,83	556,23	2 325,90	16 299,99	3,62	349,96	72,67	8,80	2,07	3,06	2 379,83	736,13	2 344,10	224,11	7 337,67	161,35	0,35	2,13
Среднее значение за период	49,78	55,62	232,59	1 630,00	0,36	35,00	7,27	0,88	0,21	0,31	237,98	73,61	234,41	22,41	733,77	16,14	0,04	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	30.7	57.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	700	466