ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКО ЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

# день 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ | 200/3/2 | 7,2 | 6,4 | 25,9 | 190,3 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 163,90 | 31,00 | 169,00 | 1,20 | 278,90 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,70 | 0,80 | 0,10 | 17,20 | 3,50 | 56,50 | 0,70 | 51,50 | 7,40 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЧЕРНЫЙ | 180/7 | 0,2 | 0,0 | 8,1 | 33,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 4,80 | 7,70 | 0,20 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ,КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ | 30/7/35 | 6,6 | 13,8 | 16,0 | 213,7 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 15,50 | 10,70 | 76,00 | 0,90 | 112,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **18,6** | **24,3** | **50,3** | **493,0** | 0,30 | 0,80 | 0,20 | 1,10 | 0,90 | 0,30 | 206,00 | 50,00 | 309,20 | 3,00 | 454,40 | 20,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7,0 | 78,6 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 153,00 | 16,80 | 108,00 | 0,20 | 219,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2012 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 2,30 | 11,70 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **170** | **5,8** | **4,3** | **17,0** | **129,4** | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 156,40 | 19,10 | 119,70 | 0,40 | 237,40 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР/Б | 200/3 | 8,6 | 9,2 | 14,6 | 175,6 | 0,10 | 4,70 | 0,30 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 43,70 | 25,60 | 101,90 | 1,60 | 392,60 | 5,80 | 0,00 | 0,00 | 82 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150/2/4 | 15,5 | 17,9 | 21,1 | 308,9 | 0,10 | 17,30 | 0,30 | 2,10 | 0,00 | 0,20 | 44,50 | 45,20 | 181,80 | 2,60 | 843,50 | 11,00 | 0,10 | 0,00 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180/8/5 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 30,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **632** | **29,6** | **28,4** | **79,6** | **693,6** | 0,30 | 22,00 | 0,60 | 3,70 | 0,00 | 0,30 | 109,90 | 85,40 | 344,80 | 6,50 | ###### | 19,60 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150/2/11 | 3,6 | 3,9 | 26,0 | 157,8 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 23,90 | 30,50 | 81,90 | 1,40 | 803,10 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 151 | 2012 |
| КЕФИР | 180 | 5,4 | 0,2 | 7,2 | 55,8 | 0,07 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 226,80 | 27,00 | 176,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 9,60 | 13,20 | 2,60 | 333,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **463** | **9,5** | **4,6** | **45,0** | **270,0** | 0,27 | 24,80 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 269,90 | 67,10 | 271,50 | 4,00 | ###### | 10,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ | 130/5/1 | 1,8 | 4,3 | 13,7 | 101,2 | 0,00 | 5,80 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 0,00 | 44,10 | 25,60 | 49,70 | 2,00 | 415,90 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 138 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ,ПОВИДЛОМ | 105/17/2 | 15,9 | 11,1 | 29,4 | 282,7 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,80 | 0,20 | 0,20 | 144,50 | 28,00 | 192,50 | 0,80 | 189,00 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 237 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/8 | 0,2 | 0,0 | 8,1 | 32,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 4,80 | 5,90 | 0,60 | 20,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50/3/7 | 5,2 | 3,9 | 32,4 | 185,2 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 38,20 | 9,40 | 58,70 | 0,40 | 100,20 | 3,90 | 0,00 | 0,00 | 469 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **508** | **23,1** | **19,3** | **83,6** | **601,9** | 0,10 | 6,40 | 0,00 | 1,40 | 0,40 | 0,20 | 237,90 | 67,80 | 306,80 | 3,80 | 725,60 | 18,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **86,6** | **80,9** | **275,5** | **2 187,9** | 1,07 | 54,80 | 0,80 | 7,10 | 1,30 | 1,00 | 980,10 | 289,40 | ###### | 17,70 | ###### | 82,70 | 0,10 | 0,00 |

# день 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ | 180/3/2 | 7,7 | 7,0 | 24,2 | 190,9 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 1,90 | 0,00 | 0,20 | 159,60 | 67,00 | 182,80 | 1,90 | 325,00 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/7 | 4,4 | 3,7 | 13,7 | 106,5 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 150,80 | 21,20 | 111,50 | 0,40 | 230,10 | 13,10 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/12 | 4,8 | 4,4 | 13,4 | 112,1 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111,30 | 7,60 | 77,40 | 0,40 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **409** | **16,9** | **15,1** | **51,3** | **409,5** | 0,30 | 1,70 | 0,00 | 1,90 | 0,00 | 0,30 | 421,70 | 95,80 | 371,70 | 2,70 | 589,60 | 27,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **130** | **0,5** | **0,5** | **12,7** | **61,1** | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60/1 | 1,2 | 1,1 | 5,6 | 37,6 | 0,00 | 2,60 | 1,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 28,90 | 23,90 | 38,00 | 0,80 | 196,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 54 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 250/3 | 8,3 | 9,0 | 19,3 | 196,7 | 0,10 | 5,40 | 0,20 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 52,60 | 30,90 | 131,80 | 1,60 | 515,80 | 7,10 | 0,00 | 0,00 | 80 | 2012 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА Б/К | 60/2 | 12,5 | 11,9 | 6,5 | 183,5 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,40 | 0,10 | 0,10 | 24,80 | 15,00 | 117,00 | 1,60 | 249,10 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 289 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/3 | 4,1 | 4,0 | 25,6 | 154,7 | 0,20 | 12,20 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,20 | 54,60 | 35,60 | 107,60 | 1,40 | 910,90 | 11,10 | 0,00 | 0,00 | 321 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180/8/5 | 0,1 | 0,1 | 10,8 | 45,4 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 3,70 | 3,20 | 0,60 | 88,80 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **752** | **28,4** | **27,0** | **82,7** | **694,1** | 0,30 | 22,10 | 1,20 | 2,50 | 0,10 | 0,30 | 177,10 | 112,60 | 415,20 | 6,30 | ###### | 28,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 80/3 | 12,2 | 6,1 | 9,9 | 143,8 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 2,20 | 0,50 | 0,10 | 44,50 | 20,10 | 151,00 | 0,80 | 249,90 | 73,70 | 0,00 | 0,00 | 265 | 2012 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 180/8/3 | 0,5 | 0,0 | 12,4 | 52,4 | 0,00 | 0,80 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,80 | 10,60 | 12,50 | 0,30 | 161,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 1,8 | 0,7 | 12,5 | 63,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,30 | 3,00 | 14,70 | 0,30 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **294** | **14,5** | **6,8** | **34,8** | **259,7** | 0,00 | 1,30 | 0,20 | 2,20 | 0,50 | 0,10 | 70,60 | 33,70 | 178,20 | 1,40 | 434,00 | 73,70 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 180/2 | 4,6 | 2,2 | 26,3 | 144,3 | 0,10 | 25,40 | 0,20 | 1,00 | 0,00 | 0,10 | 61,40 | 40,30 | 93,70 | 2,00 | 760,30 | 8,70 | 0,00 | 0,00 | 406 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 65/6/9 | 11,6 | 8,6 | 0,7 | 143,7 | 0,10 | 9,00 | 4,10 | 0,90 | 0,10 | 1,00 | 12,50 | 10,90 | 170,30 | 3,70 | 208,80 | 5,10 | 0,10 | 0,00 | 256 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 68,8 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **472** | **20,3** | **11,4** | **64,0** | **458,8** | 0,32 | 37,60 | 4,30 | 3,16 | 0,10 | 1,10 | 94,10 | 67,10 | 318,70 | 9,94 | ###### | 16,60 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **80,6** | **60,8** | **245,5** | **1 883,2** | 0,92 | 75,70 | 5,70 | 10,56 | 0,70 | 1,80 | 784,30 | 319,60 | ###### | 23,24 | ###### | 148,70 | 0,10 | 0,00 |

# день 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 200/3/2 | 5,7 | 6,3 | 23,2 | 172,0 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 155,50 | 25,90 | 135,20 | 0,40 | 239,50 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,70 | 0,80 | 0,10 | 17,20 | 3,50 | 56,50 | 0,70 | 51,50 | 7,40 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180/7 | 4,3 | 3,5 | 14,9 | 109,0 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 151,40 | 19,80 | 112,10 | 0,30 | 222,90 | 13,10 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 35/7/12 | 5,4 | 10,4 | 18,1 | 188,1 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 113,90 | 8,80 | 84,60 | 0,50 | 43,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **482** | **20,0** | **24,3** | **56,5** | **525,1** | 0,20 | 1,70 | 0,20 | 1,10 | 0,90 | 0,30 | 438,00 | 58,00 | 388,40 | 1,90 | 557,80 | 34,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 42,8 | 0,01 | 1,99 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,60 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **130** | **2,8** | **3,0** | **32,2** | **167,9** | 0,01 | 1,99 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 15,67 | 9,98 | 33,97 | 1,99 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 60/6 | 1,0 | 6,2 | 7,3 | 88,9 | 0,10 | 6,30 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 10,80 | 25,60 | 0,50 | 275,50 | 2,20 | 0,00 | 0,00 | 43 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200/2 | 7,5 | 1,8 | 14,5 | 105,3 | 0,10 | 6,40 | 0,30 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 42,50 | 24,40 | 55,70 | 0,90 | 409,40 | 4,30 | 0,00 | 0,00 | 87 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 200/2/3 | 10,5 | 10,5 | 12,8 | 189,9 | 0,10 | 31,90 | 0,20 | 1,70 | 0,00 | 0,20 | 85,50 | 41,10 | 122,60 | 2,70 | 553,00 | 8,60 | 0,00 | 0,00 | 336 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180/6/5 | 0,6 | 0,0 | 11,2 | 47,9 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,20 | 12,00 | 14,50 | 0,40 | 189,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **744** | **25,1** | **19,8** | **81,9** | **610,2** | 0,40 | 44,80 | 0,60 | 5,60 | 0,00 | 0,20 | 178,30 | 101,30 | 279,50 | 6,80 | ###### | 17,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 120/3/5 | 7,9 | 9,3 | 46,3 | 299,5 | 0,20 | 5,20 | 0,00 | 2,40 | 0,10 | 0,00 | 50,30 | 24,90 | 107,40 | 1,30 | 454,10 | 7,30 | 0,00 | 0,00 | 451 | 2008 |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72,0 | 0,04 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 223,20 | 25,20 | 165,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **308** | **13,3** | **11,1** | **53,9** | **371,5** | 0,24 | 6,10 | 0,00 | 2,40 | 0,10 | 0,00 | 273,50 | 50,10 | 273,00 | 1,30 | 454,10 | 7,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 100/1 | 1,8 | 1,4 | 8,4 | 53,6 | 0,10 | 1,80 | 1,80 | 1,00 | 0,00 | 0,10 | 52,70 | 32,50 | 54,00 | 0,80 | 198,10 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 407 | 2012 |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 205/5/5 | 17,7 | 13,1 | 37,2 | 342,3 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 1,70 | 0,30 | 0,10 | 112,70 | 21,20 | 169,70 | 1,20 | 150,70 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 212 | 2012 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 29 | 2,1 | 0,8 | 14,5 | 73,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 3,40 | 17,00 | 0,30 | 26,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 21,8 | 120,1 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 97,70 | 15,60 | 71,90 | 0,40 | 150,30 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **525** | **24,4** | **17,7** | **81,9** | **589,7** | 0,20 | 2,40 | 1,80 | 2,70 | 0,30 | 0,30 | 268,10 | 72,70 | 312,60 | 2,70 | 525,80 | 16,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **85,6** | **75,9** | **306,3** | **2 264,4** | 1,05 | 56,99 | 2,60 | 11,90 | 1,30 | 0,80 | ###### | 292,08 | ###### | 14,69 | ###### | 76,00 | 0,00 | 0,00 |

# день 4

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ ЖИДКАЯ | 200/3/2 | 6,8 | 6,7 | 24,4 | 185,8 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 160,10 | 34,10 | 156,30 | 0,80 | 267,70 | 14,50 | 0,00 | 0,00 | 417 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 180/7 | 3,9 | 3,3 | 13,4 | 99,4 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 142,80 | 18,40 | 102,40 | 0,60 | 214,80 | 12,20 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/12 | 5,1 | 4,5 | 15,4 | 122,6 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 112,10 | 8,10 | 80,00 | 0,40 | 38,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **434** | **15,8** | **14,5** | **53,2** | **407,8** | 0,30 | 1,60 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,20 | 415,00 | 60,60 | 338,70 | 1,80 | 520,70 | 26,70 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 130/2/1 | 0,4 | 2,3 | 11,1 | 69,7 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 7,60 | 10,40 | 2,10 | 291,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **133** | **0,4** | **2,3** | **11,1** | **69,7** | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 7,60 | 10,40 | 2,10 | 291,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 60/3/1 | 1,1 | 3,0 | 3,7 | 46,5 | 0,00 | 10,80 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 29,90 | 9,20 | 17,20 | 0,60 | 119,10 | 1,70 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б | 200/3 | 11,8 | 6,2 | 24,5 | 200,7 | 0,30 | 5,10 | 0,30 | 3,10 | 0,00 | 0,00 | 63,10 | 47,40 | 136,80 | 3,20 | 642,90 | 6,80 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150/1/1 | 14,0 | 13,5 | 11,2 | 221,8 | 0,00 | 1,40 | 0,40 | 1,40 | 0,80 | 0,20 | 152,50 | 29,50 | 203,50 | 1,80 | 380,00 | 21,20 | 0,00 | 0,00 | 298 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 180/6/5 | 0,5 | 0,1 | 15,6 | 64,9 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,80 | 4,40 | 6,30 | 1,30 | 120,50 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **29,6** | **23,7** | **69,9** | **610,1** | 0,30 | 18,10 | 0,70 | 5,90 | 0,80 | 0,20 | 260,40 | 94,00 | 381,40 | 7,20 | ###### | 30,70 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 140 | 0,0 | 0,0 | 16,1 | 64,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 1,30 | 2,20 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,60 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 9,60 | 13,20 | 2,60 | 333,60 | 2,40 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **2,8** | **3,4** | **50,2** | **245,7** | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 35,20 | 16,90 | 42,40 | 3,20 | 367,20 | 2,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 180/2 | 4,8 | 3,1 | 30,2 | 168,7 | 0,20 | 22,60 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,10 | 45,90 | 39,80 | 99,60 | 1,90 | 900,20 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 406 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80/3 | 13,5 | 3,5 | 5,1 | 105,2 | 0,10 | 0,80 | 0,30 | 1,00 | 0,10 | 0,10 | 30,30 | 28,80 | 170,30 | 0,90 | 323,20 | 108,50 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2012 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 180/6 | 0,3 | 0,1 | 12,8 | 53,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 5,70 | 12,80 | 0,30 | 92,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **501** | **21,9** | **7,1** | **69,3** | **429,1** | 0,40 | 23,40 | 0,30 | 3,30 | 0,10 | 0,20 | 100,50 | 83,80 | 326,20 | 5,10 | ###### | 120,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **70,5** | **51,0** | **253,7** | **1 762,4** | 1,00 | 59,30 | 1,00 | 12,20 | 0,90 | 0,60 | 826,20 | 262,90 | ###### | 19,40 | ###### | 182,20 | 0,00 | 0,00 |

# день 5

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ | 200/3/2 | 6,6 | 7,3 | 20,4 | 173,7 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 163,60 | 39,40 | 165,20 | 0,90 | 283,10 | 14,70 | 0,00 | 0,00 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180/8 | 4,3 | 3,5 | 15,7 | 112,1 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 151,50 | 19,80 | 112,10 | 0,30 | 222,90 | 13,10 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/7 | 2,3 | 6,7 | 15,5 | 131,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 6,50 | 3,90 | 20,80 | 0,30 | 28,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **13,2** | **17,5** | **51,6** | **416,8** | 0,30 | 1,60 | 0,10 | 0,90 | 0,10 | 0,20 | 321,60 | 63,10 | 298,10 | 1,50 | 534,70 | 27,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 100/2 | 1,6 | 2,1 | 11,6 | 71,9 | 0,00 | 3,90 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 36,50 | 21,50 | 44,20 | 1,50 | 322,30 | 6,80 | 0,00 | 0,00 | 50 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 32 | 2,4 | 3,1 | 23,8 | 133,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,30 | 6,40 | 28,80 | 0,70 | 35,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **134** | **4,0** | **5,2** | **35,4** | **205,3** | 0,00 | 3,90 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 45,80 | 27,90 | 73,00 | 2,20 | 357,50 | 6,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ,СМЕТАНОЙ | 200/3/11 | 8,4 | 8,9 | 15,5 | 181,1 | 0,10 | 11,60 | 0,30 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 73,90 | 39,30 | 120,10 | 2,30 | 649,50 | 10,30 | 0,00 | 0,00 | 62 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 200/3 | 10,0 | 7,9 | 30,6 | 235,0 | 0,20 | 15,60 | 0,40 | 0,70 | 0,00 | 0,20 | 34,80 | 52,50 | 160,80 | 2,70 | ###### | 12,80 | 0,10 | 0,00 | 133 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/8/7 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 34,5 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 5,00 | 6,40 | 0,60 | 28,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **642** | **20,8** | **17,7** | **69,3** | **526,8** | 0,30 | 28,20 | 0,70 | 1,30 | 0,00 | 0,20 | 126,70 | 100,30 | 304,90 | 5,90 | ###### | 23,10 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 150/4/1 | 19,0 | 9,3 | 25,6 | 278,6 | 0,20 | 12,60 | 5,20 | 2,00 | 0,30 | 1,30 | 50,00 | 34,10 | 302,70 | 5,60 | 378,00 | 10,90 | 0,20 | 0,00 | 294 | 2012 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 180/6/5 | 0,4 | 0,0 | 9,9 | 42,4 | 0,00 | 0,70 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,20 | 9,60 | 11,20 | 0,30 | 144,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **371** | **21,3** | **11,8** | **54,1** | **425,3** | 0,20 | 13,30 | 5,30 | 2,00 | 0,30 | 1,30 | 77,50 | 48,70 | 336,40 | 6,40 | 549,50 | 10,90 | 0,20 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ | 60/1 | 11,9 | 10,8 | 5,5 | 166,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,10 | 0,10 | 8,60 | 12,10 | 100,90 | 1,50 | 207,30 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 271 | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120/5 | 3,0 | 4,1 | 17,6 | 119,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 13,40 | 15,10 | 63,50 | 1,10 | 62,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,8 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 10,54 | 6,03 | 10,54 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 130 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 61,1 | 0,00 | 13,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 20,80 | 10,40 | 14,30 | 2,90 | 361,40 | 2,60 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **516** | **19,5** | **16,0** | **71,9** | **514,2** | 0,22 | 16,01 | 0,00 | 2,96 | 0,20 | 0,10 | 62,34 | 53,13 | 232,74 | 9,60 | 699,10 | 10,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **78,8** | **68,2** | **282,3** | **2 088,4** | 1,02 | 63,01 | 6,10 | 8,06 | 0,60 | 1,80 | 633,94 | 293,13 | ###### | 25,60 | ###### | 79,00 | 0,30 | 0,00 |

# день 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 200/3/2 | 7,3 | 6,9 | 22,6 | 182,0 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 0,10 | 159,10 | 61,70 | 174,90 | 1,70 | 313,80 | 14,30 | 0,00 | 0,00 | 403 | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 56,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,70 | 0,80 | 0,10 | 17,20 | 3,50 | 56,50 | 0,70 | 51,50 | 7,40 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/10 | 4,4 | 3,7 | 16,6 | 118,1 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 150,90 | 21,20 | 111,50 | 0,40 | 230,20 | 13,10 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 30/7 | 2,3 | 6,7 | 15,5 | 131,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 6,50 | 3,90 | 20,80 | 0,30 | 28,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **468** | **18,6** | **21,4** | **55,0** | **487,1** | 0,30 | 1,60 | 0,20 | 2,60 | 0,90 | 0,30 | 333,70 | 90,30 | 363,70 | 3,10 | 624,20 | 34,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 42,8 | 0,01 | 1,99 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,0 | 50,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 2,30 | 11,70 | 0,20 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 73 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2,0** | **0,7** | **19,9** | **93,6** | 0,01 | 1,99 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 10,37 | 6,28 | 18,67 | 1,59 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60/4/1 | 1,1 | 4,0 | 5,5 | 63,2 | 0,00 | 9,50 | 0,20 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 27,60 | 11,40 | 20,00 | 1,00 | 156,90 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУР/Б | 200/3 | 9,1 | 8,7 | 21,3 | 201,2 | 0,10 | 5,60 | 0,30 | 0,40 | 0,20 | 0,00 | 55,20 | 28,00 | 109,60 | 1,70 | 396,80 | 6,70 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 160/6/6 | 18,3 | 25,8 | 37,0 | 453,5 | 0,10 | 1,20 | 0,30 | 3,10 | 0,10 | 0,10 | 24,00 | 41,00 | 201,00 | 1,90 | 249,30 | 6,60 | 0,10 | 0,00 | 304 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180/8/5 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 30,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,60 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **663** | **30,7** | **39,4** | **86,5** | **825,0** | 0,20 | 16,30 | 0,80 | 5,40 | 0,30 | 0,10 | 119,50 | 85,50 | 348,20 | 4,90 | 831,30 | 15,60 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60/3/1 | 0,8 | 3,0 | 5,0 | 50,5 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 1,70 | 0,00 | 0,00 | 27,50 | 20,50 | 29,80 | 0,50 | 120,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 42 | 2012 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 120/15/3 | 23,6 | 14,4 | 23,7 | 322,8 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 1,40 | 0,20 | 0,20 | 175,00 | 26,00 | 235,50 | 1,00 | 182,70 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 219 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 150 | 0,0 | 0,0 | 13,9 | 55,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,60 | 1,50 | 3,20 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **352** | **24,4** | **17,4** | **42,6** | **428,9** | 0,00 | 1,40 | 1,30 | 3,10 | 0,20 | 0,20 | 211,10 | 48,00 | 268,50 | 1,50 | 303,10 | 4,60 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40/2 | 1,1 | 2,0 | 6,1 | 46,9 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 20,90 | 13,10 | 27,70 | 0,90 | 184,60 | 3,90 | 0,00 | 0,00 | 34 | 2012 |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 55/3 | 12,6 | 6,8 | 6,2 | 136,0 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 29,00 | 18,20 | 122,00 | 0,50 | 221,30 | 29,60 | 0,20 | 0,00 | 248 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180/6 | 4,5 | 6,6 | 28,4 | 190,1 | 0,20 | 13,60 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,20 | 56,50 | 39,20 | 117,40 | 1,50 | ###### | 12,00 | 0,10 | 0,00 | 321 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 180/7 | 3,4 | 2,8 | 12,4 | 89,2 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 123,10 | 16,60 | 88,70 | 0,70 | 188,10 | 10,40 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **523** | **24,9** | **18,6** | **74,3** | **564,2** | 0,40 | 17,40 | 0,00 | 2,60 | 0,20 | 0,40 | 238,50 | 96,60 | 399,30 | 5,60 | ###### | 58,70 | 0,30 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **100,6** | **97,5** | **278,3** | **2 398,8** | 0,91 | 38,69 | 2,30 | 13,80 | 1,60 | 1,00 | 913,17 | 326,68 | ###### | 16,69 | ###### | 113,70 | 0,40 | 0,00 |

# день 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/3/2 | 6,2 | 6,4 | 21,4 | 168,2 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 169,60 | 26,20 | 169,60 | 0,60 | 260,40 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЧЕРНЫЙ | 180/8 | 0,2 | 0,0 | 9,1 | 36,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,50 | 4,80 | 7,70 | 0,20 | 11,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ,КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ | 30/7/34 | 6,6 | 13,8 | 16,0 | 213,7 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 15,50 | 10,70 | 76,00 | 0,90 | 112,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **464** | **13,0** | **20,2** | **46,5** | **418,7** | 0,30 | 0,80 | 0,10 | 0,40 | 0,10 | 0,20 | 194,60 | 41,70 | 253,30 | 1,70 | 384,40 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4,5 | 0,2 | 6,0 | 46,5 | 0,06 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189,00 | 22,50 | 147,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **4,5** | **0,2** | **6,0** | **46,5** | 0,06 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189,00 | 22,50 | 147,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 60/2 | 0,8 | 2,0 | 4,7 | 40,9 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 16,40 | 7,40 | 30,70 | 0,50 | 102,90 | 1,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 200/2/11 | 13,6 | 8,8 | 27,0 | 248,3 | 0,30 | 8,70 | 0,30 | 0,40 | 0,00 | 0,10 | 90,00 | 57,10 | 233,80 | 3,20 | 885,00 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 81 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 200/6/2 | 25,5 | 12,4 | 28,3 | 351,7 | 0,50 | 28,50 | 7,60 | 2,70 | 0,30 | 2,00 | 31,10 | 51,40 | 404,90 | 8,60 | ###### | 17,00 | 0,20 | 0,00 | 291 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/8/5 | 0,2 | 0,0 | 8,1 | 32,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 4,80 | 5,90 | 0,60 | 20,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **706** | **42,3** | **24,1** | **83,0** | **749,9** | 0,80 | 39,60 | 7,90 | 4,00 | 0,30 | 2,10 | 153,70 | 124,20 | 692,90 | 13,20 | ###### | 26,70 | 0,20 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150/2/11 | 3,4 | 3,8 | 24,7 | 151,8 | 0,20 | 11,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 23,60 | 30,20 | 80,50 | 1,30 | 800,90 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 151 | 2012 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,8 | 0,02 | 3,01 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 10,54 | 6,03 | 10,54 | 2,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 20 | 2,2 | 0,2 | 15,8 | 73,8 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 5,99 | 3,99 | 19,95 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 73 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **333** | **6,3** | **4,2** | **55,4** | **290,4** | 0,26 | 14,01 | 0,00 | 0,85 | 0,00 | 0,10 | 40,13 | 40,22 | 110,99 | 3,81 | 800,90 | 8,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150/5 | 2,8 | 5,7 | 14,4 | 122,3 | 0,10 | 20,80 | 0,30 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | 62,10 | 34,20 | 67,80 | 1,50 | 599,20 | 6,70 | 0,00 | 0,00 | 51 | 2008 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150/1 | 9,2 | 8,5 | 8,6 | 147,8 | 0,00 | 1,00 | 0,10 | 1,30 | 1,20 | 0,20 | 83,20 | 15,20 | 134,40 | 1,30 | 177,10 | 15,50 | 0,00 | 0,00 | 219 | 2012 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 180/7 | 0,3 | 0,1 | 13,8 | 57,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,30 | 5,70 | 12,80 | 0,30 | 92,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **543** | **15,6** | **14,7** | **58,0** | **429,2** | 0,20 | 21,80 | 0,40 | 5,20 | 1,20 | 0,20 | 169,60 | 64,60 | 258,50 | 5,10 | 936,30 | 25,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **81,7** | **63,3** | **248,9** | **1 934,7** | 1,62 | 77,71 | 8,40 | 10,45 | 1,60 | 2,60 | 747,03 | 293,22 | ###### | 23,81 | ###### | 73,20 | 0,20 | 0,00 |

# день 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200/3/2 | 7,4 | 6,7 | 25,9 | 193,9 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 0,10 | 160,50 | 21,10 | 132,50 | 0,70 | 254,40 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 93 | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 36 | 4,0 | 3,6 | 0,2 | 49,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,60 | 0,70 | 0,10 | 15,00 | 3,10 | 49,40 | 0,60 | 45,00 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 180/8 | 3,8 | 3,2 | 14,1 | 100,6 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 138,10 | 17,90 | 98,80 | 0,60 | 207,60 | 11,70 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ | 30/11 | 5,0 | 9,9 | 15,5 | 171,5 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 95,50 | 7,30 | 68,20 | 0,40 | 39,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **20,2** | **23,4** | **55,7** | **515,0** | 0,20 | 1,50 | 0,20 | 1,30 | 0,90 | 0,30 | 409,10 | 49,40 | 348,90 | 2,30 | 546,20 | 32,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100/2/1 | 1,3 | 2,0 | 7,5 | 54,5 | 0,10 | 2,00 | 1,90 | 1,40 | 0,00 | 0,10 | 44,70 | 33,40 | 48,20 | 0,90 | 195,00 | 4,90 | 0,10 | 0,00 | 41 | 2012 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 140 | 0,6 | 0,4 | 14,4 | 65,8 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 26,60 | 16,80 | 22,40 | 2,80 | 217,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **243** | **1,9** | **2,4** | **21,9** | **120,3** | 0,10 | 9,00 | 1,90 | 1,90 | 0,00 | 0,10 | 71,30 | 50,20 | 70,60 | 3,70 | 412,00 | 6,30 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60/6 | 1,1 | 6,1 | 6,9 | 87,7 | 0,00 | 4,80 | 0,30 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 13,90 | 14,00 | 33,10 | 0,50 | 221,20 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 30 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/3/11 | 8,6 | 9,1 | 16,9 | 189,0 | 0,10 | 16,30 | 0,30 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 74,90 | 37,70 | 120,80 | 2,10 | 652,30 | 9,40 | 0,00 | 0,00 | 66 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ/МЯСА КУР | 50/1 | 10,4 | 9,3 | 3,2 | 139,2 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 8,70 | 12,90 | 91,80 | 1,40 | 229,20 | 4,60 | 0,00 | 0,00 | 259 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120/4 | 5,3 | 3,9 | 34,2 | 192,9 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 0,10 | 0,00 | 9,00 | 7,20 | 39,80 | 0,90 | 62,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 317 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180/8/5 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45,7 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 12,20 | 3,90 | 3,20 | 0,60 | 91,20 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **678** | **27,7** | **29,4** | **87,0** | **730,7** | 0,20 | 23,50 | 0,60 | 5,30 | 0,10 | 0,10 | 123,80 | 79,20 | 306,30 | 5,80 | ###### | 18,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 75/5/3 | 18,0 | 12,7 | 38,2 | 339,9 | 0,10 | 0,30 | 0,00 | 2,30 | 0,30 | 0,10 | 127,20 | 22,90 | 185,10 | 1,00 | 192,20 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 453 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/7 | 4,3 | 3,7 | 13,5 | 104,9 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 147,80 | 20,90 | 109,30 | 0,40 | 225,70 | 12,80 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **22,3** | **16,4** | **51,7** | **444,8** | 0,20 | 1,00 | 0,00 | 2,30 | 0,30 | 0,20 | 275,00 | 43,80 | 294,40 | 1,40 | 417,90 | 18,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 180/3 | 3,9 | 3,5 | 20,8 | 130,1 | 0,00 | 11,70 | 0,10 | 1,90 | 0,00 | 0,10 | 70,10 | 46,70 | 94,50 | 3,00 | 716,10 | 14,60 | 0,00 | 0,00 | 56 | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 60/17 | 12,2 | 15,4 | 9,8 | 225,2 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,70 | 0,20 | 0,10 | 39,70 | 14,10 | 116,50 | 1,00 | 166,20 | 6,50 | 0,10 | 0,00 |  | 2008 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 180/8 | 0,6 | 0,0 | 13,6 | 58,6 | 0,00 | 0,90 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,80 | 12,50 | 15,30 | 0,40 | 196,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **498** | **20,0** | **19,3** | **65,4** | **515,9** | 0,10 | 13,10 | 0,20 | 3,70 | 0,20 | 0,20 | 143,60 | 82,80 | 269,80 | 6,40 | ###### | 23,90 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **92,1** | **90,9** | **281,7** | **2 326,7** | 0,80 | 48,10 | 2,90 | 14,50 | 1,50 | 0,90 | ###### | 305,40 | ###### | 19,60 | ###### | 99,00 | 0,20 | 0,00 |

# день 9

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/3/2 | 6,1 | 6,3 | 21,2 | 165,5 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,10 | 158,10 | 20,10 | 122,30 | 0,40 | 243,10 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 416 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180/8 | 4,2 | 3,4 | 15,6 | 110,1 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 146,30 | 19,20 | 108,50 | 0,30 | 215,60 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/12 | 4,9 | 4,3 | 15,4 | 120,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 94,10 | 7,20 | 66,80 | 0,40 | 38,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **15,2** | **14,0** | **52,2** | **395,9** | 0,20 | 1,50 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,20 | 398,50 | 46,50 | 297,60 | 1,10 | 496,70 | 26,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 150 | 4,5 | 1,5 | 6,3 | 60,0 | 0,03 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 186,00 | 21,00 | 138,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **4,5** | **1,5** | **6,3** | **60,0** | 0,03 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 186,00 | 21,00 | 138,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 200/3/11 | 7,6 | 9,0 | 13,3 | 169,0 | 0,10 | 6,30 | 0,30 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 50,90 | 30,00 | 106,50 | 1,60 | 544,60 | 7,70 | 0,00 | 0,00 | 95 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ГОВЯДИНЫ Б/К | 60/2/1 | 11,7 | 11,9 | 7,7 | 185,4 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,80 | 0,10 | 0,10 | 24,30 | 13,30 | 105,70 | 1,40 | 216,70 | 5,90 | 0,00 | 0,00 | 305 | 2012 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ | 150/4/15 | 3,1 | 7,5 | 16,2 | 152,1 | 0,00 | 7,40 | 0,00 | 1,20 | 0,10 | 0,10 | 71,40 | 35,00 | 85,40 | 2,30 | 508,90 | 12,90 | 0,00 | 0,00 | 134 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180/8/5 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 30,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,50 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **669** | **24,6** | **29,3** | **59,9** | **613,6** | 0,10 | 13,80 | 0,30 | 2,60 | 0,20 | 0,20 | 159,20 | 83,40 | 315,20 | 5,60 | ###### | 26,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50/5/1 | 5,0 | 6,6 | 23,8 | 173,3 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 2,20 | 0,10 | 0,00 | 38,20 | 9,00 | 58,20 | 0,40 | 97,30 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 479 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 180/80/4 | 0,4 | 0,1 | 11,8 | 48,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 3,80 | 5,00 | 1,00 | 96,40 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 |
| ГРУША | 140 | 0,6 | 0,4 | 14,4 | 65,8 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 26,60 | 16,80 | 22,40 | 2,80 | 217,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **6,0** | **7,1** | **50,0** | **288,0** | 0,10 | 7,80 | 0,00 | 2,70 | 0,10 | 0,00 | 74,00 | 29,60 | 85,60 | 4,20 | 410,70 | 6,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60/4/1 | 1,2 | 4,1 | 5,8 | 64,6 | 0,00 | 10,90 | 0,20 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 31,40 | 12,90 | 22,70 | 0,90 | 167,10 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 180/14/2 | 31,1 | 20,8 | 14,3 | 367,2 | 0,10 | 1,10 | 0,20 | 3,30 | 1,00 | 0,30 | 154,60 | 55,50 | 411,00 | 1,50 | 703,70 | 210,60 | 0,00 | 0,00 | 268 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/7 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 30,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 4,80 | 5,90 | 0,60 | 20,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **498** | **35,8** | **25,3** | **48,9** | **564,7** | 0,20 | 12,00 | 0,40 | 6,30 | 1,00 | 0,30 | 206,10 | 82,70 | 483,10 | 5,00 | 959,30 | 215,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **86,1** | **77,2** | **217,3** | **1 922,2** | 0,63 | 35,85 | 0,70 | 12,20 | 1,30 | 0,70 | ###### | 263,20 | ###### | 15,90 | ###### | 274,90 | 0,00 | 0,00 |

# день 10

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ | 180/3/2 | 6,7 | 6,7 | 23,7 | 182,5 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 159,90 | 33,40 | 154,10 | 0,80 | 265,70 | 14,50 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180/8 | 4,3 | 3,6 | 14,4 | 107,6 | 0,10 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 145,70 | 20,60 | 107,90 | 0,40 | 222,80 | 12,60 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30/20 | 2,4 | 0,9 | 28,2 | 130,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,20 | 5,20 | 21,10 | 0,50 | 53,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **13,4** | **11,2** | **66,3** | **420,2** | 0,30 | 1,50 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,20 | 313,80 | 59,20 | 283,10 | 1,70 | 541,90 | 27,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 130/2/1 | 0,4 | 2,3 | 11,0 | 69,3 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 7,60 | 10,40 | 2,10 | 291,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **133** | **0,4** | **2,3** | **11,0** | **69,3** | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 7,60 | 10,40 | 2,10 | 291,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60/4 | 1,2 | 4,0 | 6,4 | 66,4 | 0,00 | 4,10 | 0,20 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 15,80 | 13,20 | 30,30 | 0,70 | 226,40 | 2,30 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/29/2 | 7,7 | 3,0 | 14,6 | 116,3 | 0,10 | 7,30 | 0,30 | 0,70 | 0,20 | 0,10 | 50,70 | 34,70 | 127,90 | 1,40 | 621,40 | 46,60 | 0,00 | 0,00 | 84 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160/3/2 | 14,5 | 13,3 | 23,3 | 274,2 | 0,00 | 22,30 | 0,00 | 1,50 | 0,20 | 0,10 | 65,90 | 40,00 | 165,70 | 2,90 | 460,70 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 298 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180/8/5 | 0,6 | 0,0 | 13,2 | 55,6 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23,30 | 12,00 | 14,50 | 0,40 | 189,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,9 | 76,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,10 | 3,50 | 17,60 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **683** | **26,2** | **21,2** | **72,4** | **588,7** | 0,10 | 33,90 | 0,60 | 4,20 | 0,40 | 0,20 | 160,80 | 103,40 | 356,00 | 5,70 | ###### | 58,60 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 90/15/1 | 18,3 | 11,8 | 17,8 | 253,6 | 0,00 | 0,40 | 0,10 | 0,80 | 0,20 | 0,20 | 187,20 | 24,70 | 212,90 | 0,50 | 205,30 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 224 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180/8/3 | 0,1 | 0,0 | 8,2 | 33,5 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,80 | 4,80 | 5,80 | 0,50 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 6,00 | 27,00 | 0,60 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **327** | **20,7** | **14,7** | **48,3** | **412,2** | 0,00 | 0,90 | 0,10 | 0,80 | 0,20 | 0,20 | 207,70 | 35,50 | 245,70 | 1,60 | 261,30 | 4,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 60/1 | 1,0 | 1,1 | 5,2 | 34,6 | 0,00 | 1,20 | 1,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 28,30 | 20,90 | 31,10 | 0,50 | 122,10 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 407 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60/1 | 10,5 | 9,7 | 1,3 | 135,3 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,90 | 0,10 | 0,10 | 8,40 | 12,80 | 92,40 | 1,40 | 232,30 | 5,30 | 0,00 | 0,00 | 285 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 160/6 | 3,1 | 5,5 | 25,6 | 164,6 | 0,20 | 13,00 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 15,20 | 33,60 | 85,50 | 1,40 | 921,10 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 123 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,8 | 68,8 | 0,02 | 3,20 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 6,40 | 11,20 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102,0 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 9,50 | 43,50 | 2,00 | 68,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **498** | **18,7** | **16,9** | **69,1** | **505,3** | 0,32 | 18,50 | 1,20 | 3,26 | 0,20 | 0,20 | 72,10 | 83,20 | 263,70 | 7,54 | ###### | 19,20 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **79,4** | **66,3** | **267,1** | **1 995,7** | 0,72 | 59,00 | 1,90 | 10,46 | 0,80 | 0,80 | 769,50 | 288,90 | ###### | 18,64 | ###### | 111,90 | 0,00 | 0,00 |

*ГБОУ ООШ №6 г.Новокуйбышевска*

# ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| Итого за весь период | 842,0 | 731,9 | 2 656,7 | 20 764,5 | 9,74 | 569,15 | 32,40 | 111,23 | 11,60 | 12,00 | 8 874,41 | 2 934,51 | 12 911,27 | 195,27 | 38 049,70 | 1 241,30 | 1, 30 | 0,00 |
| Среднее значение за период | 84,2 | 73,2 | 265,7 | 2 076,5 | 0,97 | 56,92 | 3,20 | 11,12 | 1,20 | 1,20 | 887,44 | 293,45 | 1 291,13 | 19,53 | 3 805,00 | 124,10 | 0, 10 | 0,00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в  меню за период в % от калорийности | 16,2 | 31,7 | 52,1 |  | | | | | | | | | | | | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| Сад 12 часов | 452 | 149 | 681 | 347 | 508 |

11