ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКО ЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 6,8 | 5,6 | 23,5 | 172,1 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 162,00 | 29,10 | 160,70 | 1,10 | 270,70 | 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 | 150/6 | 0,2 | 0,0 | 6,9 | 28,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 4,10 | 6,40 | 0,10 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/6 | 1,9 | 5,7 | 12,9 | 110,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 5,50 | 3,30 | 17,40 | 0,30 | 23,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **407** | **13,5** | **15,4** | **43,6** | **366,6** | 0,20 | 0,80 | 0,10 | 0,80 | 0,90 | 0,20 | 192,60 | 40,00 | 241,00 | 2,20 | 355,90 | 20,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 120 | 3,4 | 2,9 | 5,6 | 62,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 122,40 | 13,40 | 86,40 | 0,10 | 175,20 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 400 | 2012 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 1,20 | 5,90 | 0,10 | 9,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **130** | **4,2** | **3,2** | **10,5** | **88,3** | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 124,10 | 14,60 | 92,30 | 0,20 | 184,40 | 10,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРАМИ | 150/2 | 6,2 | 6,1 | 13,5 | 133,3 | 0,10 | 5,20 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 28,70 | 21,00 | 77,90 | 1,30 | 407,00 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 100 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150/4/4 | 9,8 | 12,9 | 25,5 | 258,8 | 0,10 | 22,40 | 0,20 | 2,20 | 0,10 | 0,10 | 51,80 | 46,50 | 145,70 | 2,50 | 927,90 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150/6 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 7,20 | 33,10 | 1,50 | 51,70 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **524** | **20,0** | **19,9** | **70,9** | **543,6** | 0,30 | 27,60 | 0,30 | 3,20 | 0,10 | 0,10 | 96,90 | 78,40 | 268,40 | 5,50 | ###### | 17,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120/5/2 | 3,1 | 3,3 | 23,7 | 138,9 | 0,20 | 10,40 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 18,20 | 28,20 | 74,00 | 1,20 | 747,60 | 7,10 | 0,00 | 0,00 | 151 | 2012 |
| КЕФИР | 150 | 4,4 | 3,8 | 6,0 | 79,5 | 0,10 | 1,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,30 | 180,00 | 21,00 | 142,50 | 0,20 | 219,00 | 13,50 | 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:** | **397** | **8,0** | **7,6** | **41,5** | **274,8** | 0,30 | 23,50 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,40 | 217,40 | 58,80 | 229,70 | 4,00 | ###### | 23,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ | 150/2/1 | 1,9 | 2,8 | 13,2 | 86,2 | 0,00 | 6,10 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 46,60 | 27,30 | 52,70 | 2,10 | 435,30 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 138 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ,ПОВИДЛОМ | 90/48/2 | 11,1 | 8,5 | 19,8 | 200,6 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,70 | 0,20 | 0,10 | 92,30 | 19,10 | 133,20 | 0,60 | 121,10 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 224 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 24,7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 2,30 | 4,40 | 0,50 | 15,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| БУЛОЧКА С ПОСЫПКОЙ | 50/2/3 | 4,1 | 5,7 | 28,4 | 180,8 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 27,00 | 7,30 | 45,30 | 0,40 | 75,70 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 469 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **504** | **17,2** | **17,0** | **67,5** | **492,3** | 0,00 | 6,40 | 0,00 | 2,70 | 0,30 | 0,20 | 168,70 | 56,00 | 235,60 | 3,60 | 647,20 | 15,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **62,9** | **63,1** | **234,0** | **1 765,6** | 0,80 | 58,90 | 0,40 | 7,80 | 1,30 | 1,00 | 799,70 | 247,80 | ###### | 15,50 | ###### | 88,30 | 0,00 | 0,00 |

1

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 6,7 | 6,0 | 19,9 | 160,2 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 157,60 | 52,60 | 161,40 | 1,50 | 294,70 | 14,20 | 0,00 | 0,00 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/7 | 3,3 | 2,9 | 12,0 | 87,5 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 114,80 | 16,50 | 85,10 | 0,30 | 176,00 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/8 | 4,2 | 3,3 | 15,4 | 108,0 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 76,90 | 6,70 | 60,00 | 0,40 | 34,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **379** | **14,2** | **12,2** | **47,3** | **355,7** | 0,20 | 1,50 | 0,00 | 1,30 | 0,00 | 0,20 | 349,30 | 75,80 | 306,50 | 2,20 | 505,40 | 24,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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:** | **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 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 40 | 1,0 | 1,9 | 4,8 | 41,7 | 0,00 | 2,30 | 0,70 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 18,30 | 28,80 | 0,70 | 160,30 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 54 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ,СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180/9/2 | 7,1 | 7,4 | 15,4 | 159,5 | 0,10 | 4,30 | 0,20 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 36,70 | 23,80 | 107,40 | 1,60 | 413,00 | 5,70 | 0,00 | 0,00 | 80 | 2012 |
| БИТОЧКИ ИЗ МЯСА Б/К | 50/1 | 10,2 | 9,4 | 6,0 | 148,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,10 | 0,10 | 7,80 | 10,50 | 86,20 | 1,20 | 176,70 | 4,20 | 0,00 | 0,00 | 288 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100/5 | 2,6 | 5,0 | 16,8 | 123,3 | 0,10 | 8,00 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 34,90 | 23,30 | 70,50 | 0,90 | 599,60 | 7,30 | 0,00 | 0,00 | 321 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150/9 | 0,1 | 0,1 | 10,3 | 42,9 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 2,70 | 1,70 | 0,40 | 49,70 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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:** | **566** | **22,5** | **24,4** | **63,3** | **566,8** | 0,20 | 15,30 | 0,90 | 2,60 | 0,20 | 0,20 | 112,60 | 80,90 | 306,30 | 5,00 | ###### | 19,70 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ | 50/2 | 8,5 | 4,8 | 6,5 | 104,8 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 1,60 | 0,50 | 0,10 | 31,40 | 13,70 | 107,80 | 0,70 | 168,50 | 48,10 | 0,00 | 0,00 | 265 | 2012 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 150/9 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 56,1 | 0,00 | 0,70 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,40 | 10,40 | 12,40 | 0,30 | 160,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 15 | 1,4 | 0,5 | 9,4 | 47,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,20 | 2,20 | 11,00 | 0,20 | 17,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **226** | **10,4** | **5,3** | **29,2** | **208,7** | 0,00 | 1,00 | 0,20 | 1,60 | 0,50 | 0,10 | 55,00 | 26,30 | 131,20 | 1,20 | 346,00 | 48,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 160/3/1 | 3,8 | 3,9 | 21,4 | 136,2 | 0,10 | 18,20 | 0,20 | 0,60 | 0,00 | 0,10 | 42,70 | 30,30 | 73,00 | 1,50 | 600,90 | 6,60 | 0,00 | 0,00 | 406 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/9/6 | 9,4 | 8,1 | 0,7 | 128,1 | 0,10 | 7,30 | 3,30 | 0,80 | 0,10 | 0,80 | 11,50 | 9,10 | 138,50 | 3,00 | 173,80 | 4,30 | 0,10 | 0,00 | 256 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 6,00 | 10,50 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 7,00 | 32,20 | 1,50 | 50,30 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **416** | **16,4** | **12,5** | **52,7** | **404,3** | 0,32 | 28,50 | 3,50 | 2,35 | 0,10 | 0,90 | 71,40 | 52,40 | 254,20 | 8,10 | 825,00 | 13,00 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **64,0** | **54,9** | **204,3** | **1 591,9** | 0,72 | 58,30 | 4,60 | 8,65 | 0,80 | 1,40 | 607,50 | 245,00 | ###### | 19,10 | ###### | 107,30 | 0,10 | 0,00 |

2

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность,**  **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№**  **рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **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 | 180/2/2 | 5,0 | 5,4 | 16,0 | 133,0 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 154,70 | 21,50 | 121,70 | 0,30 | 229,40 | 13,60 | 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 | 150/6 | 3,6 | 2,9 | 12,5 | 91,0 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 125,50 | 16,40 | 92,80 | 0,20 | 184,60 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 30/6/8 | 4,2 | 8,3 | 15,4 | 153,3 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 78,40 | 6,80 | 61,50 | 0,40 | 35,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **17,4** | **20,7** | **44,2** | **433,3** | 0,10 | 1,50 | 0,10 | 0,80 | 0,90 | 0,30 | 375,80 | 48,20 | 332,50 | 1,60 | 501,20 | 31,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 7,01 | 4,00 | 7,01 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 4,00 | 18,00 | 0,40 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2,0** | **2,1** | **24,8** | **126,4** | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,81 | 8,00 | 25,01 | 1,80 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 40 | 0,8 | 3,1 | 5,8 | 54,8 | 0,00 | 4,60 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 8,50 | 20,20 | 0,50 | 217,60 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 43 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200/2 | 7,3 | 1,8 | 12,9 | 97,7 | 0,10 | 5,50 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 32,60 | 21,30 | 46,80 | 0,80 | 359,80 | 3,60 | 0,00 | 0,00 | 87 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150/4/3 | 10,2 | 12,1 | 9,9 | 191,7 | 0,00 | 26,20 | 0,20 | 1,70 | 0,10 | 0,20 | 72,00 | 32,30 | 113,80 | 2,40 | 439,00 | 7,90 | 0,00 | 0,00 | 132 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150/8 | 0,5 | 0,0 | 12,3 | 51,2 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,30 | 10,00 | 11,80 | 0,30 | 155,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 7,00 | 32,20 | 1,50 | 50,30 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **614** | **22,7** | **17,9** | **66,6** | **521,7** | 0,20 | 36,50 | 0,50 | 4,10 | 0,10 | 0,20 | 143,20 | 81,40 | 236,50 | 5,70 | ###### | 15,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100/5 | 6,7 | 6,4 | 39,8 | 242,9 | 0,20 | 5,40 | 0,00 | 2,30 | 0,10 | 0,00 | 37,60 | 22,80 | 91,70 | 1,10 | 451,60 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 451 | 2008 |
| 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:** | **255** | **11,2** | **7,9** | **46,1** | **302,9** | 0,23 | 6,15 | 0,00 | 2,30 | 0,10 | 0,00 | 223,60 | 43,80 | 229,70 | 1,10 | 451,60 | 6,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 100/1 | 1,9 | 1,4 | 11,7 | 69,2 | 0,10 | 3,10 | 2,10 | 1,20 | 0,00 | 0,10 | 60,70 | 38,80 | 61,80 | 1,40 | 295,10 | 6,40 | 0,10 | 0,00 | 407 | 2012 |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ | 160/51/3 | 14,5 | 9,3 | 30,3 | 264,8 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 1,10 | 0,30 | 0,10 | 88,70 | 16,90 | 137,30 | 1,00 | 122,70 | 2,70 | 0,00 | 0,00 | 212 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/6 | 2,8 | 2,4 | 10,2 | 74,2 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 97,70 | 14,80 | 72,10 | 0,30 | 149,80 | 8,30 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА | 14 | 1,1 | 0,4 | 7,0 | 35,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 1,60 | 8,20 | 0,10 | 12,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **485** | **20,3** | **13,5** | **59,2** | **443,8** | 0,20 | 3,70 | 2,10 | 2,30 | 0,30 | 0,30 | 249,50 | 72,10 | 279,40 | 2,80 | 580,50 | 17,40 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **73,6** | **62,1** | **240,9** | **1 828,1** | 0,74 | 49,85 | 2,70 | 9,60 | 1,40 | 0,80 | ###### | 253,50 | ###### | 13,00 | ###### | 71,00 | 0,10 | 0,00 |

3

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 6,2 | 5,8 | 21,0 | 161,8 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 158,30 | 30,30 | 145,70 | 0,70 | 257,10 | 14,30 | 0,00 | 0,00 | 417 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 150/6 | 2,8 | 2,3 | 11,1 | 76,8 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 102,80 | 13,50 | 73,50 | 0,60 | 155,50 | 8,60 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 25/8 | 3,8 | 3,1 | 12,9 | 95,3 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 76,80 | 6,20 | 57,20 | 0,40 | 30,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **373** | **12,8** | **11,2** | **45,0** | **333,9** | 0,20 | 1,40 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 337,90 | 50,00 | 276,40 | 1,70 | 442,80 | 22,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 120/2/1 | 0,4 | 2,0 | 11,0 | 66,6 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 7,60 | 10,70 | 2,10 | 293,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **123** | **0,4** | **2,0** | **11,0** | **66,6** | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 7,60 | 10,70 | 2,10 | 293,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 40 | 0,8 | 1,9 | 3,8 | 37,0 | 0,00 | 7,70 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 21,10 | 6,40 | 12,10 | 0,40 | 84,50 | 1,20 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/ Б | 150/2 | 8,0 | 4,2 | 17,3 | 138,6 | 0,30 | 3,90 | 0,10 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 39,40 | 31,80 | 92,50 | 2,40 | 467,40 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 130/1/1 | 13,0 | 12,6 | 8,5 | 200,1 | 0,00 | 1,20 | 0,40 | 1,10 | 0,40 | 0,30 | 113,90 | 26,10 | 170,80 | 1,60 | 344,20 | 15,90 | 0,00 | 0,00 | 298 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 150/4 | 0,6 | 0,1 | 15,6 | 65,6 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 4,60 | 7,60 | 1,50 | 144,20 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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:** | **498** | **23,9** | **19,4** | **55,2** | **492,1** | 0,30 | 13,80 | 0,50 | 3,80 | 0,40 | 0,30 | 186,80 | 71,20 | 294,70 | 6,10 | ###### | 23,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 120 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 30,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 1,20 | 1,80 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 5,00 | 22,50 | 0,50 | 27,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 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:** | **265** | **2,4** | **3,0** | **38,2** | **191,5** | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 32,90 | 15,80 | 37,50 | 3,10 | 361,50 | 2,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 60/2 | 10,1 | 2,7 | 3,7 | 79,9 | 0,10 | 0,60 | 0,20 | 0,80 | 0,10 | 0,00 | 23,20 | 21,30 | 126,60 | 0,60 | 238,30 | 79,30 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2012 |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ | 150/2/1 | 3,3 | 3,0 | 17,3 | 109,5 | 0,10 | 18,80 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 43,80 | 24,50 | 59,30 | 1,40 | 464,70 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 406 | 2012 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 150/6 | 0,2 | 0,0 | 10,3 | 42,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 4,00 | 8,10 | 0,20 | 58,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 7,00 | 32,20 | 1,50 | 50,30 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **408** | **16,0** | **6,0** | **47,0** | **307,2** | 0,30 | 19,40 | 0,20 | 2,10 | 0,10 | 0,00 | 84,90 | 56,80 | 226,20 | 3,70 | 812,10 | 86,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **55,5** | **41,6** | **196,4** | **1 391,3** | 0,80 | 50,80 | 0,70 | 7,90 | 0,50 | 0,50 | 657,90 | 201,40 | 845,50 | 16,70 | ###### | 137,30 | 0,00 | 0,00 |

4

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 5,5 | 5,9 | 14,9 | 135,1 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,10 | 158,70 | 28,60 | 137,80 | 0,60 | 252,50 | 14,10 | 0,00 | 0,00 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150/6 | 3,6 | 2,9 | 12,5 | 91,0 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 125,50 | 16,40 | 92,80 | 0,20 | 184,60 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/6 | 1,9 | 5,7 | 12,9 | 110,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 5,50 | 3,30 | 17,40 | 0,30 | 23,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **371** | **11,0** | **14,5** | **40,3** | **336,5** | 0,10 | 1,40 | 0,00 | 0,40 | 0,10 | 0,20 | 289,70 | 48,30 | 248,00 | 1,10 | 461,00 | 24,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 110/3 | 1,7 | 3,1 | 12,4 | 84,8 | 0,00 | 4,30 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 39,70 | 23,30 | 48,10 | 1,60 | 350,50 | 7,50 | 0,00 | 0,00 | 50 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **113** | **1,7** | **3,1** | **12,4** | **84,8** | 0,00 | 4,30 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 39,70 | 23,30 | 48,10 | 1,60 | 350,50 | 7,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ,СМЕТАНОЙ | 180/9/2 | 6,4 | 6,7 | 12,1 | 138,3 | 0,10 | 9,60 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 56,60 | 31,10 | 92,40 | 1,90 | 511,50 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 62 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | 150/4/2 | 10,1 | 11,5 | 25,3 | 246,5 | 0,20 | 12,90 | 0,30 | 1,30 | 0,10 | 0,20 | 31,60 | 45,20 | 150,80 | 2,60 | ###### | 11,40 | 0,00 | 0,00 | 133 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150/8/5 | 0,1 | 0,0 | 8,3 | 34,0 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,70 | 3,70 | 5,40 | 0,60 | 23,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 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:** | **530** | **18,1** | **18,8** | **55,7** | **469,6** | 0,30 | 23,30 | 0,50 | 1,50 | 0,10 | 0,20 | 100,30 | 82,30 | 260,30 | 5,30 | ###### | 19,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 130/3/2 | 16,4 | 8,9 | 19,7 | 240,9 | 0,10 | 11,20 | 4,70 | 2,20 | 0,30 | 1,10 | 37,40 | 27,60 | 258,50 | 4,90 | 321,70 | 8,90 | 0,20 | 0,00 | 294 | 2012 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 150/4 | 0,5 | 0,0 | 8,5 | 36,8 | 0,00 | 0,70 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,30 | 10,40 | 12,40 | 0,30 | 160,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 4,00 | 18,00 | 0,40 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **309** | **18,4** | **10,9** | **43,1** | **361,1** | 0,10 | 11,90 | 4,80 | 2,20 | 0,30 | 1,10 | 63,50 | 42,00 | 288,90 | 5,60 | 503,70 | 8,90 | 0,20 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ | 50/50/1 | 10,1 | 9,2 | 4,9 | 141,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,10 | 0,10 | 7,90 | 12,10 | 87,50 | 1,30 | 178,30 | 4,30 | 0,00 | 0,00 | 271 | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100/2 | 1,6 | 1,8 | 9,8 | 62,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 8,90 | 35,20 | 0,60 | 34,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 140 | 0,7 | 0,1 | 14,0 | 60,6 | 0,02 | 2,82 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 9,87 | 5,64 | 9,87 | 1,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 7,00 | 32,20 | 1,50 | 50,30 | 2,10 | 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:** | **500** | **15,3** | **11,9** | **56,2** | **396,0** | 0,12 | 14,82 | 0,00 | 2,74 | 0,10 | 0,10 | 53,27 | 43,24 | 177,97 | 7,98 | 597,00 | 8,80 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **64,5** | **59,2** | **207,7** | **1 648,0** | 0,62 | 55,72 | 5,30 | 8,34 | 0,60 | 1,60 | 546,47 | 239,14 | ###### | 21,58 | ###### | 69,50 | 0,20 | 0,00 |

5

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 6,1 | 5,8 | 17,1 | 145,3 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,10 | 156,70 | 43,70 | 148,20 | 1,10 | 275,90 | 14,00 | 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 | 150/6 | 3,6 | 3,1 | 11,9 | 90,4 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 125,00 | 17,60 | 92,30 | 0,30 | 190,60 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/6 | 1,9 | 5,7 | 12,9 | 110,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 5,50 | 3,30 | 17,40 | 0,30 | 23,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **407** | **16,2** | **18,7** | **42,2** | **402,1** | 0,20 | 1,40 | 0,10 | 1,80 | 0,90 | 0,30 | 304,40 | 68,10 | 314,40 | 2,40 | 541,90 | 32,20 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 7,01 | 4,00 | 7,01 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 10 | 0,8 | 0,3 | 4,9 | 25,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 1,20 | 5,90 | 0,10 | 9,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 73 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **110** | **1,3** | **0,4** | **14,8** | **68,4** | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 8,71 | 5,20 | 12,91 | 1,50 | 9,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 40/3/1 | 0,9 | 2,9 | 4,5 | 48,8 | 0,00 | 8,10 | 0,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 22,70 | 8,90 | 16,00 | 0,70 | 115,70 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,НА КУР/Б | 180/2 | 15,1 | 14,0 | 22,4 | 274,0 | 0,10 | 7,00 | 0,30 | 0,40 | 0,20 | 0,10 | 47,10 | 33,20 | 161,10 | 2,10 | 552,70 | 9,50 | 0,10 | 0,00 | 111 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150/2/5 | 15,5 | 19,8 | 26,5 | 346,5 | 0,10 | 1,40 | 0,30 | 2,50 | 0,00 | 0,10 | 19,60 | 32,00 | 165,10 | 1,60 | 224,10 | 5,70 | 0,10 | 0,00 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 150/6 | 0,0 | 0,0 | 6,3 | 25,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 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:** | **564** | **33,3** | **37,4** | **72,2** | **757,9** | 0,20 | 16,50 | 0,80 | 4,30 | 0,20 | 0,20 | 99,90 | 78,50 | 356,90 | 4,70 | 916,20 | 17,00 | 0,20 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 40/3 | 0,5 | 2,9 | 4,5 | 47,7 | 0,00 | 1,20 | 0,70 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 18,70 | 13,60 | 19,70 | 0,60 | 104,40 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 42 | 2012 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 90/10/1 | 13,1 | 7,5 | 13,6 | 176,4 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,50 | 0,20 | 0,10 | 95,40 | 14,20 | 130,80 | 0,60 | 104,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 231 | 2012 |
| КИСЕЛЬ | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,8 | 30,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 1,40 | 1,80 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **294** | **13,6** | **10,4** | **25,9** | **254,9** | 0,00 | 1,30 | 0,70 | 2,10 | 0,20 | 0,10 | 121,40 | 29,20 | 152,30 | 1,20 | 209,30 | 3,60 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60/2 | 1,1 | 1,9 | 5,5 | 44,7 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 17,50 | 11,60 | 25,50 | 0,80 | 158,20 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 34 | 2012 |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 55/2 | 10,3 | 5,6 | 3,8 | 106,7 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 23,00 | 14,60 | 100,20 | 0,50 | 181,40 | 24,60 | 0,20 | 0,00 | 248 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150/5 | 3,3 | 5,5 | 22,9 | 153,0 | 0,20 | 11,10 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 35,30 | 31,00 | 88,60 | 1,30 | 816,70 | 8,90 | 0,00 | 0,00 | 321 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ,МОЛОКОМ | 150/6 | 2,7 | 2,3 | 10,5 | 74,0 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 100,80 | 13,40 | 72,10 | 0,60 | 152,50 | 8,50 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 37 | 2,4 | 0,3 | 15,7 | 75,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,70 | 7,00 | 32,20 | 1,50 | 50,30 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **467** | **19,8** | **15,6** | **58,4** | **453,9** | 0,40 | 14,40 | 0,00 | 2,40 | 0,20 | 0,30 | 183,30 | 77,60 | 318,60 | 4,70 | ###### | 47,00 | 0,20 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **84,2** | **82,5** | **213,5** | **1 937,2** | 0,81 | 35,60 | 1,60 | 10,70 | 1,50 | 0,90 | 717,71 | 258,60 | ###### | 14,50 | ###### | 99,80 | 0,40 | 0,00 |

6

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 6,2 | 5,6 | 21,4 | 161,1 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 168,20 | 25,90 | 169,40 | 0,60 | 260,10 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК ЧЕРНЫЙ | 150/6 | 0,2 | 0,0 | 6,9 | 28,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,90 | 4,10 | 6,40 | 0,10 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 25/6 | 1,5 | 5,6 | 10,3 | 97,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 4,50 | 2,60 | 14,10 | 0,20 | 19,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **371** | **7,9** | **11,2** | **38,6** | **286,5** | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 180,60 | 32,60 | 189,90 | 0,90 | 289,20 | 13,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 130 | 3,9 | 0,1 | 5,2 | 40,5 | 0,05 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 164,43 | 19,58 | 127,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **130** | **3,9** | **0,1** | **5,2** | **40,5** | 0,05 | 1,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 164,43 | 19,58 | 127,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 40 | 0,6 | 3,0 | 3,3 | 42,9 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 5,30 | 22,10 | 0,40 | 73,50 | 1,30 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 150/9/2 | 9,8 | 7,1 | 20,1 | 188,5 | 0,20 | 6,90 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 60,60 | 40,80 | 166,30 | 2,40 | 674,60 | 6,10 | 0,00 | 0,00 | 81 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 150/4/1 | 20,0 | 9,1 | 21,5 | 268,0 | 0,30 | 22,30 | 5,80 | 2,00 | 0,30 | 1,50 | 25,90 | 40,80 | 318,10 | 6,60 | 973,30 | 14,00 | 0,20 | 0,00 | 291 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/7 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 28,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,90 | 3,70 | 4,40 | 0,50 | 15,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **538** | **32,2** | **19,4** | **62,6** | **579,0** | 0,50 | 30,90 | 6,00 | 4,20 | 0,30 | 1,50 | 111,60 | 95,40 | 532,70 | 10,90 | ###### | 22,80 | 0,20 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/9 | 2,3 | 3,5 | 17,3 | 112,7 | 0,10 | 7,20 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 16,90 | 20,10 | 54,70 | 0,80 | 526,30 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 151 | 2012 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,9 | 64,5 | 0,02 | 3,00 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 10,50 | 6,00 | 10,50 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ГРЕНКИ ИЗ БАТОНА | 15 | 1,7 | 0,2 | 11,9 | 55,5 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 4,50 | 3,00 | 15,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 73 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **274** | **4,7** | **3,8** | **44,0** | **232,7** | 0,15 | 10,20 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 31,90 | 29,10 | 80,20 | 3,20 | 526,30 | 5,40 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 130/4 | 2,1 | 4,2 | 10,7 | 89,5 | 0,00 | 13,10 | 0,20 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 38,10 | 24,70 | 49,80 | 1,20 | 429,60 | 5,40 | 0,00 | 0,00 | 51 | 2008 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 130/2 | 9,2 | 8,9 | 7,5 | 147,7 | 0,00 | 0,80 | 0,10 | 1,30 | 1,20 | 0,20 | 76,60 | 14,10 | 131,10 | 1,30 | 166,80 | 15,20 | 0,00 | 0,00 | 219 | 2012 |
| НАПИТОК "ИЗЮМИНКА" | 150/6 | 0,2 | 0,0 | 10,3 | 42,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 4,00 | 8,10 | 0,20 | 58,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 7,20 | 33,10 | 1,50 | 51,70 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **14,0** | **13,4** | **44,6** | **357,0** | 0,10 | 13,90 | 0,30 | 4,00 | 1,20 | 0,20 | 132,70 | 50,00 | 222,10 | 4,20 | 706,90 | 22,70 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **62,7** | **47,9** | **195,0** | **1 495,7** | 1,00 | 57,11 | 6,30 | 9,00 | 1,60 | 1,90 | 621,23 | 226,68 | ###### | 19,20 | ###### | 64,40 | 0,20 | 0,00 |

7

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 6,1 | 5,9 | 17,7 | 148,3 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 157,70 | 19,20 | 123,50 | 0,60 | 239,90 | 14,30 | 0,00 | 0,00 | 93 | 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 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 150/6 | 2,9 | 2,4 | 10,8 | 77,1 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 106,90 | 14,00 | 76,40 | 0,60 | 161,30 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ,СЫРОМ | 25/6/8 | 3,7 | 8,0 | 12,9 | 139,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 66,70 | 5,60 | 50,10 | 0,40 | 31,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **17,3** | **20,4** | **41,7** | **420,7** | 0,10 | 1,30 | 0,10 | 1,10 | 1,00 | 0,30 | 348,50 | 42,30 | 306,50 | 2,30 | 483,80 | 30,70 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100/2/2 | 1,3 | 2,0 | 8,4 | 58,4 | 0,10 | 2,00 | 1,90 | 1,40 | 0,00 | 0,10 | 44,70 | 33,40 | 48,20 | 0,90 | 195,10 | 4,90 | 0,10 | 0,00 | 41 | 2012 |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 130 | 0,5 | 0,4 | 13,4 | 61,1 | 0,00 | 6,50 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 24,70 | 15,60 | 20,80 | 2,60 | 201,50 | 1,30 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **234** | **1,8** | **2,4** | **21,8** | **119,5** | 0,10 | 8,50 | 1,90 | 1,90 | 0,00 | 0,10 | 69,40 | 49,00 | 69,00 | 3,50 | 396,60 | 6,20 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 40/4 | 0,9 | 4,1 | 6,3 | 66,1 | 0,00 | 3,90 | 0,20 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 10,20 | 11,40 | 27,20 | 0,50 | 204,30 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 30 | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/9/2 | 6,3 | 6,7 | 12,2 | 138,4 | 0,10 | 11,10 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 49,30 | 27,30 | 88,50 | 1,60 | 509,00 | 7,00 | 0,00 | 0,00 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ/МЯСА КУР | 50/4/1 | 9,3 | 11,8 | 3,4 | 157,3 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,80 | 0,10 | 0,10 | 7,90 | 11,80 | 83,20 | 1,20 | 208,20 | 4,10 | 0,00 | 0,00 | 259 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100/4 | 3,2 | 3,6 | 20,6 | 127,4 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,10 | 0,00 | 5,50 | 4,30 | 24,10 | 0,50 | 37,50 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150/6 | 0,1 | 0,1 | 7,4 | 30,9 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 7,70 | 2,40 | 1,60 | 0,40 | 47,10 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 1,7 | 0,7 | 11,9 | 61,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,10 | 2,80 | 14,00 | 0,20 | 22,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 115 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **574** | **21,5** | **27,0** | **61,8** | **581,1** | 0,20 | 16,70 | 0,40 | 3,70 | 0,20 | 0,10 | 84,70 | 60,00 | 238,60 | 4,40 | ###### | 14,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 80/60/3 | 16,6 | 10,5 | 30,8 | 285,0 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 1,50 | 0,30 | 0,10 | 115,80 | 20,10 | 170,00 | 0,90 | 163,70 | 4,70 | 0,00 | 0,00 | 453 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/8 | 3,6 | 3,1 | 13,5 | 96,6 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 125,10 | 17,60 | 92,30 | 0,30 | 190,60 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **301** | **20,2** | **13,6** | **44,3** | **381,6** | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 1,50 | 0,30 | 0,20 | 240,90 | 37,70 | 262,30 | 1,20 | 354,30 | 15,50 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 60/16 | 10,7 | 14,6 | 12,3 | 223,3 | 0,00 | 0,50 | 0,10 | 0,60 | 0,20 | 0,20 | 54,40 | 16,00 | 111,10 | 1,00 | 169,30 | 7,00 | 0,10 | 0,00 |  | 2008 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 150/2 | 3,1 | 2,1 | 16,6 | 99,6 | 0,00 | 9,50 | 0,10 | 1,30 | 0,00 | 0,10 | 56,60 | 37,90 | 76,50 | 2,40 | 580,60 | 11,80 | 0,00 | 0,00 | 56 | 2008 |
| НАПИТОК "СОЛНЫШКО" | 150/6 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 39,9 | 0,00 | 0,60 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,40 | 8,50 | 9,80 | 0,20 | 125,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 7,20 | 33,10 | 1,50 | 51,70 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **422** | **16,7** | **17,0** | **54,4** | **440,3** | 0,10 | 10,60 | 0,30 | 2,70 | 0,20 | 0,30 | 135,20 | 69,60 | 230,50 | 5,10 | 927,40 | 20,90 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **77,5** | **80,4** | **224,0** | **1 943,2** | 0,60 | 37,90 | 2,70 | 10,90 | 1,70 | 1,00 | 878,70 | 258,60 | ###### | 16,50 | ###### | 87,30 | 0,20 | 0,00 |

8

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 5,3 | 5,4 | 15,8 | 132,9 | 0,10 | 0,80 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,10 | 155,80 | 18,60 | 116,00 | 0,30 | 232,50 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 416 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150/6 | 3,6 | 2,9 | 12,5 | 91,0 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 125,50 | 16,40 | 92,80 | 0,20 | 184,60 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ | 30/7 | 4,0 | 3,0 | 15,4 | 105,1 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 69,70 | 6,40 | 55,90 | 0,40 | 34,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **377** | **12,9** | **11,3** | **43,7** | **329,0** | 0,10 | 1,50 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,20 | 351,00 | 41,40 | 264,70 | 0,90 | 451,10 | 24,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 120 | 3,6 | 1,2 | 5,0 | 48,0 | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 148,80 | 16,80 | 110,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **3,6** | **1,2** | **5,0** | **48,0** | 0,02 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 148,80 | 16,80 | 110,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180/9/2 | 6,0 | 6,8 | 12,4 | 137,4 | 0,10 | 6,00 | 0,20 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 36,60 | 25,00 | 86,30 | 1,40 | 494,50 | 6,40 | 0,00 | 0,00 | 95 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ГОВЯДИНЫ Б/К | 50/2 | 11,1 | 10,8 | 8,0 | 173,5 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 1,20 | 0,10 | 0,10 | 21,60 | 12,40 | 99,40 | 1,30 | 202,10 | 5,50 | 0,00 | 0,00 | 305 | 2012 |
| СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ | 100/16/4 | 2,6 | 7,6 | 13,6 | 141,3 | 0,00 | 6,20 | 0,00 | 1,20 | 0,10 | 0,10 | 62,20 | 29,70 | 71,70 | 1,90 | 432,50 | 11,10 | 0,00 | 0,00 | 134 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150/6 | 0,0 | 0,0 | 5,8 | 23,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,20 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 3,90 | 19,50 | 0,30 | 27,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **549** | **22,0** | **26,1** | **55,2** | **554,0** | 0,10 | 12,30 | 0,20 | 2,70 | 0,20 | 0,20 | 132,30 | 72,40 | 276,90 | 4,90 | ###### | 23,00 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 5,3 | 4,2 | 30,7 | 181,7 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 28,50 | 8,80 | 53,50 | 0,50 | 88,50 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 479 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ СОКА ЯБЛОЧНОГО | 150/4/100 | 0,5 | 0,1 | 13,7 | 57,2 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,50 | 4,10 | 6,30 | 1,30 | 120,30 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 438 | 2008 |
| ГРУША | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 56,4 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 14,40 | 19,20 | 2,40 | 186,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **424** | **6,3** | **4,7** | **56,8** | **295,3** | 0,10 | 6,90 | 0,00 | 1,70 | 0,10 | 0,00 | 59,80 | 27,30 | 79,00 | 4,20 | 394,80 | 5,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 40/2 | 0,7 | 1,9 | 4,5 | 39,3 | 0,00 | 6,40 | 0,20 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 18,60 | 7,80 | 13,50 | 0,60 | 98,80 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 150/4/1 | 29,4 | 11,3 | 12,4 | 268,6 | 0,10 | 1,00 | 0,10 | 2,50 | 0,90 | 0,30 | 136,10 | 51,60 | 385,80 | 1,50 | 655,00 | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 268 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/6 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 24,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,40 | 4,20 | 5,20 | 0,50 | 18,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 7,20 | 33,10 | 1,50 | 51,70 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **391** | **32,7** | **13,5** | **39,1** | **410,2** | 0,20 | 7,40 | 0,30 | 4,20 | 0,90 | 0,30 | 170,90 | 70,80 | 437,60 | 4,10 | 823,60 | 203,70 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **77,5** | **56,8** | **199,8** | **1 636,5** | 0,52 | 28,70 | 0,50 | 8,90 | 1,20 | 0,70 | 862,80 | 228,70 | ###### | 14,10 | ###### | 256,10 | 0,00 | 0,00 |

9

# день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 180/2/2 | 6,2 | 5,8 | 21,0 | 161,8 | 0,20 | 0,80 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 158,30 | 30,30 | 145,70 | 0,70 | 257,10 | 14,30 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150/6 | 3,6 | 3,1 | 11,5 | 88,9 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 125,00 | 17,60 | 92,30 | 0,30 | 190,60 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 20/15 | 1,6 | 0,6 | 19,9 | 91,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,70 | 3,60 | 14,30 | 0,40 | 37,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **11,4** | **9,5** | **52,4** | **341,7** | 0,20 | 1,40 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,20 | 289,00 | 51,50 | 252,30 | 1,40 | 485,50 | 25,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ | 120/2/1 | 0,4 | 2,0 | 10,8 | 65,5 | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 7,40 | 10,50 | 2,10 | 286,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 385 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **123** | **0,4** | **2,0** | **10,8** | **65,5** | 0,00 | 4,10 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 15,10 | 7,40 | 10,50 | 2,10 | 286,90 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 40/3 | 1,0 | 3,0 | 6,8 | 58,7 | 0,00 | 3,60 | 0,20 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 11,90 | 27,00 | 0,50 | 232,10 | 2,20 | 0,00 | 0,00 |  | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/2 | 8,4 | 3,0 | 13,0 | 112,6 | 0,10 | 6,80 | 0,20 | 0,60 | 0,20 | 0,10 | 40,20 | 31,60 | 130,70 | 1,30 | 589,30 | 54,50 | 0,00 | 0,00 | 84 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120/4/1 | 13,5 | 13,7 | 13,9 | 234,0 | 0,00 | 16,40 | 0,20 | 1,20 | 0,30 | 0,10 | 54,00 | 32,30 | 145,30 | 2,50 | 396,40 | 9,20 | 0,00 | 0,00 | 298 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150/6 | 0,5 | 0,0 | 10,7 | 45,7 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,60 | 10,90 | 13,10 | 0,30 | 172,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **531** | **25,3** | **20,4** | **57,3** | **516,5** | 0,10 | 27,00 | 0,70 | 3,30 | 0,50 | 0,20 | 129,50 | 90,00 | 332,40 | 4,90 | ###### | 65,90 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 75/10 | 15,8 | 10,2 | 13,0 | 208,0 | 0,00 | 0,20 | 0,10 | 0,60 | 0,20 | 0,10 | 149,20 | 19,90 | 176,50 | 0,50 | 157,20 | 3,30 | 0,00 | 0,00 | 224 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 150/8 | 0,1 | 0,0 | 8,3 | 34,1 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,30 | 4,70 | 6,20 | 0,60 | 26,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2,0 | 14,9 | 83,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,80 | 4,00 | 18,00 | 0,40 | 22,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **263** | **17,4** | **12,2** | **36,2** | **325,5** | 0,00 | 1,00 | 0,10 | 0,60 | 0,20 | 0,10 | 166,30 | 28,60 | 200,70 | 1,50 | 205,60 | 3,30 | 0,00 | 0,00 |  | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ | 40/2/1 | 0,7 | 2,6 | 3,8 | 42,2 | 0,00 | 0,90 | 0,90 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 21,40 | 15,70 | 23,40 | 0,50 | 91,60 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 407 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50/1 | 9,6 | 9,3 | 1,3 | 126,6 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,80 | 0,10 | 0,10 | 9,50 | 11,80 | 88,30 | 1,30 | 207,60 | 5,30 | 0,00 | 0,00 | 285 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 170/5 | 3,3 | 5,2 | 26,9 | 167,4 | 0,20 | 13,60 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 15,90 | 35,20 | 89,60 | 1,50 | 965,30 | 8,50 | 0,10 | 0,00 | 333 | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 140 | 0,7 | 0,1 | 13,8 | 60,0 | 0,02 | 2,79 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 9,77 | 5,58 | 9,77 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 7,20 | 33,10 | 1,50 | 51,70 | 2,10 | 0,00 | 0,00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **497** | **16,8** | **17,5** | **61,9** | **473,7** | 0,32 | 18,19 | 0,90 | 2,74 | 0,20 | 0,20 | 63,37 | 75,48 | 244,17 | 6,75 | ###### | 18,20 | 0,10 | 0,00 |  | |
| **Всего за день:** | | **71,3** | **61,6** | **218,6** | **1 722,9** | 0,62 | 51,69 | 1,70 | 7,74 | 0,90 | 0,70 | 663,27 | 252,98 | ###### | 16,65 | ###### | 114,60 | 0,10 | 0,00 |

10

*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, м г** | **Se, мг** |
| Итого за весь период | 693,7 | 610,2 | 2 134,2 | 16 960,4 | 7,23 | 484,57 | 26,50 | 89,53 | 11,50 | 10,50 | 7 360,19 | 2 412,40 | 10 673,75 | 166,83 | 32 610,30 | 1 095,60 | 1,30 | 0,00 |
| Среднее значение за период | 69,4 | 61,0 | 213,4 | 1 696,0 | 0,72 | 48,46 | 2,70 | 8,95 | 1,20 | 1,10 | 736,02 | 241,24 | 1 067,38 | 16,68 | 3 261,00 | 109,60 | 0,10 | 0,00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в  меню за период в % от калорийности | 16,4 | 32,4 | 51,2 |  | | | | | | | | | | | | | | |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |
| Ясли 12 часов | 390 | 132 | 549 | 301 | 455 |

11