

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ «Одуванчик»

Т.А. Попова



09

2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ МКДОУ «ОДУВАНЧИК» (ЯСЛИ)

пос. Турма

Утверждаю
заведующий
Попова Татьяна
Александровна

МЕНЮ

Если 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС) 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧ. С МАСЛОМ 140	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВ.МАСЛОМ 140/5	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	БАТОН С МАСЛОМ 25	БАТОН С МАСЛОМ,СЫРОМ 20/5/10	БАТОН С МАСЛОМ 25/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 160	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ,МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 20/5/10
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ С МАСЛОМ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 20		МАРМЕЛАД ФРУКТОВЫЙ 20	яйцо вареное 40			яйцо вареное 40			
II Завтрак									
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100 ,печенье 20	СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ 100,мармелад 20	СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100	СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ 100
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мак изд. курицей 150	РАССОЛЬНИК ПО - ЛЕНИНГРАДСКИ 150/5	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 10	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 10	СУП Картофельный С КРУПОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с бобовыми,гренками 150/10	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 10	Уха рыбацкая 150/5
Щи со свежей капустой,картофелем 150	БОРЩ С МЯСОМ 140	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50	СУП -лапша домашняя150	СВЕКОЛЬНИК НА М/Б150	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 50	Говядина тушеная с капустой160	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С 150	Жаркое по-домашнему160
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 110	Рис отварной	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОТЛЕТЫ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ50/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ 10	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ 140	СОУС МОЛОЧНЫЙ 5	ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ100	Пюре картофельное 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	Свекла тушеная100	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 10		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗСМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10		ХЛЕБ РЖАНОЙ 10	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10					
Полдник									
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й вариант) 150	Морковная запеканка с повидлом 150/15	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	Макароны отварные с сыром150	Рыба,запеченная с картофелем	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ 130	Биточки манные с повидлом 150	Какртофель отварной с маслом	ОМЛЕТ С СЫРОМ 140	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ 140/5
БЛИНЧИКИ 50/20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ 60	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 50		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ВАФЛИ 12	ОЛАДЬИ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	Ватрушка из дрожжевого теста	СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ 60	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/5	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/5	Молоко у/п 150	ПЕЧЕНЬЕ 20

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ для ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в ВОЗРАСТЕ от 1.5 до 3 лет, посещающих с 8-10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5.8	4.6	0.3	62.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	227
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВ.МАСЛОМ	150/5	4.8	6.6	20.7	162.0	0.11	0.16	0.02	1.05	0.07	0.06	49.93	38.87	111.41	1.11	145.39	4.63	0.01	0.00	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.5	1.8	12.7	77.7	0.03	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	83.46	14.34	66.07	0.30	127.21	6.75	0.00	0.00	415
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.5	4.1	9.7	82.2	0.03	0.00	0.03	0.40	0.06	0.01	4.16	5.28	14.20	0.33	21.24	0.00	0.00	0.00	1
Итого за прием пищи:	370	14.6	17.1	43.1	384.6	0.17	0.55	0.06	1.45	0.13	0.15	137.55	58.49	191.68	1.74	293.84	11.38	0.01	0.00	
II Завтрак																				
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	10	0.0	0.0	0.0	0.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1.2	3.3	5.0	55.0	0.05	0.14	0.04	0.75	0.04	0.02	25.80	13.18	45.07	0.68	70.06	0.96	0.02	0.01	52
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11.0	13.2	26.8	270.0	0.05	0.64	0.35	0.47	0.08	0.07	16.35	27.63	117.43	1.06	156.83	4.05	0.07	0.01	321
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.0	20.2	82.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.59	1.42	0.00	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	394
Итого за прием пищи:	500	15.7	16.8	81.7	543.0	0.18	0.78	0.39	2.27	0.12	0.12	58.94	59.63	206.30	2.94	290.52	6.13	0.09	0.02	
Полдник																				
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-й вариант)	150	2.2	7.0	13.4	126.2	0.07	8.25	0.64	0.49	0.12	0.06	34.55	24.59	46.92	0.86	374.33	4.04	0.03	0.00	351
БЛИНЧИКИ	50/20	1.9	4.4	15.1	107.5	0.03	0.01	0.02	0.96	0.06	0.02	7.46	7.56	19.10	0.36	36.68	0.00	0.00	0.01	447
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.5	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	к/к
Итого за прием пищи:	390	5.7	11.5	48.0	319.8	0.13	8.26	0.66	1.84	0.18	0.09	46.79	38.75	82.82	1.62	437.10	4.04	0.03	0.01	
Всего за день:		36.3	45.4	195.6	1,313.0	0.50	11.99	1.16	5.56	0.43	0.39	247.78	167.67	494.30	6.48	1173.5	21.55	0.13	0.03	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)	150	1.0	1.6	8.2	51.1	0.01	0.07	0.01	0.07	0.02	0.02	16.00	5.88	21.68	0.09	28.42	1.30	0.00	0.00	101	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	2.6	4.5	8.1	84.4	0.02	0.04	0.04	0.50	0.04	0.03	55.56	7.02	42.81	0.37	27.49	0.60	0.00	0.00	3	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.1	2.5	12.2	84.8	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	96.29	17.95	78.03	0.47	164.74	8.28	0.00	0.00	416	
Итого за прием пищи:	325	6.7	8.6	28.5	220.3	0.06	0.59	0.06	0.57	0.06	0.15	167.85	30.85	142.52	0.93	220.65	10.18	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	
Печенье	20	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	
Итого за прием пищи:	120	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	10	0.0	0.0	0.0	0.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113	
БОРЩ С МЯСОМ	150	5.8	7.4	8.8	126.0	0.05	6.06	0.19	1.43	0.00	0.06	28.33	21.27	68.40	1.27	358.74	5.72	0.03	0.00	62	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	2.5	3.5	16.6	107.9	0.08	0.00	0.02	0.08	0.06	0.04	12.24	36.62	61.42	1.22	85.42	0.00	0.00	0.00	324	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7.3	8.6	3.0	118.9	0.03	0.00	0.00	1.47	0.00	0.04	5.48	11.21	71.68	1.16	137.16	2.66	0.02	0.00	272	
СОУС МОЛОЧНЫЙ ЖИДКИЙ	20	0.6	1.3	1.1	18.5	0.01	0.10	0.01	0.02	0.02	0.02	21.17	2.28	14.69	0.02	29.37	1.80	0.00	0.00	384	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.66	1.44	3.24	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	411	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	0.01	2.30	3.30	8.40	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	520	18.7	21.1	75.4	568.0	0.24	6.16	0.22	3.86	0.08	0.19	83.78	86.92	254.83	4.67	661.24	11.30	0.05	0.00		
Полдник																					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	150/15	13.5	8.8	86.5	184.0	0.16	0.00	0.03	3.76	0.09	0.05	35.03	19.37	102.05	2.37	156.87	1.90	0.03	0.03	211	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.1	0.0	9.7	40.3	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	7.32	1.73	0.99	0.05	8.84	0.00	0.00	0.00	и/к	
Итого за прием пищи:	345	17.0	10.9	123.3	284.0	0.23	0.80	0.03	4.25	0.09	0.07	53.30	35.35	140.84	3.20	223.16	1.90	0.03	0.03		
Всего за день:		42.4	40.1	242.7	1,219.0	0.55	9.95	0.36	8.68	0.23	0.44	309.43	163.92	551.69	8.98	1257.1	23.38	0.08	0.03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.6	8.3	26.6	204.0	0.05	0.40	0.04	0.95	0.11	0.10	86.38	14.00	80.30	0.35	154.01	6.93	0.01	0.00	189	
БАТОН С МАСЛОМ	25	1.0	10.4	6.2	122.1	0.02	0.00	0.06	0.59	0.19	0.01	3.75	3.71	11.46	0.25	18.25	0.45	0.00	0.00	99	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.5	1.8	12.7	77.7	0.03	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	83.46	14.34	66.07	0.30	127.21	6.75	0.00	0.00	432	
МАРМЕЛАД ФРУКТОВЫЙ	20	0.0	0.0	0.0	62.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.72	0.36	0.00	0.07	0.80	0.00	0.18	0.00		
Итого за прием пищи:	345	9.1	20.5	45.5	466.0	0.10	0.79	0.11	1.54	0.30	0.19	174.31	32.41	157.83	0.97	300.27	14.13	0.19	0.00		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК ИЗДЕЛИЯМИ,С КУРИЦЕЙ	150	1.6	1.5	11.3	67.0	0.05	4.15	0.16	0.16	0.05	0.04	12.20	13.79	30.27	0.52	299.74	2.88	0.02	0.00	58	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	7.1	3.5	3.3	73.5	0.04	1.06	0.29	1.58	0.00	0.05	22.03	25.41	91.59	0.48	241.77	65.39	0.25	0.01	254	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.6	24.0	148.7	0.09	7.61	0.02	0.18	0.06	0.08	25.70	21.33	61.59	0.87	559.16	6.19	0.03	0.00	325	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.3	0.0	26.0	105.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.42	0.00	0.00	1.01	0.00	0.00	0.00	402	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	0.01	2.30	3.30	8.40	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	500	14.2	9.9	89.3	505.0	0.25	12.82	0.47	2.78	0.11	0.20	74.53	76.05	218.85	2.87	1151.6	75.58	0.30	0.01		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	2.0	10.9	2.8	117.2	0.02	0.30	0.06	0.25	0.17	0.07	64.66	6.74	44.24	0.10	86.09	5.19	0.00	0.00	214	
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ	60	3.7	2.0	35.1	173.4	0.06	0.04	0.01	1.12	0.02	0.03	11.10	14.31	35.86	0.76	81.32	0.00	0.01	0.01		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.5	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	к/к	
Итого за прием пищи:	380	7.3	13.0	57.4	376.7	0.11	0.34	0.07	1.76	0.19	0.11	80.54	27.65	96.90	1.26	193.50	5.19	0.01	0.01		
Всего за день:		30.9	43.4	200.0	1,413.0	0.48	16.35	0.70	6.08	0.60	0.53	333.88	146.91	487.08	5.28	1797.4	94.90	0.50	0.02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧ. С МАСЛОМ	150	5.6	5.8	27.8	187.0	0.11	0.41	0.03	0.80	0.05	0.09	88.71	29.83	115.07	0.82	173.66	8.30	0.01	0.00	417		
БАТОН С МАСЛОМ,СЫРОМ	20/5/5	3.4	5.7	5.3	87.2	0.02	0.03	0.03	0.37	0.04	0.03	87.71	6.43	54.35	0.29	24.72	0.39	0.00	0.00	99		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.8	4.6	0.3	62.8	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	79.29	8.98	54.00	0.06	109.99	6.75	0.00	0.00	к/к		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.2	1.8	13.0	77.8	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	79.29	8.98	54.00	0.06	109.99	6.75	0.00	0.00	к/к		
Итого за прием пищи:	370	17.0	17.8	46.1	415.0	0.15	0.83	0.07	1.17	0.09	0.20	255.71	45.24	223.42	1.17	308.37	15.44	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
РАССОЛЬНИК ПО -ЛЕНИНГРАДСКИ	150/5	1.7	3.5	13.0	90.3	0.06	5.09	0.16	1.41	0.00	0.04	14.36	16.50	36.46	0.63	367.08	3.54	0.02	0.00	132		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	9.5	9.0	3.0	130.5	0.03	0.10	0.10	0.42	0.00	0.07	12.89	12.32	83.31	1.19	183.30	4.37	0.03	0.00	278		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.4	0.0	21.7	88.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.97	1.28	0.00	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	402		
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	140	34.9	3.3	15.8	235.7	0.00	0.00	0.01	0.06	0.04	0.00	0.29	0.00	0.43	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	423		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	0.01	2.30	3.30	8.40	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	525	49.0	16.1	78.2	655.7	0.16	5.19	0.27	2.75	0.04	0.14	41.41	44.20	155.60	2.82	601.47	9.03	0.05	0.00			
Полдник																						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	8.0	10.8	25.5	236.0	0.09	6.40	0.02	9.07	0.00	0.14	43.20	52.06	157.19	1.42	511.90	4.00	0.24	0.02	206		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	0.8	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00			
ВАФЛИ	12	0.3	0.4	9.3	42.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.92	1.20	4.32	0.18	16.80	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.5	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	к/к		
Итого за прием пищи:	347	9.2	11.4	56.8	376.0	0.13	6.40	0.02	9.56	0.00	0.15	51.05	61.51	182.51	2.10	561.24	4.00	0.24	0.02			
Всего за день:		75.5	45.3	197.1	1,513.0	0.46	14.82	0.41	13.48	0.13	0.52	352.67	161.75	575.03	6.27	1623.1	28.47	0.30	0.02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.6	8.4	24.8	197.8	0.09	0.43	0.05	0.17	0.11	0.11	112.74	24.67	162.82	0.69	189.43	7.43	0.03	0.01	189	
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1.0	10.0	5.9	117.2	0.01	0.00	0.05	0.56	0.18	0.01	3.60	3.56	11.00	0.24	17.52	0.43	0.00	0.00	99	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.6	2.1	18.2	103.5	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	82.65	17.56	66.97	0.50	143.40	6.75	0.00	0.00	433	
Итого за прием пищи:	330	9.2	20.5	48.9	418.5	0.12	0.82	0.11	0.73	0.29	0.20	198.99	45.79	240.79	1.43	350.35	14.61	0.03	0.01		
II Завтрак																					
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399	
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0.2	0.8	0.7	11.3	0.00	0.67	0.02	0.00	0.00	0.00	3.90	1.43	3.52	0.07	29.93	0.00	0.00	0.00		
СУП -ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	1.7	2.6	7.9	62.0	0.10	7.63	0.18	0.93	0.00	0.06	20.66	28.31	90.39	1.54	545.63	4.98	0.03	0.00	148	
КОТЛЕТЫ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУР	50	14.2	13.7	5.1	200.3	0.05	0.60	0.05	0.33	0.00	0.11	26.30	16.40	127.10	1.25	175.59	5.64	0.09	0.02	282	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	5	0.2	0.4	0.5	6.1	0.00	0.03	0.00	0.02	0.00	0.01	5.40	0.71	3.98	0.01	7.89	0.45	0.00	0.00	368	
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	100	5.8	5.5	8.9	107.3	0.10	14.00	0.03	0.13	0.00	0.00	14.00	19.99	52.65	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	536(3)	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.66	1.44	3.24	0.00	0.65	0.00	0.00	0.00	411	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	0.01	2.30	3.30	8.40	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	495	25.0	23.3	69.0	582.0	0.32	22.93	0.28	2.27	0.00	0.21	86.82	82.38	316.28	4.67	809.59	12.19	0.12	0.02		
Полдник																					
РЫБА,ЗАПЕЧЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	165	14.7	11.2	12.4	210.0	0.05	0.06	0.06	0.96	0.08	0.06	179.43	12.54	117.37	0.93	65.90	0.56	0.01	0.01	250	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00		
ОЛАДЬИ	40	3.0	4.8	16.3	120.6	0.05	0.40	0.02	1.17	0.04	0.00	32.61	7.26	42.88	0.53	0.38	0.00	0.00	0.00	444	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.5	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	к/к	
Итого за прием пищи:	380	19.7	16.2	50.7	429.0	0.14	0.46	0.08	2.62	0.12	0.07	217.97	28.05	181.25	1.96	98.82	0.56	0.01	0.01		
Всего за день:		54.2	60.0	185.0	1,496.0	0.60	26.61	0.52	5.62	0.41	0.51	508.28	167.02	751.82	8.24	1410.8	27.36	0.16	0.04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.6	8.3	27.6	204.2	0.04	0.43	0.05	0.31	0.11	0.10	90.92	24.57	105.50	0.39	154.75	7.89	0.01	0.00	189		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	2.7	1.9	13.6	82.8	0.03	0.42	0.01	0.00	0.00	0.09	88.98	15.22	70.31	0.32	135.45	7.20	0.00	0.00	432		
ХЛЕБ С МАСЛОМ	20/5	1.2	3.3	7.8	65.8	0.02	0.00	0.02	0.40	0.06	0.01	3.72	4.75	12.70	0.29	21.24	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	335	8.5	13.5	49.0	352.8	0.09	0.85	0.08	0.71	0.17	0.20	183.62	44.54	188.51	1.00	311.44	15.09	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399		
МАРМЕЛАД	20	0.0	0.0	0.0	62.3	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399		
Итого за прием пищи:	120	0.3	0.0	16.0	128.3	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	10	0.0	0.0	0.0	0.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	113		
СВЕКОЛЬНИК НА М/Б	150/6	1.2	3.1	8.2	66.0	0.03	7.91	0.18	1.42	0.00	0.03	33.15	13.27	35.90	0.70	129.30	2.47	0.03	0.00	66		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/50	14.2	15.6	3.7	212.0	0.10	6.71	0.03	0.58	0.05	0.12	13.02	29.26	144.47	2.23	684.18	9.00	0.05	0.00	258		
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	100	3.0	2.4	21.1	120.0	0.02	0.00	0.01	0.38	0.00	0.00	15.75	12.00	17.25	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.4	21.7	0.0	88.4	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	0.01	2.30	3.30	8.40	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.22	14.62	0.22	3.24	0.05	0.18	69.82	68.63	233.02	4.46	863.38	12.59	0.08	0.00			
Итого за прием пищи:	345	15.5	17.7	71.6	597.2	0.23	13.19	0.03	4.39	0.04	0.03	40.47	55.65	180.69	3.15	102.67	0.00	0.00	0.01			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ	100/20	3.5	6.0	10.9	112.0	0.15	12.48	0.02	3.22	0.00	0.00	18.72	36.40	136.25	2.08	0.00	0.00	0.00	0.00	299		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	50	2.7	2.4	30.8	155.3	0.05	0.04	0.01	0.78	0.04	0.02	10.09	11.00	26.81	0.63	69.33	0.00	0.00	0.01	454		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0.1	0.0	9.6	39.9	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	7.06	1.65	0.83	0.04	7.54	0.00	0.00	0.00	к/к		
Итого за прием пищи:	345	15.5	17.7	71.6	355.0	0.23	13.19	0.03	4.39	0.04	0.03	40.47	55.65	180.69	3.15	102.67	0.00	0.00	0.01			
Всего за день:		44.7	50.6	202.8	1,433.0	0.56	31.06	0.38	8.34	0.26	0.44	298.41	179.62	615.72	8.79	1429.5	27.68	0.09	0.01			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	150	3.9	8.2	20.9	173.0	0.05	0.40	0.05	0.43	0.11	0.09	85.11	20.24	88.67	0.40	141.52	7.41	0.01	0.00	190		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3.3	6.4	5.4	93.6	0.02	0.07	0.06	0.38	0.05	0.04	96.95	7.28	63.28	0.33	23.97	0.39	0.00	0.00	3		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2.5	1.8	12.7	77.5	0.03	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	83.38	14.21	65.75	0.29	126.76	6.75	0.00	0.00	432		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5.8	4.6	0.3	62.8	0.03	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	83.38	14.21	65.75	0.29	126.76	6.75	0.00	0.00	432		
Итого за прием пищи:	365	15.5	21.0	39.0	407.0	0.10	0.86	0.12	0.81	0.16	0.21	265.44	41.73	217.70	1.02	292.25	14.55	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	150	1.6	1.5	11.6	68.0	0.04	5.10	0.18	1.41	0.00	0.03	24.55	15.70	45.76	0.67	196.02	2.84	0.03	0.00	138		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	7.8	5.0	4.6	94.7	0.04	0.18	0.01	2.31	0.02	0.03	12.63	15.22	93.78	0.38	167.81	61.70	0.00	0.00	239		
СОУС МОЛОЧНЫЙ	10	0.3	0.6	0.9	10.8	0.00	0.05	0.00	0.03	0.01	0.01	10.89	1.38	7.86	0.02	15.58	0.90	0.00	0.00	368		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.0	3.1	13.4	91.0	0.01	0.00	0.04	0.22	0.00	0.00	2.20	13.92	44.70	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	321		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0.3	0.1	15.8	67.0	0.01	50.44	0.08	0.33	0.00	0.02	11.27	2.77	1.40	0.23	5.28	0.00	0.00	0.00	437		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.9	0.1	9.8	43.5	0.02	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.80	5.40	13.50	0.40	18.50	0.56	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	0.01	2.30	3.30	8.40	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	490	16.5	15.9	69.6	400.0	0.14	55.77	0.31	4.83	0.03	0.11	66.64	57.69	215.40	2.34	416.09	66.00	0.03	0.00			
Полдник																						
БИТОЧКИ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	150/15	6.3	6.5	46.3	268.0	0.00	0.00	0.02	0.09	0.06	0.00	0.41	0.00	0.61	0.01	0.60	0.00	0.00	0.00	443		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.1	0.0	9.5	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	к/к		
Итого за прием пищи:	335	7.9	6.6	65.8	354.1	0.07	6.40	0.03	0.80	0.06	0.01	13.18	11.40	37.13	0.41	26.69	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		40.2	43.5	190.4	1,226.0	0.33	65.43	0.51	6.44	0.25	0.36	349.76	121.62	483.73	3.95	887.03	80.55	0.04	0.00			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
КАША ПШЕННАЯ	150	5.7	5.9	27.9	187.7	0.12	0.44	0.03	0.86	0.06	0.10	95.05	31.97	123.34	0.88	186.12	8.90	0.01	0.00	417		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1.2	3.3	7.8	65.8	0.02	0.00	0.06	0.48	0.12	0.01	3.60	3.96	11.72	0.26	16.92	0.43	0.00	0.00	1		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	18.2	103.8	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	82.76	17.94	67.56	0.52	144.90	6.75	0.00	0.00	433		
Итого за прием пищи:	320	9.3	15.1	52.2	382.4	0.16	0.83	0.10	1.34	0.18	0.19	181.41	53.87	202.62	1.66	347.94	16.08	0.01	0.00			
II Завтрак																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ,ГРЕНКАМИ	150/10	4.5	2.6	17.7	114.0	0.08	5.38	0.28	1.27	0.00	0.05	27.02	22.88	71.53	1.06	413.85	4.77	0.04	0.00	139		
ГОВЯДИНА,ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	150	15.9	24.0	8.7	315.0	0.06	9.55	0.09	3.33	0.00	0.11	41.20	23.15	142.29	1.60	160.24	4.96	0.10	0.02	440		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.3	0.1	20.4	84.1	0.00	0.66	3.06	0.11	0.00	0.00	14.00	8.81	9.85	0.64	92.34	0.00	0.00	0.00	377		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.2	19.7	87.1	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.60	10.80	27.00	0.80	37.00	1.12	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	5.0	23.7	0.02	0.00	0.00	0.20	0.00	0.01	2.30	3.30	8.40	0.20	12.90	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	490	23.2	27.0	71.5	624.0	0.21	15.59	3.43	5.57	0.00	0.19	90.12	68.94	259.07	4.30	716.33	10.85	0.14	0.02			
Полдник																						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	3.0	3.3	22.5	134.0	0.05	16.38	0.00	1.87	0.00	0.09	48.73	26.53	119.83	2.12	356.35	6.82	0.04	0.00	203		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	2.1	0.8	24.3	114.0	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00	453		
МОЛОКО У/П	150	0.1	0.0	9.6	90.0	0.00	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	7.06	1.65	0.83	0.04	7.54	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	365	6.7	4.2	66.4	385.4	0.11	17.05	0.00	2.26	0.00	0.11	65.59	40.78	154.26	2.84	414.89	6.82	0.04	0.00			
Всего за день:		39.5	46.3	206.0	1,458.0	0.50	35.87	3.58	9.17	0.18	0.52	341.62	174.39	629.45	8.98	1631.2	33.75	0.19	0.02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5.5	8.6	25.1	200.8	0.14	0.39	0.05	0.17	0.11	0.14	85.94	58.32	139.20	1.74	228.48	6.75	0.00	0.00	к/к		
БУТЕРБРОД СМАСЛОМ	20/5	1.2	3.3	7.6	65.8	0.02	0.07	0.06	0.38	0.05	0.04	96.95	7.28	63.28	0.33	23.97	0.39	0.00	0.00	3		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	1.2	0.7	10.6	54.2	0.02	0.16	0.00	0.00	0.00	0.04	39.14	9.65	33.67	0.26	61.63	2.70	0.00	0.00	432		
Итого за прием пищи:	325	7.9	12.6	43.3	321.0	0.18	0.62	0.11	0.55	0.16	0.22	222.03	75.25	236.15	2.33	314.08	9.84	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	10	0.2	0.8	0.7	11.3	0.00	0.67	0.02	0.00	0.00	0.00	3.90	1.43	3.52	0.07	29.93	0.00	0.00	0.00			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.2	2.6	6.5	55.0	0.06	7.80	0.07	0.12	0.00	0.00	28.80	16.20	51.00	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	102		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	7.9	7.9	7.5	132.6	0.03	0.00	0.00	1.09	0.00	0.05	8.63	12.26	76.36	1.24	143.53	2.62	0.02	0.00	272		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	2.5	2.9	16.0	100.3	0.03	0.00	0.01	0.56	0.05	0.01	12.56	4.11	20.10	0.48	29.45	0.35	0.00	0.01	206		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.5	0.1	23.8	98.3	0.02	0.00	0.01	0.38	0.00	0.00	15.75	12.00	17.25	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	402		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.9	0.1	9.8	43.5	0.02	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.80	5.40	13.50	0.40	18.50	0.56	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	490	16.1	14.5	74.9	488.0	0.19	8.47	0.11	2.87	0.05	0.08	77.04	58.00	198.53	3.84	247.21	3.53	0.02	0.01			
Полдник																						
ОМЛЕТ С СЫРОМ	140	12.2	25.2	13.3	331.2	0.07	0.60	0.13	0.53	0.31	0.36	419.03	37.56	286.92	0.29	431.94	17.30	0.04	0.00	216		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	60	5.2	7.7	35.2	230.7	0.06	0.02	0.00	2.79	0.00	0.03	13.82	14.74	36.68	0.70	71.90	0.00	0.01	0.01	463		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	150	1.1	0.9	12.7	63.8	0.01	0.20	0.01	0.00	0.00	0.04	41.65	4.91	27.00	0.03	55.33	3.38	0.00	0.00	394		
Итого за прием пищи:	370	20.0	33.9	71.2	673.1	0.17	0.82	0.14	3.71	0.31	0.44	479.10	63.81	367.40	1.42	584.97	20.68	0.05	0.01			
Всего за день:		44.3	61.0	205.4	1,548.0	0.56	12.31	0.41	7.13	0.52	0.77	782.67	207.86	815.58	7.77	1,298.26	34.05	0.07	0.02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4.2	3.9	14.3	109.9	0.04	0.55	0.02	0.29	0.02	0.12	111.15	13.89	85.22	0.30	168.46	9.63	0.00	0.00	112		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	20/5/10	0.6	2.3	10.4	65.0	0.01	0.05	0.02	0.24	0.04	0.01	3.36	3.18	7.76	0.26	23.23	0.27	0.00	0.00	102		
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2.6	2.2	18.2	103.8	0.02	0.39	0.01	0.00	0.00	0.08	82.76	17.94	67.56	0.52	144.90	6.75	0.00	0.00	433		
Итого за прием пищи:	335	7.4	8.4	42.9	278.7	0.07	0.99	0.05	0.53	0.06	0.21	197.27	35.01	160.54	1.08	336.59	16.65	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОКИ ФРУКТОВЫЕ /СВЕЖИЙ ФРУКТ	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00	399		
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	0.02	2.40	0.05	0.00	0.00	0.03	4.50	10.80	13.50	0.18	152.00	0.00	0.00	0.00			
0																						
УХА РЫБАЦКАЯ	150/10	3.4	2.0	7.5	61.0	0.06	4.71	0.25	0.19	0.03	0.08	15.84	18.11	39.50	0.64	345.20	3.44	0.02	0.00	181		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	14.0	13.6	13.4	232.6	0.15	11.84	0.05	0.71	0.09	0.15	18.33	40.80	155.86	2.53	988.19	11.03	0.06	0.00	258		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0.5	0.0	51.2	207.7	0.00	17.75	0.00	0.00	0.00	0.00	18.43	12.26	13.78	0.89	0.44	0.00	0.00	0.00	377		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.9	0.1	9.8	43.5	0.02	0.00	0.00	0.33	0.00	0.01	2.80	5.40	13.50	0.40	18.50	0.56	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	450	20.3	15.8	91.9	592.2	0.26	34.30	0.30	1.62	0.12	0.25	60.00	83.17	239.44	4.86	1378.1	15.03	0.08	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	140/5	7.5	10.3	43.6	297.5	0.04	0.05	0.05	0.40	0.14	0.07	44.51	28.44	113.79	0.75	86.52	0.93	0.03	0.01	193		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.5	0.2	21.5	99.4	0.01	60.00	0.12	0.00	0.00	0.04	14.45	3.65	2.30	0.41	8.40	0.00	0.00	0.00	441		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	1.9	14.6	81.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.20	6.00	16.80	0.28	25.20	0.00	0.00	0.00	к/к		
Итого за прием пищи:	335	11.0	12.5	89.7	525.7	0.11	60.05	0.17	0.79	0.14	0.13	68.76	44.69	149.69	1.84	145.92	0.93	0.03	0.01			
Всего за день:		39.0	36.6	240.6	1,464.0	0.46	97.74	0.57	2.94	0.32	0.62	330.53	173.67	563.17	7.96	2012.6	32.61	0.11	0.01			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	447.0	472.2	20,606.0	14,420.0	5.00	322.13	8.60	73.44	3.33	5.10	3,855.03	1,664.43	5,967.57	72.70	14,520.28	404.30	1.67	0.20
Среднее значение за период	44.7	47.2	207.0	1,442.0	0.50	32.21	0.86	7.34	0.33	0.51	385.50	166.44	596.76	7.27	1,452.03	40.43	0.17	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	30.0	57.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 10 часов	343	104	480	359

IC

Сборник рецептур
2016
2016
2016
2008

2012

2013
2004
2016
2008
2016

2008
2012
к/к

Сборник рецептур

2016
2008
2016

2012
2012

2013
2012
2008
2008
2016
2008
2008

2012
и/к

Сборник рецептур
2008
2013
2008

2012

2004
2012
2008
2008
2008

2008
2012
к/к

Сборник рецептур
2012
2013
к/к
к/к

2012

2004
2012
2008
2008

212
2008
к/к

Сборник рецептур

2008
2013
2008

2012

2008
2004
2012
2008
2004
2008
2008

ДЕЛИ2011
2008
и/к

Сборник рецептур

2008
2008

2012
2012

2013
2012
2008
2008
2008

2008
2012
к/к

Сборник рецептур

2008
2008
2008
2008

2012

2004
2008
2008
2012
2008
2008

2012
к/к

Сборник рецептур

2012
2008
2008

2012

2004
2004
2012
2008

2004
2008

Сборник рецептур
к/к
2008
2008

2012

2008
2008
2008
2012
2008
2008

2012
2012
2012

Сборник рецептур
2008
2013
2008

2012

1996
2008
2012
2008

2008
2008
к/к