

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ДЕТСКИЙ САД № 12»

ул. Маршала Жукова, 33а
г. Ростов-на-Дону
ОКПО 27191133 ОГРН 1156196049680
ИНН/КПП 6168079040/616801001

Е- mail: mbdou.12@ yandex.ru
тел./факс: 8(863)210-76-60,

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 12

Л.Ю. Игнатова
Приказ № 107 от 16.12.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2025 ГОД

детский сад 12 часов пребывания

возрастная категория 1,5-7 лет

МЕНЮ
Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННОЙ 150	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ 135	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 90	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 150	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ 135
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	КАКАО С МОЛОКОМ 180	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 9	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 9		КАКАО С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 9		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	
ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180	
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СВЕКОЛЬНИК 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 150
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 60	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ 60	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 60	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ 60	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 150
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 110	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 40
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		
Полдник									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 60	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ПРЯНИКИ 40	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60
КЕФИР 150	КЕФИР 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КЕФИР 180	КЕФИР 150	КЕФИР 150	КЕФИР 180	КЕФИР 150	КЕФИР 180	КЕФИР 150
		КЕФИР 150							
Ужин									
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 130	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 135	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ 60	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 40	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 95	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
		ЧАЙ С САХАРОМ 180					ЧАЙ С САХАРОМ 180		

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,45	12,83	2,43	163,24	0,05	0,22	0,19	2,25	1,52	0,30	76,31	11,94	146,51	1,55	155,57	17,18	0,03	0,02	268	2021
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,64	2,52	2,96	39,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0,00	32,76	0,00	0,06	0,03	0,03	0,00	0,03	79,20	3,15	45,00	0,09	7,92	0,00	0,00	0,00	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	364	14,90	21,91	28,07	370,74	0,10	0,28	0,26	2,92	1,52	0,35	163,81	28,45	224,64	3,11	211,19	17,18	11,73	0,02		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,84	2,96	14,35	99,77	0,12	4,28	0,21	1,69	0,03	0,05	35,25	25,19	60,94	1,43	387,38	3,71	0,02	0,00	113	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60	18,59	19,53	2,40	260,39	0,08	1,82	0,21	2,08	0,00	0,14	19,21	22,34	154,82	1,39	293,47	4,93	0,12	0,00	367	2021
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,57	3,78	27,78	172,42	0,04	0,00	0,00	0,56	0,00	0,00	19,80	35,20	25,64	1,10	134,20	0,00	90,20	0,00	256	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	40	0,55	1,04	2,90	23,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	550	31,01	27,72	78,84	701,82	0,43	6,85	0,43	4,70	0,11	0,19	122,02	137,23	408,52	9,32	¹ 050,0 ₅	8,64	137,60	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,12	35,28	180,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542	2021
КЕФИР	150	4,20	3,75	6,00	79,50	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	210	9,20	11,87	41,28	260,44	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,04	5,67	22,80	179,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	469	2021
Итого за прием пищи:	425	11,80	10,33	56,17	380,13	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		67,66	71,98	219,36	1 798,08	0,64	8,63	0,69	8,21	1,63	0,56	481,54	198,06	805,21	13,03	¹ 299,9 ₄	25,82	149,33	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	150	4,33	4,48	14,28	164,71	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	144,99	22,50	0,00	0,00	193,32	0,00	123,32	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	365	7,05	8,38	36,96	300,25	0,05	0,83	0,04	0,64	0,00	0,02	153,29	35,86	33,13	1,47	241,02	0,00	135,02	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,43	4,90	7,13	81,68	0,04	7,47	0,21	1,82	0,00	0,04	42,62	16,57	36,94	0,78	250,49	3,52	0,02	0,00	104	2021
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	10,20	10,55	17,23	159,32	0,07	0,03	4,22	0,00	0,00	0,00	23,04	8,88	126,16	3,12	0,00	0,00	0,00	0,00	35/8	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,40	3,71	16,32	111,91	0,00	18,69	0,00	0,00	0,00	0,00	34,08	24,18	0,00	1,10	555,12	0,00	70,35	0,00	377	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	40	0,55	1,04	2,90	23,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	550	18,04	20,61	74,99	522,15	0,30	26,94	4,44	2,19	0,08	0,04	147,50	104,13	330,22	10,40	¹ 040,6 ₁	3,52	117,63	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,42	1,96	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	582	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	200	6,46	6,46	22,08	178,80	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	26,05	8,14	26,87	285,78	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	154,69	26,87	0,00	0,81	131,90	0,00	230,41	0,00	289	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,35	12,64	77,27	0,03	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	113,40	13,50	40,30	0,90	131,40	0,00	92,70	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	435	31,25	11,40	65,83	485,37	0,08	1,71	0,01	0,59	0,00	0,02	274,99	50,27	65,50	2,31	302,00	0,00	323,11	0,00		
Всего за день:		63,55	47,00	214,86	1 571,52	0,50	31,28	4,49	3,42	0,08	0,08	802,36	217,23	605,07	14,18	¹ 583,6 ₃	3,52	575,76	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННОЙ	150	4,56	4,49	26,54	174,11	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	144,99	22,50	0,00	0,00	193,32	0,00	123,32	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,16	10,28	48,61	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	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0,00	32,76	0,00	0,06	0,03	0,03	0,00	0,03	79,20	3,15	45,00	0,09	7,92	0,00	0,00	0,00	75	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,83	2,47	12,15	74,18	0,04	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	108,90	12,60	80,92	0,90	132,30	0,00	14,40	0,00	462	2021
Итого за прием пищи:	364	11,32	13,41	49,01	367,06	0,07	1,79	0,08	0,47	0,00	0,04	338,19	44,85	143,72	1,39	359,34	0,00	137,72	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,68	3,24	12,10	84,54	0,07	4,60	0,20	1,50	0,00	0,04	27,04	19,56	46,74	0,82	330,53	3,48	0,02	0,00	114	2021
КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ	60	12,92	13,73	11,52	195,27	0,03	0,92	0,01	0,36	0,00	0,00	37,85	16,62	98,56	0,92	12,92	0,00	102,48	0,00	337	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,19	3,07	11,10	78,31	0,00	56,20	0,07	2,13	0,00	0,00	63,92	23,14	42,53	1,10	268,89	0,00	48,49	0,00	380	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	510	20,25	20,45	66,13	503,66	0,29	62,47	0,29	4,36	0,08	0,04	176,57	113,82	354,95	8,24	847,34	3,48	198,25	0,00		
Полдник																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,16	10,28	48,61	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	573	2021
КЕФИР	150	4,20	3,75	6,00	79,50	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	265	5,99	4,58	27,18	177,51	0,09	1,50	0,00	0,39	0,00	0,01	193,41	29,08	163,65	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	41,00	2,80	9,61	106,40	0,04	0,75	0,00	0,36	0,00	0,00	11,26	25,51	95,81	0,36	193,60	0,00	81,04	0,00	295	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110	2,91	7,24	21,86	168,01	0,01	15,41	0,00	0,09	0,00	0,00	9,90	22,01	57,62	1,10	0,00	0,00	58,33	0,00	181	2021
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,45	2,05	3,40	34,16	0,02	11,18	0,01	1,46	0,00	0,00	31,15	30,35	22,14	0,80	267,56	0,00	39,93	0,00	54	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,16	10,28	48,61	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	573	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	410	46,01	12,28	52,37	382,40	0,10	27,34	0,01	2,30	0,00	0,01	57,81	87,93	199,30	3,53	495,96	0,00	191,00	0,00		
Всего за день:		84,32	50,87	209,69	1 515,58	0,55	93,10	0,38	7,52	0,08	0,10	765,98	275,68	861,62	13,56	¹ 728,4 ₄	3,48	526,97	0,00		

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3,76	4,68	10,19	80,38	0,08	1,81	0,20	1,57	0,00	0,00	13,28	16,90	85,09	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,36	2,58	13,16	80,84	0,08	0,00	0,02	0,76	0,00	0,00	24,99	34,99	98,47	4,00	135,96	0,00	153,95	0,00	206	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	40	0,53	1,01	2,81	22,98	0,02	0,84	0,84	0,68	0,00	0,02	19,28	14,36	20,81	0,38	84,00	2,10	0,02	0,00	156	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,20	12,85	60,77	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	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	410	8,99	12,13	46,27	307,59	0,22	2,65	1,10	3,55	0,00	0,03	64,70	77,96	233,30	6,17	261,21	2,10	165,67	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,73	4,12	8,83	83,17	0,05	9,71	0,21	1,40	0,00	0,05	45,24	19,02	43,64	0,90	309,29	4,23	0,02	0,00	116	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,88	12,94	10,45	109,57	0,05	1,00	0,00	2,17	0,00	0,00	58,00	26,00	90,30	1,20	47,00	0,00	145,00	0,00	339	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,22	3,34	27,96	114,62	0,01	15,41	0,00	0,09	0,00	0,00	9,90	22,01	57,62	1,10	0,00	0,00	58,33	0,00	152	2021
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,40	2,06	3,30	35,81	0,02	11,20	0,01	1,46	0,00	0,00	31,20	30,40	22,18	0,80	268,00	0,00	40,00	0,00	53	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	550	16,69	22,87	81,95	488,71	0,32	38,07	0,23	5,49	0,08	0,05	192,10	151,93	380,86	9,40	859,29	4,23	290,61	0,00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	0,44	0,04	22,80	144,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,57	10,29	57,14	0,91	81,14	0,00	0,00	0,00	581	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	220	5,48	4,54	30,00	240,20	0,16	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	239,15	37,26	233,36	0,91	81,14	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,11	22,40	150,84	0,03	0,40	0,03	0,18	0,06	0,09	82,05	19,05	85,69	0,27	134,65	7,19	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,20	12,85	60,77	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	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,35	12,64	77,27	0,03	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	113,40	13,50	40,30	0,90	131,40	0,00	92,70	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	404	14,47	13,34	81,89	310,51	0,14	1,30	0,16	0,91	0,06	0,10	228,14	46,92	241,28	2,89	366,87	7,19	198,02	0,00		
Всего за день:		45,89	53,58	251,58	1 399,01	0,84	43,82	1,49	9,95	0,14	0,20	724,09	314,07	1 088,80	19,37	1 568,51	13,52	654,30	0,00		

5 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	135	5,21	10,40	24,63	179,61	0,04	0,00	0,07	0,90	0,00	0,00	35,99	21,59	101,67	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	350	7,93	14,30	47,31	315,15	0,09	0,00	0,11	1,54	0,00	0,02	44,29	34,95	134,80	2,37	47,70	0,00	11,70	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,81	4,91	9,08	91,16	0,04	8,45	0,22	1,87	0,00	0,05	49,69	21,77	46,01	1,11	317,17	5,46	0,02	0,00	95	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60	5,68	582,00	13,24	158,10	0,05	2,40	0,01	2,66	0,00	0,00	24,04	12,62	0,00	0,60	38,47	0,00	74,53	0,00	327	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,40	3,71	16,32	111,91	0,00	18,69	0,00	0,00	0,00	0,00	34,08	24,18	0,00	1,10	555,12	0,00	70,35	0,00	377	2021
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,45	2,05	3,40	34,16	0,02	11,18	0,01	1,46	0,00	0,00	31,15	30,35	22,14	0,80	267,56	0,00	39,93	0,00	54	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	550	14,33	593,22	76,56	577,08	0,28	40,72	0,24	5,99	0,08	0,05	167,96	135,92	218,15	7,51	¹ 413,3 ₂	5,46	184,83	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,46	6,69	33,79	151,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	17,00	0,00	1,00	74,00	0,00	60,00	0,00	544	2021
КЕФИР	150	4,20	3,75	6,00	79,50	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	210	8,66	10,44	39,79	230,75	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	206,81	39,48	146,85	1,00	74,00	0,00	60,00	0,00		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,52	5,11	17,46	225,82	0,05	0,75	0,01	0,18	0,00	0,00	130,50	20,25	74,40	0,90	174,00	0,00	111,00	0,00	139	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,83	2,47	12,15	74,18	0,04	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	108,90	12,60	80,92	0,90	132,30	0,00	14,40	0,00	462	2021
Итого за прием пищи:	409	15,88	13,50	79,03	394,55	0,18	1,65	0,14	1,01	0,00	0,02	273,24	48,87	274,81	3,62	413,57	0,00	230,71	0,00		
Всего за день:		47,05	632,13	253,59	1 566,93	0,61	43,87	0,49	8,54	0,08	0,09	692,30	259,22	774,61	14,50	¹ 948,5 ₉	5,46	487,24	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	90	4,07	3,29	20,27	134,87	0,04	0,00	0,00	0,46	0,00	0,00	16,20	28,79	20,97	0,90	109,77	0,00	73,78	0,00	256	2021
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,64	2,52	2,96	39,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0,00	32,76	0,00	0,06	0,03	0,03	0,00	0,03	79,20	3,15	45,00	0,09	7,92	0,00	0,00	0,00	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	354	9,52	12,37	45,91	342,37	0,09	0,06	0,07	1,13	0,00	0,05	103,70	45,30	99,10	2,46	165,39	0,00	85,48	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2,02	5,19	10,33	99,81	0,05	7,61	0,21	1,96	0,00	0,04	43,84	19,82	47,02	0,88	227,54	3,60	0,02	0,00	118	2021
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	18,19	15,62	0,32	214,99	0,07	0,96	0,04	0,31	0,00	0,13	13,72	17,60	146,09	1,21	243,00	4,12	0,12	0,00	366	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,40	3,71	16,32	111,91	0,00	18,69	0,00	0,00	0,00	0,00	34,08	24,18	0,00	1,10	555,12	0,00	70,35	0,00	377	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	40	0,61	1,01	3,59	25,83	0,01	1,68	0,00	0,48	0,00	0,01	13,99	8,32	16,27	0,53	120,96	2,94	0,01	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	550	26,68	25,94	61,97	598,08	0,32	29,69	0,26	3,12	0,08	0,18	153,39	124,42	376,50	9,12	¹ 381,6 ₂	10,66	117,76	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	6,89	8,59	35,39	156,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,02	221,08	0,00	1,00	94,03	0,00	108,04	0,00	531	2021
КЕФИР	150	4,20	3,75	6,00	79,50	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	210	11,09	12,34	41,39	235,74	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	245,83	243,56	146,85	1,00	94,03	0,00	108,04	0,00		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	43,57	4,17	22,46	212,20	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	144,99	22,50	0,00	0,00	193,32	0,00	123,32	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,35	12,64	77,27	0,03	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	113,40	13,50	40,30	0,90	131,40	0,00	92,70	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	409	54,74	12,44	84,52	384,02	0,12	1,73	0,13	0,83	0,00	0,02	292,23	52,02	159,79	2,72	431,99	0,00	321,33	0,00		
Всего за день:		102,78	63,24	248,79	1 645,16	0,59	32,98	0,46	5,08	0,08	0,25	795,15	465,30	782,24	15,30	² 073,0 ₃	10,66	632,61	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	5,04	5,67	22,80	179,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,70	0,28	17,99	85,07	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,83	2,47	12,15	74,18	0,04	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	108,90	12,60	80,92	0,90	132,30	0,00	14,40	0,00	462	2021
Итого за прием пищи:	370	10,87	12,05	52,98	376,46	0,10	0,90	0,05	0,74	0,00	0,02	117,45	24,15	111,32	1,60	177,45	0,00	14,40	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	8,35	8,97	12,74	165,39	0,09	6,38	0,21	1,68	0,07	0,10	32,21	27,64	107,23	1,73	562,74	7,51	0,04	0,00	123	2021
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	6,59	7,08	7,00	140,99	0,23	15,62	6,70	3,84	0,00	0,00	16,82	18,02	277,48	6,01	0,00	0,00	0,00	0,00	356	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,60	2,84	14,48	88,92	0,09	0,00	0,02	0,84	0,00	0,00	27,49	38,49	108,31	4,40	149,55	0,00	169,34	0,00	206	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	0,80	1,12	4,04	28,51	0,00	20,46	0,02	0,77	0,00	0,00	23,27	8,43	15,48	0,40	97,91	0,00	17,66	0,00	380	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	550	21,80	20,42	69,67	569,35	0,60	43,21	6,96	7,50	0,15	0,10	147,55	147,08	675,62	17,94	1 045,20	7,51	234,30	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,42	1,96	14,88	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	582	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	200	6,46	6,46	22,08	178,80	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	135	23,00	18,62	23,15	358,19	0,04	0,17	0,05	1,63	0,18	0,07	69,38	10,36	69,55	0,58	79,38	4,75	0,01	0,00	80	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,20	12,85	60,77	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	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	435	25,29	19,52	54,12	493,58	0,08	0,17	0,05	2,12	0,18	0,08	76,03	22,07	97,48	1,95	120,63	4,75	11,71	0,00		
Всего за день:		65,17	58,60	213,85	1 703,14	0,85	46,08	7,06	10,36	0,33	0,20	567,61	220,27	1 060,64	21,49	1 343,28	12,26	260,41	0,00		

8 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	3,63	3,75	13,15	100,11	0,07	1,50	0,06	0,15	0,00	0,00	186,25	24,78	128,62	0,00	244,83	0,00	156,21	0,00	229	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,09	2,66	0,00	32,76	0,00	0,06	0,03	0,03	0,00	0,03	79,20	3,15	45,00	0,09	7,92	0,00	0,00	0,00	75	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,35	12,64	77,27	0,03	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	113,40	13,50	40,30	0,90	131,40	0,00	92,70	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	374	10,97	12,63	41,25	320,46	0,15	2,46	0,14	0,82	0,00	0,05	386,25	51,33	240,12	1,59	422,85	0,00	248,91	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,64	2,19	11,58	72,87	0,05	3,64	0,20	1,09	0,00	0,03	26,95	15,16	36,77	0,71	261,37	2,79	0,02	0,00	129	2021
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	60	6,38	6,74	2,91	118,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,05	4,43	27,90	164,27	0,15	0,00	0,03	0,43	0,00	0,00	42,89	59,38	149,24	5,50	167,14	0,00	227,62	0,00	202	2021
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,40	2,06	3,30	35,81	0,02	11,20	0,01	1,46	0,00	0,00	31,20	30,40	22,18	0,80	268,00	0,00	40,00	0,00	53	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	550	17,93	15,83	77,10	537,38	0,41	15,59	0,25	3,35	0,08	0,03	148,80	159,44	375,31	12,41	931,51	2,79	314,90	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	5,39	8,28	28,56	150,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,62	20,42	0,00	1,20	88,88	0,00	72,07	0,00	543	2021
КЕФИР	150	4,20	3,75	6,00	79,50	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	210	9,59	12,03	34,56	230,36	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	210,43	42,90	146,85	1,20	88,88	0,00	72,07	0,00		
Ужин																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	60	3,21	5,11	11,65	165,83	0,07	0,00	0,01	0,18	0,00	0,00	7,25	10,86	74,27	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	110	2,22	3,34	27,96	114,62	0,01	15,41	0,00	0,09	0,00	0,00	9,90	22,01	57,62	1,10	0,00	0,00	58,33	0,00	152	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	40	0,55	1,04	2,90	23,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,93	0,20	12,85	60,77	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	573	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	415	8,02	9,72	62,58	390,14	0,12	15,41	0,01	0,76	0,00	0,01	23,80	44,58	159,82	2,73	41,25	0,00	70,03	0,00		
Всего за день:		46,76	50,88	226,39	1 527,74	0,74	34,96	0,40	4,93	0,08	0,09	769,28	298,25	922,10	17,93	1 484,49	2,79	705,91	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	60	13,05	4,26	7,61	70,77	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	11,25	25,51	81,02	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,40	3,71	16,32	111,91	0,00	18,69	0,00	0,00	0,00	0,00	34,08	24,18	0,00	1,10	555,12	0,00	70,35	0,00	377	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	40	0,80	1,12	4,04	28,51	0,00	20,46	0,02	0,77	0,00	0,00	23,27	8,43	15,48	0,40	97,91	0,00	17,66	0,00	380	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	425	18,97	12,99	50,65	346,73	0,05	39,90	0,06	1,41	0,00	0,02	76,90	71,48	129,63	3,72	700,73	0,00	99,71	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,00	84,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	150	3,66	5,70	11,97	117,33	0,06	5,77	0,25	1,75	0,31	0,11	54,38	26,36	78,65	1,57	425,66	9,66	0,03	0,00	98	2021
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	8,58	14,36	30,80	280,86	0,06	6,76	0,15	3,20	0,00	0,00	61,61	37,57	196,85	1,50	144,25	0,00	0,00	0,00	330	2021
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,45	2,05	3,40	34,16	0,02	11,18	0,01	1,46	0,00	0,00	31,15	30,35	22,14	0,80	267,56	0,00	39,93	0,00	54	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,22	0,01	11,89	48,74	0,02	0,75	0,01	0,37	0,00	0,00	18,76	7,50	17,12	1,50	0,00	0,00	47,26	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	530	16,15	22,52	77,58	577,89	0,33	24,46	0,42	6,78	0,39	0,11	194,90	148,78	464,76	9,27	¹ 072,4 ₇	9,66	87,22	0,00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	40	0,44	0,04	22,80	144,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,57	10,29	57,14	0,91	81,14	0,00	0,00	0,00	581	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	220	5,48	4,54	30,00	240,20	0,16	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	239,15	37,26	233,36	0,91	81,14	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,45	5,11	22,22	152,39	0,04	0,40	0,03	0,67	0,06	0,09	84,13	12,69	72,89	0,27	141,67	6,84	0,00	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,25	0,67	10,90	49,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,20	3,75	7,05	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	469	2021
Итого за прием пищи:	425	11,21	9,77	55,59	352,71	0,09	0,40	0,03	1,26	0,06	0,11	91,03	22,59	98,09	0,87	180,37	6,84	0,00	0,00		
Всего за день:		52,56	49,97	228,82	1 602,48	0,63	66,56	0,51	9,45	0,45	0,26	601,98	280,11	925,84	14,77	² 034,7 ₁	16,50	186,93	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ	135	6,37	9,68	26,61	170,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	238	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11	0,03	7,22	25,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	3,46	6,93	0,87	9,00	0,00	11,70	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	350	9,09	13,58	49,29	305,59	0,05	0,00	0,04	0,64	0,00	0,02	8,30	13,36	33,13	1,47	47,70	0,00	11,70	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	2,58	3,49	14,60	100,43	0,06	3,80	0,22	1,07	0,10	0,05	28,87	16,37	47,92	0,80	283,24	3,75	0,02	0,00	115	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7,32	10,99	27,66	303,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	327	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	40	0,55	1,04	2,90	23,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,24	0,40	19,52	96,80	0,17	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	29,00	47,00	150,00	3,90	235,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,01	0,00	21,98	87,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	1,51	4,16	0,00	1,93	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	530	13,70	15,92	86,66	612,64	0,23	3,80	0,22	1,07	0,18	0,05	66,92	64,88	202,08	4,70	520,17	3,75	0,02	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,12	35,28	180,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542	2021
КЕФИР	150	4,20	3,75	6,00	79,50	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	210	9,20	11,87	41,28	260,44	0,06	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	188,81	22,48	146,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	150	3,93	3,58	22,85	179,15	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	144,99	22,50	0,00	0,00	193,32	0,00	123,32	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,64	2,35	12,64	77,27	0,03	0,90	0,01	0,00	0,00	0,00	113,40	13,50	40,30	0,90	131,40	0,00	92,70	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	409	15,10	11,85	84,91	350,97	0,12	1,73	0,13	0,83	0,00	0,02	292,23	52,02	159,79	2,72	431,99	0,00	321,33	0,00		
Всего за день:		47,35	53,92	273,61	1 581,64	0,46	7,03	0,39	2,54	0,18	0,09	556,26	152,74	541,85	8,89	999,86	3,75	333,05	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	623,09	1 132,17	2 340,54	15 911,28	6,41	408,31	16,36	70,00	3,13	1,92	6 756,55	2 680,93	8 367,98	153,02	16 064,48	97,76	4 512,51	0,02
Среднее значение за период	62,31	113,22	234,05	1 591,13	0,64	40,83	1,64	7,00	0,31	0,19	675,66	268,09	836,80	15,30	1 606,45	9,78	451,25	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	64.0	20.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	373	129	542	216	418

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННОЙ 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ 155	МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 180	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ 155
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 60	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	КАКАО С МОЛОКОМ 200	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13		КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	
ЧАЙ С САХАРОМ 200			ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200			ЧАЙ С САХАРОМ 200	
II Завтрак									
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 160	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 160	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 160	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 160	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 160	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 160	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СВЕКОЛЬНИК 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 80	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ 80	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 80	ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО- СТРОГАНОВСКИ 80	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ 80	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 60
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 60	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		
Полдник									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70	ПЕЧЕНЬЕ 50	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ПРЯНИКИ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 70	ПРЯНИКИ 50	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 70
КЕФИР 180	КЕФИР 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КЕФИР 200	КЕФИР 180	КЕФИР 180	КЕФИР 200	КЕФИР 180	КЕФИР 200	КЕФИР 180
		КЕФИР 180							
Ужин									
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150	РЫБА ОТВАРНАЯ 80	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 170	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ 80	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ 60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 49
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200
		ЧАЙ С САХАРОМ 200					ЧАЙ С САХАРОМ 200		

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,20	15,20	2,76	192,91	0,05	0,24	0,23	2,53	1,82	0,35	87,95	13,90	172,72	1,84	181,22	20,23	0,04	0,02	268	2021
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,80	3,15	3,70	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,70	0,28	17,99	85,07	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,01	0,09	0,04	0,04	0,00	0,04	114,40	4,55	65,00	0,13	11,44	0,00	0,00	0,00	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	423	18,14	26,13	32,51	439,73	0,12	0,33	0,31	3,31	1,82	0,41	211,90	33,84	275,82	3,64	247,81	20,23	13,04	0,02		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,87	3,85	17,15	123,08	0,15	4,72	0,25	2,09	0,05	0,06	48,30	30,80	74,70	1,81	447,25	4,28	0,03	0,00	113	2021
ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	21,48	21,89	3,42	297,34	0,09	2,07	0,27	2,14	0,00	0,16	23,04	26,21	179,56	1,61	338,93	5,73	0,14	0,00	367	2021
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	5,88	4,76	29,29	194,90	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	23,40	41,61	30,31	1,30	158,63	0,00	106,62	0,00	256	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	0,82	2,06	4,35	40,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,02	0,90	0,01	0,44	0,00	0,00	22,51	9,00	20,54	1,80	0,00	0,00	56,72	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	700	37,36	33,07	92,68	834,18	0,52	7,69	0,53	5,33	0,15	0,22	153,50	166,37	492,61	11,40	¹ 238,5 ₆	10,01	163,51	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,74	10,00	39,09	202,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	250	10,78	14,50	46,29	298,03	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,93	7,59	25,90	200,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,04	4,50	8,46	93,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	469	2021
Итого за прием пищи:	520	15,31	13,11	66,39	443,05	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		82,39	86,97	253,87	2 105,60	0,77	9,82	0,84	9,42	1,97	0,65	601,18	240,38	978,25	15,84	¹ 537,9 ₇	30,24	176,55	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕННОЙ	200	5,21	4,98	18,75	209,82	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	193,32	30,00	0,00	0,00	257,76	0,00	164,43	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	445	8,71	8,96	47,37	372,47	0,06	1,11	0,04	0,83	0,00	0,02	204,02	47,04	42,30	1,77	319,36	0,00	177,43	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,89	5,23	8,88	94,59	0,05	10,79	0,18	1,84	0,00	0,05	56,43	20,51	46,17	1,02	317,30	4,45	0,02	0,00	104	2021
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	14,10	13,78	18,74	193,28	0,10	0,04	5,64	0,00	0,00	0,00	30,74	11,85	168,34	4,16	0,00	0,00	0,00	0,00	35/8	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,55	18,10	128,65	0,00	22,09	0,00	0,00	0,00	0,00	40,28	28,59	0,00	1,30	656,25	0,00	83,17	0,00	377	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	0,83	1,56	4,35	35,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,02	0,90	0,01	0,44	0,00	0,00	22,51	9,00	20,54	1,80	0,00	0,00	56,72	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	700	23,82	25,63	88,54	630,88	0,38	33,82	5,83	2,28	0,10	0,05	186,21	128,70	422,55	13,16	¹ 267,30	4,45	139,91	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,55	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	582	2021
КЕФИР	200	5,60	5,00	8,00	106,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,75	29,97	195,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	250	9,15	9,90	45,20	314,50	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,75	29,97	195,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	30,04	9,39	30,98	329,49	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	178,36	30,98	0,00	0,94	152,07	0,00	265,66	0,00	289	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	14,39	87,21	0,03	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	44,78	1,00	146,00	0,00	103,00	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	490	36,32	13,03	77,40	565,92	0,09	1,94	0,01	0,78	0,00	0,02	313,56	59,18	78,38	2,74	349,67	0,00	368,66	0,00		
Всего за день:		78,80	57,68	274,51	1 974,38	0,61	38,87	5,88	3,89	0,10	0,09	955,54	264,89	739,03	17,67	¹ 936,33	4,45	686,00	0,00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ МАННОЙ	200	4,58	4,63	15,76	123,40	0,04	0,62	0,03	0,35	0,03	0,13	127,23	15,92	95,88	0,21	191,34	10,80	0,00	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,01	0,09	0,04	0,04	0,00	0,04	114,40	4,55	65,00	0,13	11,44	0,00	0,00	0,00	75	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,19	2,77	13,84	83,68	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	89,91	1,00	147,00	0,00	16,00	0,00	462	2021
Итого за прием пищи:	448	13,40	15,11	45,06	364,72	0,14	1,71	0,12	1,03	0,03	0,19	370,03	44,37	276,99	1,94	388,48	10,80	16,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,04	4,28	14,69	105,78	0,08	5,53	0,25	1,97	0,00	0,05	37,93	24,19	57,70	1,03	398,22	4,21	0,03	0,00	114	2021
КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ	80	17,23	18,31	15,36	260,35	0,04	1,23	0,01	0,48	0,00	0,00	50,47	22,16	131,41	1,23	17,23	0,00	136,63	0,00	337	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,70	3,86	13,69	97,27	0,00	66,45	0,08	2,51	0,00	0,00	75,57	27,36	50,28	1,30	317,93	0,00	57,33	0,00	380	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,02	0,90	0,01	0,44	0,00	0,00	22,51	9,00	20,54	1,80	0,00	0,00	56,72	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	640	26,28	26,96	82,21	642,21	0,35	74,11	0,35	5,40	0,10	0,05	222,73	141,46	447,43	10,24	¹ 027,1 ₃	4,21	250,71	0,00		
Полдник																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	310	7,61	5,44	34,09	220,32	0,12	1,80	0,00	0,59	0,00	0,02	233,48	36,87	201,42	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА ОТВАРНАЯ	80	5,72	3,50	10,76	124,36	0,05	1,00	0,00	0,48	0,00	0,00	15,00	33,99	127,64	0,48	257,93	0,00	107,97	0,00	295	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	3,53	8,05	28,89	197,93	0,01	18,22	0,00	0,10	0,00	0,00	11,72	26,04	68,16	1,30	0,00	0,00	68,99	0,00	181	2021
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,64	3,06	4,94	50,48	0,02	16,80	0,01	2,20	0,00	0,00	46,80	45,60	33,26	1,20	402,00	0,00	60,00	0,00	54	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,54	0,16	10,28	48,61	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	573	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	490	11,55	14,80	62,89	449,41	0,11	36,02	0,01	3,17	0,00	0,01	79,12	116,07	253,56	4,35	695,73	0,00	249,96	0,00		
Всего за день:		59,64	62,47	240,25	1 767,27	0,72	113,64	0,48	10,19	0,13	0,27	905,36	338,77	¹ 179,4 ₀	17,13	² 150,0 ₄	15,01	516,67	0,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	5,89	6,81	12,65	100,89	0,10	2,41	0,26	2,09	0,00	0,00	17,70	22,52	113,43	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	299	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,53	3,50	19,74	102,52	0,10	0,00	0,02	0,91	0,00	0,00	30,00	42,00	118,20	4,80	163,20	0,00	184,80	0,00	206	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	0,79	1,51	4,22	34,47	0,03	1,26	1,26	1,03	0,00	0,04	28,92	21,55	31,21	0,57	126,00	3,15	0,03	0,00	156	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,70	0,28	17,99	85,07	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	500	13,33	15,76	62,66	388,38	0,29	3,67	1,58	4,77	0,00	0,06	86,17	101,46	300,94	7,60	344,35	3,15	197,83	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,99	4,30	10,18	91,73	0,06	11,13	0,25	1,42	0,00	0,05	57,56	22,47	51,38	1,07	355,80	4,88	0,02	0,00	116	2021
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,01	14,60	13,43	141,37	0,07	1,33	0,00	2,90	0,00	0,00	77,41	34,70	120,52	1,60	62,73	0,00	193,53	0,00	339	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,63	4,15	31,23	137,50	0,01	18,21	0,00	0,10	0,00	0,00	11,71	26,01	68,10	1,30	0,00	0,00	68,94	0,00	152	2021
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,58	3,08	4,82	53,09	0,02	16,80	0,01	2,20	0,00	0,00	46,80	45,60	33,26	1,20	402,00	0,00	60,00	0,00	53	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,29	0,01	15,63	64,22	0,02	1,00	0,01	0,49	0,00	0,00	25,00	10,00	22,82	2,00	0,00	0,00	63,01	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	720	19,55	26,64	99,69	608,91	0,39	48,47	0,27	7,11	0,10	0,05	254,73	197,53	483,58	12,05	¹ 114,2 ₈	4,88	385,50	0,00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	50	0,55	0,05	28,50	181,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	15,71	12,86	71,43	1,14	101,43	0,00	0,00	0,00	581	2021
КЕФИР	200	5,60	5,00	8,00	106,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,75	29,97	195,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	250	6,15	5,05	36,50	287,00	0,19	2,00	0,00	0,00	0,00	0,03	267,46	42,83	267,23	1,14	101,43	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	6,76	29,88	200,68	0,04	0,53	0,04	0,24	0,08	0,12	112,08	25,55	114,76	0,38	179,62	9,59	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	14,39	87,21	0,03	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	44,78	1,00	146,00	0,00	103,00	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	479	16,38	15,30	93,69	382,44	0,16	1,53	0,17	1,07	0,08	0,14	271,92	56,57	279,03	3,20	432,89	9,59	208,32	0,00		
Всего за день:		55,67	63,45	304,01	1 718,73	1,03	55,67	2,02	12,95	0,18	0,28	880,28	398,39	¹ 330,7 ₈	23,99	¹ 992,9 ₅	17,62	791,65	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СМЕТАНОЙ	155	6,30	13,32	33,30	207,94	0,05	0,00	0,08	1,03	0,00	0,00	41,32	24,79	116,73	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	400	9,80	17,30	61,92	370,59	0,11	0,00	0,12	1,86	0,00	0,02	52,02	41,83	159,03	2,80	61,60	0,00	13,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,22	5,24	11,07	104,75	0,05	10,25	0,26	1,91	0,00	0,06	62,02	26,59	56,23	1,35	387,86	6,64	0,03	0,00	95	2021
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	6,10	6,00	14,39	190,69	0,06	3,20	0,02	3,54	0,00	0,00	32,00	16,80	0,00	0,80	51,20	0,00	99,20	0,00	327	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,55	18,10	128,65	0,00	22,09	0,00	0,00	0,00	0,00	40,28	28,59	0,00	1,30	656,25	0,00	83,17	0,00	377	2021
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,64	3,06	4,94	50,48	0,02	16,80	0,01	2,20	0,00	0,00	46,80	45,60	33,26	1,20	402,00	0,00	60,00	0,00	54	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,90	0,18	18,00	101,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	700	16,60	19,53	90,90	697,50	0,34	52,34	0,29	7,65	0,10	0,06	217,35	176,33	276,99	9,53	¹ 791,0 ₆	6,64	242,40	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,02	7,50	34,81	186,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,97	19,81	0,00	1,17	86,21	0,00	69,90	0,00	544	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	250	10,06	12,00	42,01	281,74	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	247,55	46,78	176,22	1,17	86,21	0,00	69,90	0,00		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,98	6,40	20,67	259,10	0,06	1,00	0,02	0,24	0,00	0,00	174,03	27,00	99,21	1,20	232,03	0,00	148,02	0,00	139	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,19	2,77	13,84	83,68	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	89,91	1,00	147,00	0,00	16,00	0,00	462	2021
Итого за прием пищи:	489	18,47	15,17	89,07	461,63	0,20	2,00	0,15	1,26	0,00	0,02	331,17	60,32	317,01	4,22	499,20	0,00	269,33	0,00		
Всего за день:		55,19	64,70	295,37	1 863,46	0,72	56,14	0,56	10,77	0,10	0,10	848,09	325,26	929,25	17,72	² 438,0 ₇	6,64	594,63	0,00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,42	4,39	27,01	179,70	0,05	0,00	0,00	0,61	0,00	0,00	21,58	38,36	27,94	1,20	146,26	0,00	98,30	0,00	256	2021
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,80	3,15	3,70	49,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,01	0,09	0,04	0,04	0,00	0,04	114,40	4,55	65,00	0,13	11,44	0,00	0,00	0,00	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	428	12,74	15,36	59,33	438,67	0,12	0,09	0,08	1,48	0,00	0,06	146,68	59,95	135,24	3,10	219,30	0,00	111,30	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	2,50	5,42	13,04	115,21	0,07	9,03	0,25	2,03	0,00	0,04	57,46	24,84	59,08	1,12	278,31	4,34	0,02	0,00	118	2021
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	20,93	17,97	0,40	247,40	0,08	1,12	0,05	0,36	0,00	0,15	15,89	20,30	168,21	1,39	280,15	4,75	0,14	0,00	366	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,55	18,10	128,65	0,00	22,09	0,00	0,00	0,00	0,00	40,28	28,59	0,00	1,30	656,25	0,00	83,17	0,00	377	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	0,92	2,00	5,38	43,11	0,01	2,52	0,00	0,93	0,00	0,02	20,98	12,47	24,42	0,79	181,44	4,41	0,01	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,02	0,90	0,01	0,44	0,00	0,00	22,51	9,00	20,54	1,80	0,00	0,00	56,72	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	700	31,35	30,45	75,39	713,18	0,39	35,66	0,31	3,76	0,10	0,21	193,37	153,95	459,75	11,28	¹ 689,90	13,50	140,06	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	80	13,52	9,67	40,73	305,44	0,08	0,08	0,03	1,42	0,15	0,06	27,79	10,11	64,35	0,62	99,25	3,37	0,01	0,02	531	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	260	18,56	14,17	47,93	400,84	0,15	1,88	0,03	1,42	0,15	0,06	254,37	37,08	240,57	0,62	99,25	3,37	0,01	0,02		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНИЧНОЙ	200	4,20	4,57	26,32	253,14	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	193,32	30,00	0,00	0,00	257,76	0,00	164,43	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	14,39	87,21	0,03	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	44,78	1,00	146,00	0,00	103,00	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	489	16,44	13,19	95,27	459,20	0,13	2,11	0,13	1,02	0,00	0,02	355,46	64,32	172,67	3,02	523,93	0,00	372,74	0,00		
Всего за день:		79,89	73,33	293,92	2 102,50	0,79	39,74	0,55	7,68	0,25	0,35	949,88	315,30	¹ 008,23	18,02	² 532,38	16,87	624,11	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,93	7,59	25,90	200,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	234	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,19	2,77	13,84	83,68	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	121,00	14,00	89,91	1,00	147,00	0,00	16,00	0,00	462	2021
Итого за прием пищи:	445	13,50	14,31	60,34	418,53	0,10	1,00	0,05	0,83	0,00	0,02	130,70	27,20	124,51	1,80	198,60	0,00	16,00	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9,31	9,60	14,80	183,18	0,10	7,48	0,26	1,76	0,09	0,11	43,53	32,45	122,68	2,02	647,25	8,68	0,05	0,00	123	2021
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	8,04	11,57	12,90	169,31	0,30	20,79	8,92	5,12	0,00	0,00	22,39	23,99	369,50	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	356	2021
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,82	3,79	21,39	111,08	0,10	0,00	0,03	0,99	0,00	0,00	32,50	45,51	128,07	5,20	176,82	0,00	200,23	0,00	206	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,25	1,78	6,32	44,87	0,00	30,66	0,04	1,16	0,00	0,00	34,86	12,62	23,20	0,60	146,67	0,00	26,45	0,00	380	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,02	0,90	0,01	0,44	0,00	0,00	22,51	9,00	20,54	1,80	0,00	0,00	56,72	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	700	26,73	27,25	93,88	687,25	0,73	59,83	9,26	9,47	0,19	0,11	192,04	182,32	851,49	22,50	¹ 264,4 ₉	8,68	283,45	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,55	4,90	37,20	208,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	582	2021
КЕФИР	200	5,60	5,00	8,00	106,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,75	29,97	195,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	250	9,15	9,90	45,20	314,50	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,75	29,97	195,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	170	28,77	23,28	29,07	448,45	0,05	0,22	0,06	2,02	0,19	0,08	86,30	12,84	84,78	0,69	97,95	5,69	0,01	0,00	80	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	510	32,23	24,33	69,12	625,70	0,11	0,22	0,06	2,80	0,19	0,10	96,50	29,88	126,08	2,46	159,55	5,69	13,01	0,00		
Всего за день:		82,41	75,95	284,54	2 136,59	1,02	63,05	9,37	13,10	0,38	0,23	670,99	269,37	¹ 297,8 ₈	26,76	¹ 622,6 ₄	14,37	312,46	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	180	4,72	4,95	15,37	124,14	0,08	1,80	0,07	0,18	0,00	0,00	223,50	29,74	154,34	0,00	293,80	0,00	187,45	0,00	229	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3,02	3,84	0,00	47,32	0,01	0,09	0,04	0,04	0,00	0,04	114,40	4,55	65,00	0,13	11,44	0,00	0,00	0,00	75	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	14,39	87,21	0,03	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	44,78	1,00	146,00	0,00	103,00	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	438	14,06	15,36	50,36	393,29	0,18	2,89	0,16	1,05	0,00	0,06	473,60	62,49	298,72	1,93	502,84	0,00	290,45	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,16	3,22	14,92	97,67	0,06	3,92	0,24	1,61	0,00	0,04	34,30	17,66	43,67	0,86	285,37	3,11	0,02	0,00	129	2021
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	80	18,94	17,60	5,82	257,13	0,06	0,40	0,02	1,72	0,13	0,13	15,17	21,77	167,57	2,48	351,76	8,41	0,05	0,00	331	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	8,07	5,67	31,90	183,20	0,18	0,00	0,04	0,51	0,00	0,00	50,70	70,20	176,44	6,50	197,60	0,00	269,10	0,00	202	2021
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,58	3,08	4,82	53,09	0,02	16,80	0,01	2,20	0,00	0,00	46,80	45,60	33,26	1,20	402,00	0,00	60,00	0,00	53	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,26	0,01	14,07	57,81	0,02	0,90	0,01	0,44	0,00	0,00	22,51	9,00	20,54	1,80	0,00	0,00	56,72	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	700	34,06	30,08	95,93	769,90	0,55	22,02	0,32	6,48	0,23	0,17	205,73	222,98	628,98	17,72	¹ 530,48	11,52	385,89	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	70	6,21	9,15	30,50	196,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,20	23,80	0,00	1,40	103,60	0,00	84,00	0,00	543	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	250	11,25	13,65	37,70	291,77	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	251,78	50,77	176,22	1,40	103,60	0,00	84,00	0,00		
Ужин																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	80	5,70	6,81	12,38	184,31	0,10	0,00	0,01	0,24	0,00	0,00	9,64	14,44	98,73	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	252	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,63	4,15	31,23	137,50	0,01	18,21	0,00	0,10	0,00	0,00	11,71	26,01	68,10	1,30	0,00	0,00	68,94	0,00	152	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	0,82	2,06	4,35	40,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,24	15,42	72,92	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	500	11,58	13,29	71,40	462,81	0,16	18,21	0,01	0,93	0,00	0,02	29,25	54,19	199,73	3,22	48,70	0,00	81,94	0,00		
Всего за день:		71,21	73,08	266,86	1 969,77	0,96	44,92	0,49	8,46	0,23	0,25	960,36	390,43	¹ 303,65	24,27	² 185,62	11,52	842,28	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ	80	15,20	5,17	10,26	80,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	34,00	108,01	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,69	4,55	18,10	128,65	0,00	22,09	0,00	0,00	0,00	0,00	40,28	28,59	0,00	1,30	656,25	0,00	83,17	0,00	377	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,25	1,78	6,32	44,87	0,00	30,66	0,04	1,16	0,00	0,00	34,86	12,62	23,20	0,60	146,67	0,00	26,45	0,00	380	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	515	22,64	15,48	63,30	416,57	0,06	53,75	0,08	1,99	0,00	0,02	100,84	92,25	173,51	4,67	864,52	0,00	122,62	0,00		
II Завтрак																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	160	0,80	0,16	16,00	90,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	200	4,03	6,85	14,12	138,32	0,07	6,87	0,30	2,21	0,31	0,12	68,79	31,58	89,62	1,85	500,50	10,95	0,04	0,00	98	2021
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	9,06	16,10	38,32	332,60	0,08	9,01	0,20	4,27	0,00	0,00	82,11	50,07	262,36	2,00	192,26	0,00	0,00	0,00	330	2021
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,45	2,05	3,40	34,16	0,02	11,18	0,01	1,46	0,00	0,00	31,15	30,35	22,14	0,80	267,56	0,00	39,93	0,00	54	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,29	0,01	15,63	64,22	0,02	1,00	0,01	0,49	0,00	0,00	25,00	10,00	22,82	2,00	0,00	0,00	63,01	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:	690	17,88	25,51	95,87	690,30	0,40	28,06	0,52	8,43	0,41	0,12	243,30	180,75	584,44	11,53	¹ 254,07	10,95	102,98	0,00		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	50	0,55	0,05	28,50	181,00	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	15,71	12,86	71,43	1,14	101,43	0,00	0,00	0,00	581	2021
КЕФИР	200	6,00	6,00	8,00	80,00	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	251,75	29,97	195,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174	2008
Итого за прием пищи:	250	6,55	6,05	36,50	261,00	0,19	2,00	0,00	0,00	0,00	0,03	267,46	42,83	267,23	1,14	101,43	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,94	6,76	29,65	202,79	0,06	0,53	0,04	0,89	0,08	0,12	112,14	16,92	97,18	0,37	188,88	9,12	0,01	0,00	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,04	4,50	8,46	93,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	469	2021
Итого за прием пищи:	520	14,32	12,28	70,14	445,61	0,12	0,53	0,04	1,67	0,08	0,14	121,34	30,12	130,78	1,17	240,48	9,12	0,01	0,00		
Всего за день:		62,19	59,48	281,81	1 904,09	0,77	84,34	0,64	12,09	0,49	0,31	732,94	345,95	¹ 155,96	18,51	² 460,50	20,07	225,61	0,00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ	155	7,04	11,47	29,00	206,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	238	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,30	3,63	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,03	8,02	28,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	3,84	7,70	0,97	10,00	0,00	13,00	0,00	457	2021
Итого за прием пищи:	400	10,54	15,45	57,62	369,06	0,06	0,00	0,04	0,83	0,00	0,02	10,70	17,04	42,30	1,77	61,60	0,00	13,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	0,26	0,70	11,47	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,94	4,51	17,04	120,84	0,07	4,32	0,26	1,51	0,10	0,06	39,16	19,34	55,48	0,95	321,86	4,19	0,03	0,00	115	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,65	23,67	20,12	380,46	0,16	10,42	0,28	2,23	0,08	0,20	28,20	49,13	231,44	3,59	1 056,88	14,47	0,09	0,00	327	2021
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ	60	0,83	1,56	4,35	35,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	156	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,50	24,40	121,00	0,21	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	36,25	58,75	187,50	4,88	293,75	0,00	0,00	0,00	574	2021
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,01	0,00	26,37	105,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,85	1,81	4,99	0,00	2,31	0,00	0,00	0,00	379	2012
Итого за прием пищи:	690	29,48	30,24	92,28	763,31	0,44	14,74	0,54	3,74	0,28	0,26	114,46	129,03	479,41	9,42	1 674,80	18,66	0,12	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,74	10,00	39,09	202,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	542	2021
КЕФИР	180	5,04	4,50	7,20	95,40	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	250	10,78	14,50	46,29	298,03	0,07	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	226,58	26,97	176,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,24	4,77	30,47	238,86	0,00	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	193,32	30,00	0,00	0,00	257,76	0,00	164,43	0,00	140	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,32	20,56	97,22	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	573	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	49	6,22	5,68	34,00	21,63	0,04	0,00	0,12	0,24	0,00	0,00	26,94	6,12	94,29	1,22	68,57	0,00	105,31	0,00	267	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,94	2,62	14,39	87,21	0,03	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	126,00	15,00	44,78	1,00	146,00	0,00	103,00	0,00	465	2021
Итого за прием пищи:	489	17,48	13,39	99,42	444,92	0,13	2,11	0,13	1,02	0,00	0,02	355,46	64,32	172,67	3,02	523,93	0,00	372,74	0,00		
Всего за день:		68,54	74,28	307,08	1 927,32	0,70	18,65	0,71	5,59	0,28	0,30	707,20	237,36	870,60	14,21	2 260,33	18,66	385,86	0,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	695,93	691,39	2 802,22	19 469,71	8,09	524,84	21,54	94,14	4,11	2,83	8 211,82	3 126,10	10 793,03	194,12	21 116,83	155,45	5 155,82	0,04
Среднее значение за период	69,59	69,14	280,22	1 946,97	0,81	52,48	2,15	9,41	0,41	0,28	821,18	312,61	1 079,30	19,41	2 111,68	15,55	515,58	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.3	32.0	53.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	444	136	694	257	498