

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	5.2	17.6	140.7	0.06	0.73	0.03	0.38	0.03	0.15	146.42	18.02	113.77	0.41	224.40	12.84	0.00	0.00	54-19к	2022
ФРУКТ (БАНАН)**	70	1.1	0.4	14.7	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	3.9	10.9	99.6	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.15	139.11	34.07	123.66	1.13	266.88	11.70	0.00	0.00	54-21гн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	510	14.5	9.8	61.7	395.7	0.13	8.41	0.05	0.77	0.03	0.31	290.13	58.69	254.23	1.94	517.08	24.54	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.0	1.8	37.1	0.02	4.58	0.06	1.47	0.00	0.02	15.12	9.04	16.55	0.52	131.80	1.21	0.01	0.00	54-5з	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	8.4	11.6	4.2	155.4	0.04	8.35	0.15	1.42	0.00	0.07	34.74	15.81	76.60	1.05	195.27	4.85	0.05	0.01	54-1с	2022
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.0	38.8	223.8	0.03	0.00	0.03	0.39	0.10	0.02	6.24	24.40	74.27	0.51	55.07	0.76	0.02	0.01	54-6г	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.3	10.9	5.9	166.8	0.04	0.00	0.01	0.62	0.04	0.07	8.46	13.78	96.34	1.47	203.65	4.15	0.03	0.00	54-14м	2022
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.2	0.2	6.4	29.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	54-6хн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	58.05	0.00	0.01	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	715	29.6	32.3	92.4	780.6	0.20	12.93	0.25	4.78	0.14	0.20	74.97	77.88	301.56	4.45	643.85	10.97	0.12	0.02		
Уплотненный полдник																					
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	150	13.8	18.0	14.1	274.2	0.08	8.43	0.32	2.16	0.00	0.06	23.25	24.49	53.54	0.99	497.40	4.88	0.03	0.00	54-27м	2022
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	0.8	4.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.52	3.96	7.42	0.74	24.81	0.00	0.00	0.00	54-4з	2022
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4.8	4.9	27.9	175.0	0.06	0.00	0.03	0.19	0.16	0.03	11.72	6.72	41.30	0.49	60.22	1.39	0.01	0.01	54-10в	2022
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	100	13.6	0.5	3.5	75.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	164.00	0.00	151.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	550	35.2	23.7	64.8	616.5	0.17	8.47	0.35	2.74	0.16	0.61	208.09	41.77	270.06	2.62	608.23	6.27	0.04	0.01		
Всего за день:		79.3	65.8	218.9	1 792.8	0.50	29.81	0.65	8.29	0.33	1.12	573.19	178.34	825.85	9.01	1 769.16	41.78	0.16	0.03		

2 день (вторник, 1 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак*																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.07	0.03	0.03	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.1	21.0	3.4	255.2	0.06	0.30	0.24	2.10	2.21	0.35	104.99	15.44	185.64	1.93	215.53	23.68	0.04	0.02	54-1о	2022
ФРУКТ (ЯБЛОКО)**	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.01	0.00	ПРОМ	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	1.1	6.7	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.01	7.52	5.12	9.56	0.88	38.87	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	470	18.8	24.6	29.9	419.4	0.11	8.55	0.27	2.96	2.21	0.41	216.31	36.26	269.70	4.85	483.60	25.08	0.05	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	5.9	4.2	73.0	0.02	1.45	0.73	2.86	0.00	0.02	20.05	13.85	20.14	0.69	123.26	2.19	0.02	0.00	54-11з	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	11.2	12.4	8.4	190.9	0.06	6.97	0.24	0.59	0.00	0.09	35.21	26.64	109.07	1.66	390.85	7.48	0.07	0.01	57	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	6.5	21.1	156.0	0.12	10.20	0.04	0.28	0.10	0.10	38.17	28.87	84.42	1.18	751.79	8.46	0.03	0.00	54-11г	2022
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	80	13.0	9.9	10.9	184.9	0.03	0.45	0.01	2.86	0.11	0.02	12.08	6.36	27.66	0.48	49.03	1.40	0.01	0.00	54-11р	2022
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.2	1.2	1.2	16.5	0.00	0.35	0.01	0.04	0.02	0.00	1.83	0.75	2.44	0.04	8.16	0.06	0.00	0.00	54-2соус	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	10.3	46.8	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.03	28.86	18.90	26.28	0.58	343.41	0.00	0.01	0.00	54-2хн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	770	32.7	36.4	79.7	779.9	0.30	19.74	1.15	7.22	0.23	0.28	143.10	105.27	295.21	5.23	¹ 705.20	19.59	0.14	0.01		
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	20.7	16.4	10.6	280.2	0.06	1.59	0.11	0.65	0.42	0.26	162.81	28.64	229.14	1.77	258.43	4.23	0.04	0.03	54-4т	2022
СОК ВИНОГРАДНЫЙ **	200	0.6	0.4	32.6	140.0	0.04	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	40.00	18.00	24.00	0.80	300.00	12.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.3	30.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	420	26.4	21.0	86.8	653.1	0.15	5.59	0.12	0.94	0.42	0.31	217.86	59.59	301.74	3.71	621.78	16.23	0.04	0.03		
Всего за день:		77.9	82.0	196.4	1 852.4	0.56	33.88	1.54	11.12	2.86	1.00	577.27	201.12	866.65	13.79	² 810.58	60.90	0.23	0.06		

3 день (среда, 1 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС"	160	6.7	10.7	25.4	224.9	0.14	0.46	0.05	1.30	0.12	0.13	110.05	50.90	169.09	1.37	245.93	10.03	0.02	0.00	54-29к	2022
ФРУКТ (ГРУША)**	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.01	3.50	0.00	0.25	0.00	0.02	13.30	8.40	11.20	1.40	108.50	0.70	0.01	0.00	ПРОМ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	0.8	4.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.52	3.96	7.42	0.74	24.81	0.00	0.00	0.00	54-4з	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	480	10.7	11.3	56.1	370.5	0.18	4.00	0.05	1.94	0.12	0.17	132.47	69.86	204.51	3.91	405.04	10.73	0.03	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОР)***	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	54-3з	2022
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	10.3	14.5	11.9	219.7	0.09	8.74	0.19	1.91	0.00	0.11	28.45	27.64	116.43	1.58	508.33	6.93	0.08	0.01	54-4с	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	7.7	38.3	255.5	0.22	0.00	0.03	4.74	0.10	0.12	14.77	124.30	186.43	4.37	263.27	2.28	0.01	0.00	54-4г	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.3	10.8	7.5	172.2	0.05	2.18	0.01	0.61	0.04	0.07	22.05	18.68	118.08	1.83	286.58	5.67	0.04	0.00	54-8м	2022
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	0.2	0.1	4.5	21.3	0.00	1.08	0.00	0.06	0.00	0.00	6.06	4.21	4.86	0.08	46.09	0.36	0.00	0.00	54-5хн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	740	34.6	33.6	88.1	794.9	0.45	27.00	0.33	8.14	0.14	0.34	86.63	196.73	466.60	9.06	1 316.97	16.44	0.13	0.01		
Уплотненный полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	17.0	19.0	7.9	271.5	0.07	21.65	0.13	0.90	0.11	0.13	63.77	35.75	164.79	3.02	537.78	9.66	0.06	0.00	54-10м	2022
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	6.7	30.2	0.01	19.20	0.00	0.17	0.00	0.01	10.00	6.75	11.29	0.28	84.91	0.24	0.00	0.00	54-23хн	2022
КЕКС СТОЛИЧНЫЙ	50	2.8	10.4	17.4	174.3	0.02	0.00	0.06	0.39	0.32	0.03	7.32	2.97	24.52	0.30	30.68	1.58	0.01	0.01	54-4в	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	430	22.0	29.8	44.7	537.2	0.10	40.85	0.19	1.46	0.43	0.17	81.09	45.47	200.60	3.60	653.37	11.48	0.07	0.01		
Всего за день:		67.3	74.7	188.9	1 702.6	0.73	71.85	0.57	11.54	0.69	0.68	300.19	312.06	871.71	16.57	2 375.38	38.65	0.23	0.02		

4 день (четверг, 1 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак*																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	6.4	8.9	29.4	223.9	0.14	0.41	0.05	1.14	0.11	0.10	92.11	36.91	136.48	1.11	194.21	8.71	0.01	0.00	54-6к	2022
ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ	200	0.3	0.0	2.2	11.4	0.01	2.64	0.00	0.06	0.00	0.01	9.67	6.61	11.67	1.02	62.48	0.30	0.00	0.00	54-20гн	2022
ПОВИДЛО ЯБЛОЧНОЕ	20	0.1	0.0	12.8	51.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.26	1.62	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	420	10.3	9.3	67.1	395.4	0.18	3.09	0.05	1.59	0.11	0.12	108.90	51.38	166.57	2.71	308.29	9.01	0.01	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.0	4.9	49.4	0.01	2.28	0.00	1.34	0.00	0.02	19.64	11.33	22.25	0.72	164.18	3.99	0.01	0.00	54-13з	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	10.7	11.9	11.6	196.8	0.07	4.04	0.19	1.10	0.05	0.09	18.53	20.33	102.95	1.24	364.72	6.09	0.07	0.01	54-6с	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/30	17.8	10.3	0.6	188.2	0.00	14.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.6	9.4	13.3	149.7	0.07	10.35	0.86	1.95	0.02	0.06	35.38	24.84	54.23	1.08	407.79	4.90	0.53	0.03	54-9г	2022
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0.1	0.0	1.2	7.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2.58	2.70	1.98	0.11	23.81	0.00	0.00	0.00	54-12хн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	770	35.6	35.0	55.2	703.1	0.20	31.92	1.05	4.98	0.07	0.19	83.03	69.10	206.61	3.75	999.20	14.98	0.61	0.04		
Уплотненный полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	50	8.8	5.1	6.4	108.4	0.01	0.00	0.01	0.14	0.05	0.01	2.44	1.26	8.17	0.10	11.34	0.39	0.00	0.00	54-6т	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.8	7.7	28.2	202.1	0.07	1.69	0.48	1.20	0.14	0.04	21.62	17.87	51.22	1.09	157.18	1.60	0.02	0.01	54-2г	2022
СОУС ШОКОЛАДНЫЙ	20	1.1	1.0	5.3	35.5	0.01	0.04	0.00	0.02	0.00	0.03	27.48	10.43	29.73	0.41	63.40	0.64	0.00	0.00	54-7соус	2022
ФРУКТ (БАНАН)**	70	1.1	0.4	14.7	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	3.9	10.9	99.6	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.15	139.11	34.07	123.66	1.13	266.88	11.70	0.00	0.00	54-21гн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.3	30.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	520	22.8	18.4	79.3	578.9	0.15	9.41	0.51	1.65	0.19	0.24	194.10	68.58	225.38	3.03	518.15	14.33	0.02	0.01		
Всего за день:		68.7	62.7	201.6	1 677.4	0.53	44.42	1.61	8.22	0.37	0.55	386.03	189.06	598.56	9.49	¹ 825.6 4	38.32	0.64	0.05		

5 день (пятница, 1 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	2.3	7.9	3.9	96.6	0.02	0.41	0.05	0.17	0.11	0.09	84.53	9.06	58.92	0.10	117.27	7.16	0.00	0.00	54-13к	2022
ФРУКТ (ЯБЛОКО)**	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.01	0.00	ПРОМ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	0.9	4.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.96	4.36	8.16	0.81	27.29	0.00	0.00	0.00	266	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	470	6.3	8.6	34.4	242.5	0.07	7.45	0.05	1.00	0.11	0.12	105.29	25.62	91.58	2.85	364.96	8.56	0.01	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ)***	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	54-2з	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200	11.1	15.5	5.6	207.2	0.05	11.14	0.20	1.89	0.00	0.09	46.43	21.09	102.15	1.40	260.36	6.47	0.07	0.01	54-1с	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	150	4.6	6.1	28.3	186.8	0.14	10.91	0.01	2.02	0.00	0.13	60.79	33.85	108.31	1.32	833.18	10.84	0.04	0.00	54-10г	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША)	80	14.6	7.7	4.3	144.3	0.01	0.32	0.18	0.28	0.22	0.04	17.55	4.69	24.10	0.28	43.97	2.79	0.01	0.00	54-5р	2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	13.2	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	54-4хн	2022
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.3	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	735	34.6	29.9	74.3	707.3	0.27	37.37	0.49	4.81	0.22	0.29	137.83	78.23	266.96	4.00	¹ 337.3 ₂	21.30	0.12	0.01		
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	20.7	16.4	10.6	280.2	0.03	1.39	0.06	0.65	0.42	0.07	20.62	9.88	49.62	1.44	144.19	4.23	0.01	0.00	54-4т	2022
ВАФЛИ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
СОК АБРИКОСОВЫЙ**	200	1.1	0.0	25.5	110.0	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	0.02	0.00	0.00	0.29	0.00	0.01	3.45	4.95	12.60	0.30	19.35	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	425	25.7	17.8	79.5	593.1	0.05	9.39	0.06	0.94	0.42	0.08	24.07	14.83	62.22	1.74	163.54	4.23	0.01	0.00		
Всего за день:		66.6	56.3	188.2	1 542.9	0.39	54.21	0.60	6.75	0.75	0.49	267.19	118.68	420.76	8.59	¹ 865.8 ₂	34.09	0.14	0.01		

6 день (понедельник, 2 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	3.9	5.0	6.6	88.2	0.04	0.73	0.03	0.04	0.03	0.15	144.01	15.74	101.31	0.12	204.73	12.60	0.00	0.00	54-17к	2022
ФРУКТ (ГРУША)**	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.01	3.50	0.00	0.25	0.00	0.02	13.30	8.40	11.20	1.40	108.50	0.70	0.01	0.00	ПРОМ	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	3.9	7.0	84.1	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.15	138.54	34.07	123.66	1.12	266.77	11.70	0.00	0.00	54-21ГН	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	525	15.4	13.8	39.3	348.0	0.13	5.02	0.10	0.73	0.03	0.38	432.45	70.06	327.97	3.19	619.00	25.00	0.02	0.00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ	60	0.7	5.9	3.9	71.9	0.02	2.10	0.10	2.59	0.00	0.02	13.61	16.62	22.37	1.14	188.81	1.66	0.02	0.00	46	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	4.0	6.4	10.6	119.4	0.06	4.15	0.13	1.45	0.00	0.05	17.77	17.57	60.28	0.91	347.30	4.45	0.03	0.00	54-3с	2022
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.8	7.7	28.2	202.1	0.07	1.69	0.48	1.20	0.14	0.04	21.62	17.87	51.22	1.09	157.18	1.60	0.02	0.01	54-2г	2022
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ)	80	10.6	7.0	10.9	149.2	0.07	0.84	0.01	3.00	0.11	0.07	30.78	30.14	131.40	0.83	275.84	82.40	0.31	0.01	54-11р	2022
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0.1	0.8	0.8	11.0	0.00	0.21	0.01	0.03	0.02	0.00	1.15	0.47	1.60	0.02	5.17	0.04	0.00	0.00	54-2соус	2022
КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ	200	0.1	0.0	1.2	7.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2.58	2.70	1.98	0.11	23.81	0.00	0.00	0.00	54-11ХН	2022
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	700	23.1	28.1	74.1	649.0	0.25	10.19	0.73	8.66	0.27	0.19	92.11	91.97	285.65	4.50	1 023.9 1	90.15	0.38	0.02		
Уплотненный полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.9	14.9	11.6	237.3	0.06	18.15	0.01	2.65	0.09	0.11	55.07	30.81	144.14	2.49	418.70	8.67	0.05	0.00	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0.3	1.9	0.7	25.2	0.00	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	7.44	0.71	5.26	0.02	11.59	0.91	0.00	0.00	54-1соус	2022
ФРУКТ (ЯБЛОКО)**	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.01	0.00	ПРОМ	
МОЛОКО В ИНДУПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.03	0.48	0.02	0.00	0.00	0.18	205.70	22.40	145.60	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	ПРОМ	
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	2.7	4.8	15.9	118.2	0.03	0.02	0.03	0.16	0.12	0.02	9.26	3.88	24.17	0.26	36.90	1.10	0.01	0.01	54-2в	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	530	26.6	28.5	67.8	641.8	0.19	25.66	0.07	3.85	0.22	0.35	295.57	73.30	352.07	5.07	992.49	30.08	0.07	0.01		
Всего за день:		65.1	70.4	181.2	1 638.8	0.57	40.87	0.90	13.24	0.52	0.92	820.13	235.33	965.69	12.76	2 635.4 0	145.23	0.47	0.03		

7 день (вторник, 2 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ	150	6.6	7.9	30.6	221.6	0.02	0.80	0.04	0.16	0.11	0.08	77.12	9.11	53.73	0.13	113.83	6.43	0.00	0.00	54-5к	2022
ФРУКТ (МАНДАРИН)**	70	0.6	0.1	5.3	26.6	0.04	26.60	0.01	0.14	0.00	0.02	24.50	7.70	11.90	0.07	108.50	0.00	0.11	0.00	ПРОМ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	0.9	4.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.96	4.36	8.16	0.81	27.29	0.00	0.00	0.00	266	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	460	10.2	8.3	55.3	340.8	0.09	27.44	0.05	0.69	0.11	0.12	111.18	27.77	90.59	1.41	275.42	6.43	0.11	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ)***	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	54-2з	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	200	12.2	14.9	10.9	227.0	0.06	6.40	0.16	2.40	0.00	0.09	26.15	24.29	134.38	1.92	387.28	6.46	0.05	0.00	54-10с	2022
КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ	150	5.6	9.5	28.0	220.2	0.14	10.98	0.07	0.66	0.47	0.14	27.26	31.62	107.66	1.72	794.97	10.08	0.05	0.01	54-26г	2022
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	75	12.7	14.4	10.1	220.4	0.03	0.07	0.00	1.06	0.00	0.03	19.66	11.89	43.08	0.78	58.25	1.16	0.00	0.00	54-5м	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.1	0.0	3.7	15.2	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	11.09	0.47	0.97	0.02	0.01	0.00	0.00	0.00	54-1хн	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	745	35.6	39.4	82.8	829.4	0.32	32.45	3.33	4.94	0.47	0.30	99.46	90.17	326.89	5.64	1 453.2 1	18.90	0.10	0.01		
Уплотненный полдник																					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	150	2.8	11.4	13.6	169.5	0.07	11.46	0.49	2.85	0.02	0.06	34.83	26.08	53.55	0.99	442.24	4.52	0.03	0.00	54-24г	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.3	10.8	7.5	172.2	0.05	2.18	0.01	0.61	0.04	0.07	22.05	18.68	118.08	1.83	286.58	5.67	0.04	0.00	54-8м	2022
ФРУКТ (БАНАН)**	70	1.1	0.4	14.7	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.2	0.1	6.7	30.2	0.01	19.20	0.00	0.17	0.00	0.01	10.00	6.75	11.29	0.28	84.91	0.24	0.00	0.00	54-23хн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	550	19.0	23.1	66.1	550.9	0.18	39.84	0.50	4.22	0.06	0.16	73.78	61.41	208.12	3.70	852.43	10.43	0.07	0.00		
Всего за день:		64.8	70.8	204.2	1 721.1	0.59	99.73	3.88	9.85	0.64	0.58	284.42	179.35	625.60	10.75	2 581.0 6	35.76	0.28	0.01		

8 день (среда, 2 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ**	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.02	1.20	0.00	0.36	0.00	0.01	5.40	5.67	16.74	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00	54-20з	2022
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.1	21.0	3.4	255.2	0.06	0.30	0.24	2.10	2.21	0.35	104.99	15.44	185.64	1.93	215.53	23.68	0.04	0.02	54-1о	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	1.1	6.7	0.00	1.18	0.00	0.00	0.00	0.01	7.52	5.12	9.56	0.88	38.87	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	420	17.1	21.4	24.9	361.7	0.11	2.68	0.24	2.85	2.21	0.38	122.51	32.83	228.74	3.40	309.90	23.68	0.04	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ	60	1.3	6.4	2.1	71.9	0.02	6.86	0.03	2.69	0.11	0.03	19.34	8.32	23.00	0.58	111.74	2.42	0.01	0.00	54-6з	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	8.3	7.9	18.4	177.7	0.17	5.11	0.19	3.62	0.00	0.08	29.43	32.26	97.26	2.01	512.17	5.43	0.04	0.00	54-8с	2022
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.6	9.4	13.3	149.7	0.07	10.35	0.86	1.95	0.02	0.06	35.38	24.84	54.23	1.08	407.79	4.90	0.53	0.03	54-9г	2022
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	75	14.3	14.8	12.8	240.8	0.07	0.09	0.03	0.76	0.08	0.11	30.66	25.22	147.80	2.28	282.19	6.20	0.03	0.00	54-4м	2022
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0.1	0.0	1.2	7.2	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2.58	2.70	1.98	0.11	23.81	0.00	0.00	0.00	54-12хн	2022
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	725	29.4	38.8	66.3	735.5	0.36	23.61	1.11	9.41	0.21	0.29	121.99	99.94	341.07	6.46	1 363.50	18.95	0.61	0.03		
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	120	11.6	10.3	17.8	214.6	0.07	1.69	1.56	1.01	0.20	0.18	125.51	41.63	158.75	1.29	264.74	6.66	0.05	0.01	54-2т	2022
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.03	0.00	0.01	0.00	0.00	0.02	11.60	8.00	36.00	0.84	44.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ**	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	415	19.5	14.9	93.0	587.8	0.16	5.69	1.57	1.50	0.20	0.23	156.86	65.88	229.75	5.43	580.99	8.66	0.05	0.01		
Всего за день:		66.0	75.1	184.2	1 685.0	0.63	31.98	2.92	13.76	2.62	0.90	401.36	198.65	799.56	15.29	2 254.39	51.29	0.70	0.06		

9 день (четверг, 2 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.5	8.4	28.6	216.3	0.11	0.41	0.05	0.17	0.11	0.12	98.03	29.31	147.01	1.58	203.52	7.16	0.00	0.02	54-13к	2022
ФРУКТ (ЯБЛОКО)**	70	0.3	0.3	6.9	32.9	0.02	7.00	0.00	0.44	0.00	0.01	11.20	5.60	7.70	1.54	194.60	1.40	0.01	0.00	ПРОМ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	0.9	4.4	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	4.96	4.36	8.16	0.81	27.29	0.00	0.00	0.00	266	2014
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	460	9.8	9.0	54.9	341.8	0.16	7.45	0.05	1.00	0.11	0.15	118.79	45.87	179.67	4.33	451.21	8.56	0.01	0.02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.1	3.7	10.8	81.5	0.02	2.04	0.04	1.58	0.00	0.03	30.05	17.77	34.12	0.94	282.44	3.15	0.01	0.00	54-14з	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	180	10.0	13.9	5.0	186.4	0.04	10.03	0.18	1.70	0.00	0.08	41.58	18.98	91.88	1.26	234.51	5.82	0.06	0.01	54-1с	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.2	6.5	21.1	156.0	0.12	10.20	0.04	0.28	0.10	0.10	38.17	28.87	84.42	1.18	751.79	8.46	0.03	0.00	54-11г	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША)	80	14.5	5.9	7.4	140.7	0.02	0.00	0.02	0.43	0.13	0.02	6.55	5.03	19.31	0.38	26.60	0.96	0.00	0.00	54-2р	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0.7	1.8	2.0	27.3	0.01	0.10	0.01	0.04	0.02	0.02	21.15	2.49	15.95	0.04	31.40	1.82	0.00	0.00	54-5соус	2022
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ	200	0.2	0.1	4.5	21.3	0.01	2.00	0.00	0.20	0.00	0.01	9.37	5.87	7.14	0.54	110.03	0.82	0.00	0.00	54-5хн	2022
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	730	32.5	32.2	69.3	701.4	0.25	24.37	0.29	4.62	0.25	0.27	151.47	85.61	269.62	4.74	¹ 462.57	21.03	0.10	0.01		
Уплотненный полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	17.0	19.0	7.9	271.5	0.07	21.65	0.13	0.90	0.11	0.13	63.77	35.75	164.79	3.02	537.78	9.66	0.06	0.00	54-10м	2022
ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ	200	0.2	0.0	1.7	8.5	0.00	1.98	0.00	0.04	0.00	0.01	7.14	4.86	8.57	0.75	46.24	0.23	0.00	0.00	54-20гн	2022
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4.8	4.9	27.9	175.0	0.06	0.00	0.03	0.19	0.16	0.03	11.72	6.72	41.30	0.49	60.22	1.39	0.01	0.01	54-10в	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	58.05	0.00	0.01	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	485	27.4	24.5	72.8	622.8	0.20	23.63	0.16	2.01	0.27	0.19	92.98	62.18	252.46	5.16	702.29	11.28	0.08	0.01		
Всего за день:		69.7	65.7	197.0	1 666.0	0.61	55.45	0.50	7.63	0.63	0.61	363.24	193.66	701.75	14.23	² 616.07	40.87	0.19	0.04		

10 день (пятница, 2 неделя)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак*																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.7	5.2	17.6	140.7	0.06	0.73	0.03	0.38	0.03	0.15	146.75	18.04	113.83	0.41	224.41	12.84	0.00	0.00	54-19к	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ФРУКТ (ГРУША)**	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.01	3.50	0.00	0.25	0.00	0.02	13.30	8.40	11.20	1.40	108.50	0.70	0.01	0.00	ПРОМ	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	3.9	10.9	99.6	0.04	0.68	0.02	0.00	0.00	0.15	139.11	34.07	123.66	1.13	266.88	11.70	0.00	0.00	54-21ГН	2022
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	515	13.7	13.7	54.2	398.8	0.14	4.91	0.09	1.13	0.11	0.34	304.36	67.11	266.44	3.35	626.34	25.24	0.01	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОР)***	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	54-3з	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (ВАРИАНТ 2)	150	3.6	3.8	6.5	74.4	0.04	2.76	0.12	0.79	0.00	0.04	8.85	11.50	42.83	0.68	238.23	2.98	0.02	0.00	54-26с	2022
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	7.7	38.3	255.5	0.22	0.00	0.03	4.74	0.10	0.12	14.77	124.30	186.43	4.37	263.27	2.28	0.01	0.00	54-4Г	2022
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11.3	10.8	7.5	172.2	0.05	2.18	0.01	0.61	0.04	0.07	22.05	18.68	118.08	1.83	286.58	5.67	0.04	0.00	54-8М	2022
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0.2	0.2	6.4	29.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	54-6ХН	2022
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	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	680	27.1	22.9	79.5	634.4	0.38	19.94	0.26	6.76	0.14	0.26	58.73	173.08	379.74	7.88	987.89	12.13	0.07	0.00		
Уплотненный полдник																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	4.8	7.7	28.2	202.1	0.07	1.69	0.48	1.20	0.14	0.04	21.62	17.87	51.22	1.09	157.18	1.60	0.02	0.01	54-2Г	2022
БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ	80	13.5	15.4	10.8	235.6	0.04	0.07	0.00	1.16	0.00	0.03	20.53	12.68	45.96	0.84	62.16	1.23	0.00	0.00	54-28М	2022
МОЛОКО В ИНД, УПАКОВКЕ	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.03	0.48	0.02	0.00	0.00	0.18	205.70	22.40	145.60	0.16	292.00	18.00	0.00	0.00	пром	пром
ВАФЛИ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПРОМ	2008
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	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	510	28.4	30.7	94.0	768.9	0.17	2.24	0.50	2.75	0.14	0.26	252.45	59.55	259.58	2.49	537.14	20.83	0.02	0.01		
Всего за день:		69.2	67.3	227.7	1 802.1	0.69	27.09	0.85	10.64	0.39	0.86	615.54	299.74	905.76	13.72	² 151.3 7	58.20	0.10	0.01		

Примечание:

Фрукт**, сок** - допускается выдача иных фруктов или соков;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.

* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	694,6	690,8	1988,3	17081,1	5.80	489.29	14.02	101.04	9.80	7.71	4 588.56	2 105.99	7 581.89	124.20	22 884.87	545.09	3.14	0.32
Среднее значение за	69.5	69.1	198.8	1 708.1	0.58	48.93	1.40	10.10	0.98	0.77	458.86	210.60	758.19	12.42	2 288.49	54.51	0.31	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в	16.3	36.4	47.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак*	Обед	Уплотненный полдник
Сад 10,5 часов	473	731	484