**Утверждено:**

Приказом директора

 от 01.06.2022 г. № 394-ОД

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ |  |  |  |  |
| **1 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0.6 | 2.7 | 2.3 | 35.7 | 0.00 | 2.10 | 0.10 | 0.00 | 12.30 | 4.50 | 11.10 | 0.20 |  | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130 | 3.8 | 3.7 | 24.0 | 143.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 10.10 | 5.60 | 28.50 | 0.60 | 205 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.4 | 2.5 | 12.0 | 80.4 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 89.70 | 14.30 | 66.50 | 1.00 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **338** | **9.3** | **13.6** | **47.8** | **350.6** | 0.10 | 2.50 | 0.10 | 0.90 | 151.90 | 31.90 | 142.90 | 2.20 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.5** | **0.1** | **9.9** | **43.0** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 30 | 0.9 | 0.5 | 2.2 | 16.6 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.50 | 6.30 | 5.40 | 17.20 | 0.30 |  | 2012 |
| БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3.6 | 7.2 | 8.3 | 119.5 | 0.00 | 6.60 | 0.10 | 0.90 | 31.60 | 17.90 | 56.20 | 1.20 | 57 | 2012 |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 160 | 11.2 | 13.2 | 31.5 | 290.1 | 0.00 | 0.50 | 0.20 | 2.40 | 16.60 | 31.00 | 133.90 | 1.60 | 304 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.8 | 30.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19.8** | **21.4** | **76.8** | **586.1** | 0.10 | 8.40 | 0.30 | 5.10 | 66.50 | 68.50 | 258.90 | 5.10 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| РЯЖЕНКА | 150 | 4.4 | 3.8 | 6.3 | 81.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 186.00 | 21.00 | 138.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| БУЛОЧКА " ВЕСНУШКА" | 60 | 5.4 | 6.5 | 30.2 | 198.9 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 1.40 | 42.10 | 10.10 | 60.50 | 0.50 | 473 | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.3 | 6.9 | 19.0 | 159.7 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.50 | 138.20 | 25.80 | 125.60 | 0.50 | 324 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | 0.40 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 95 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **17.1** | **17.8** | **74.3** | **530.5** | 0.30 | 10.90 | 0.00 | 2.50 | 385.60 | 70.60 | 350.60 | 3.70 |  |  |
| **Всего за день:** | **46.7** | **52.9** | **208.8** | **1 510.2** | 0.51 |  3.80 | 0.40 | 8.60 | 611.00 | 175.00 | 759.40 | 12.40 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 30 | 0.5 | 1.0 | 5.4 | 33.0 | 0.00 | 0.80 | 0.70 | 0.60 | 17.30 | 12.90 | 18.50 | 0.40 | 41 | 2012 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.2 | 6.7 | 19.1 | 156.9 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.50 | 137.30 | 17.10 | 106.00 | 0.30 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.8 | 4.1 | 13.2 | 105.3 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 133.50 | 16.00 | 96.80 | 0.20 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **358** | **12.0** | **16.5** | **47.2** | **385.9** | 0.20 | 2.20 | 0.70 | 1.20 | 327.90 | 53.50 | 258.10 | 1.30 |  |  |
| **II Завтрак** |
| БАНАН | 95 | 1.4 | 0.5 | 20.0 | 91.2 | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 39.90 | 26.60 | 0.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **95** | **1.4** | **0.5** | **20.0** | **91.2** | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 39.90 | 26.60 | 0.60 |  |  |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 150 | 3.6 | 5.4 | 10.5 | 106.2 | 0.00 | 2.50 | 0.10 | 1.10 | 11.10 | 11.60 | 44.10 | 0.90 | 100 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5.3 | 3.9 | 25.2 | 156.7 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 0.22 | 8.03 | 18.98 | 56.94 | 0.44 | 323 | 2008 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ | 50/10 | 10.4 | 12.7 | 9.7 | 194.5 | 0.00 | 1.30 | 0.10 | 2.70 | 27.40 | 18.50 | 104.90 | 1.70 | 272 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 12.0 | 55.7 | 0.00 | 36.00 | 0.10 | 0.00 | 11.20 | 2.80 | 1.40 | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **23.2** | **22.5** | **81.0** | **624.9** | 0.02 | 39.80 | 0.32 | 5.02 | 68.23 | 65.58 | 249.94 | 4.74 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2.6 | 2.3 | 0.2 | 31.5 | 0.02 | 0.00 | 0.05 | 0.10 | 11.00 | 2.50 | 38.50 | 0.50 | 213 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 150 | 0.0 | 0.0 | 12.7 | 50.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.60 | 0.10 | 1.80 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0.9 | 1.2 | 8.9 | 50.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.50 | 2.40 | 10.80 | 0.30 |  | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 150 | 2.1 | 4.5 | 13.9 | 105.2 | 0.10 | 11.20 | 0.20 | 0.70 | 28.30 | 23.20 | 55.40 | 1.10 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **352** | **6.9** | **8.2** | **44.2** | **277.7** | 0.12 | 11.20 | 0.25 | 1.20 | 48.00 | 32.00 | 123.90 | 2.70 |  |  |
| **Всего за день:** | **43.5** | **47.7** | **192.4** | **1 379.7** | 0.34 | 62.70 | 1.27 | 7.42 | 451.73 | 190.98 | 658.54 | 9.34 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150 | 5.4 | 7.4 | 17.8 | 160.2 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.60 | 141.60 | 32.20 | 138.80 | 0.60 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4.0 | 4.3 | 12.8 | 106.2 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 134.10 | 19.20 | 100.70 | 0.40 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **11.9** | **16.4** | **40.1** | **357.1** | 0.30 | 1.40 | 0.00 | 0.70 | 315.50 | 58.90 | 276.30 | 1.40 |  |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО | 95 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **95** | **0.4** | **0.4** | **9.3** | **44.7** | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 30 | 6.4 | 2.1 | 14.5 | 105.0 | 0.20 | 6.50 | 0.00 | 0.60 | 48.20 | 31.70 | 147.30 | 1.90 | 47 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3.4 | 8.2 | 8.0 | 126.4 | 0.00 | 3.80 | 0.10 | 1.40 | 27.50 | 16.90 | 55.00 | 1.00 | 62 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 10.9 | 10.8 | 13.9 | 198.9 | 0.00 | 19.40 | 0.20 | 1.30 | 55.90 | 32.10 | 120.20 | 2.30 | 298 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.8 | 30.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | 0.80 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **25.1** | **21.5** | **72.8** | **596.7** | 0.30 | 29.70 | 0.30 | 4.50 | 144.60 | 97.70 | 373.50 | 6.80 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 8.3 | 33.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.10 | 6.20 | 8.90 | 0.90 | 391 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0.9 | 1.2 | 8.9 | 50.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.50 | 2.40 | 10.80 | 0.30 |  | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 1.9 | 4.4 | 16.1 | 112.4 | 0.10 | 8.20 | 0.00 | 0.20 | 11.30 | 21.30 | 54.50 | 0.90 | 333 | 2008 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 50 | 8.2 | 6.8 | 2.6 | 104.4 | 0.00 | 0.70 | 0.10 | 1.50 | 58.50 | 29.20 | 129.90 | 0.60 | 246 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **342** | **12.5** | **12.6** | **44.4** | **341.4** | 0.10 | 8.90 | 0.10 | 2.10 | 89.00 | 62.90 | 221.50 | 3.50 |  |  |
| **Всего за день:** | **49.9** | **50.9** | **166.6** | **1 339.9** | 0.70 | 49.50 | 0.40 | 7.90 | 564.30 | 227.10 | 881.80 | 13.80 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2.4 | 2.2 | 0.1 | 30.3 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 | 9.80 | 2.20 | 34.40 | 0.50 | 213 | 2012 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 150 | 4.6 | 6.6 | 14.2 | 135.2 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.30 | 136.00 | 15.90 | 100.80 | 0.30 | 94 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.8 | 4.1 | 13.2 | 105.3 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 133.50 | 16.00 | 96.80 | 0.20 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **348** | **13.3** | **17.6** | **37.0** | **361.5** | 0.20 | 1.40 | 0.10 | 0.80 | 319.10 | 41.60 | 268.80 | 1.40 |  |  |
| **II Завтрак** |
| ГРУША | 95 | 0.4 | 0.3 | 9.8 | 44.7 | 0.00 | 4.80 | 0.00 | 0.30 | 18.10 | 11.40 | 15.20 | 1.90 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **95** | **0.4** | **0.3** | **9.8** | **44.7** | 0.00 | 4.80 | 0.00 | 0.30 | 18.10 | 11.40 | 15.20 | 1.90 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 30 | 0.6 | 1.9 | 2.1 | 28.6 | 0.00 | 5.10 | 0.10 | 0.80 | 15.80 | 5.70 | 10.50 | 0.30 |  | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 5.5 | 5.7 | 11.1 | 118.6 | 0.10 | 2.60 | 0.10 | 2.00 | 20.70 | 20.40 | 63.10 | 1.50 | 81 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 160 | 10.0 | 12.6 | 18.4 | 228.2 | 0.10 | 9.70 | 0.10 | 1.20 | 23.40 | 32.40 | 128.50 | 1.70 | 258 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 12.0 | 55.7 | 0.00 | 36.00 | 0.10 | 0.00 | 11.20 | 2.80 | 1.40 | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **20.5** | **20.8** | **70.6** | **560.1** | 0.30 | 53.40 | 0.40 | 5.30 | 82.90 | 75.50 | 255.10 | 5.80 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | 0.30 |  | 2008 |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 130 | 23.3 | 17.3 | 15.5 | 314.9 | 0.00 | 0.40 | 0.10 | 1.20 | 210.40 | 28.00 | 251.10 | 0.60 | 235 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 20 | 0.9 | 0.6 | 5.8 | 32.9 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 21.00 | 2.70 | 16.70 | 0.00 | 350 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **27.2** | **19.0** | **61.2** | **529.3** | 0.02 | 3.50 | 0.10 | 1.35 | 249.20 | 44.80 | 301.50 | 3.40 |  |  |
| **Всего за день:** | **61.4** | **57.7** | **178.6** | **1 495.6** | 0.52 | 63.10 | 0.60 | 7.75 | 669.30 | 173.30 | 840.60 | 12.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.2 | 6.7 | 18.2 | 154.1 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.10 | 145.30 | 21.40 | 140.30 | 0.40 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 4 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4.0 | 4.3 | 12.8 | 106.2 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 134.10 | 19.20 | 100.70 | 0.40 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **328** | **11.7** | **15.7** | **40.5** | **351.0** | 0.20 | 1.40 | 0.00 | 0.20 | 319.20 | 48.10 | 277.80 | 1.20 |  |  |
| **II Завтрак** |
| РЯЖЕНКА | 100 | 3.0 | 1.0 | 4.2 | 40.0 | 0.02 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **3.0** | **1.0** | **4.2** | **40.0** | 0.02 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 30 | 0.5 | 1.0 | 3.5 | 25.9 | 0.00 | 1.90 | 0.10 | 0.40 | 10.50 | 7.80 | 16.70 | 0.30 | 51 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И КЛЕЦКАМИ | 150 | 4.3 | 6.3 | 10.5 | 116.2 | 0.00 | 2.60 | 0.10 | 0.90 | 14.60 | 11.90 | 53.40 | 1.00 | 85 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 160 | 11.1 | 12.4 | 10.7 | 201.5 | 0.00 | 28.90 | 0.20 | 1.20 | 80.40 | 34.20 | 119.40 | 2.30 | 336 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 12.0 | 55.7 | 0.00 | 36.00 | 0.10 | 0.00 | 11.20 | 2.80 | 1.40 | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | 0.60 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **19.8** | **20.2** | **60.3** | **511.1** | 0.00 | 69.40 | 0.50 | 3.50 | 127.20 | 70.40 | 233.50 | 5.30 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 8.3 | 33.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.10 | 6.20 | 8.90 | 0.90 | 391 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 4.3 | 5.1 | 19.2 | 139.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 8.30 | 62.50 | 94.20 | 2.20 | 323 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 50/20 | 8.9 | 4.9 | 14.5 | 137.5 | 0.00 | 1.20 | 0.10 | 1.80 | 28.90 | 31.60 | 125.00 | 1.00 | 245 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 95 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **15.1** | **10.6** | **59.8** | **396.6** | 0.10 | 10.70 | 0.10 | 5.20 | 68.10 | 111.70 | 256.00 | 7.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **49.6** | **47.5** | **164.8** | **1 298.7** | 0.32 | 82.00 | 0.60 | 8.90 | 638.50 | 244.20 | 859.30 | 13.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2.4 | 2.2 | 0.1 | 30.3 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 | 9.80 | 2.20 | 34.40 | 0.50 | 213 | 2012 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 150 | 4.3 | 6.6 | 14.5 | 134.6 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.10 | 135.10 | 18.30 | 105.20 | 0.20 | 94 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.8 | 4.1 | 13.2 | 105.3 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 133.50 | 16.00 | 96.80 | 0.20 | 432 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **348** | **13.0** | **17.6** | **37.3** | **360.9** | 0.20 | 1.40 | 0.10 | 0.60 | 318.20 | 44.00 | 273.20 | 1.30 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.5** | **0.1** | **9.9** | **43.0** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0.8 | 1.9 | 2.1 | 29.0 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 1.10 | 6.00 | 5.10 | 16.20 | 0.30 |  | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3.6 | 7.2 | 8.9 | 122.4 | 0.00 | 3.30 | 0.10 | 1.00 | 23.20 | 15.30 | 59.50 | 1.00 | 76 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 160 | 11.5 | 13.9 | 10.7 | 216.2 | 0.00 | 28.60 | 0.20 | 2.30 | 79.70 | 35.20 | 123.30 | 2.70 | 336 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.8 | 30.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **20.0** | **23.5** | **56.5** | **527.5** | 0.10 | 33.10 | 0.30 | 5.70 | 120.90 | 69.80 | 250.60 | 6.00 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| РЯЖЕНКА | 150 | 4.5 | 1.5 | 6.3 | 60.0 | 0.03 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 186.00 | 21.00 | 138.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | 0.30 |  | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3.2 | 4.7 | 20.4 | 136.5 | 0.10 | 9.80 | 0.00 | 0.20 | 45.20 | 28.50 | 85.80 | 1.10 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 |  | 2008 |
| БАНАН | 95 | 1.4 | 0.5 | 20.0 | 91.2 | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 39.90 | 26.60 | 0.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **11.2** | **7.5** | **72.2** | **405.9** | 0.13 | 20.05 | 0.00 | 0.60 | 246.60 | 98.00 | 274.40 | 2.40 |  |  |
| **Всего за день:** | **44.7** | **48.7** | **175.9** | **1 337.3** | 0.44 | 56.55 | 0.40 | 7.00 | 692.70 | 215.80 | 805.20 | 11.10 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 30 | 0.5 | 1.0 | 5.4 | 33.0 | 0.00 | 0.80 | 0.70 | 0.60 | 17.30 | 12.90 | 18.50 | 0.40 | 41 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 5.3 | 6.7 | 18.6 | 156.4 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.10 | 139.90 | 22.70 | 129.40 | 0.70 | 187 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/4 | 1.6 | 3.5 | 9.5 | 76.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 4.60 | 6.10 | 16.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4.0 | 4.3 | 12.8 | 106.2 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 134.10 | 19.20 | 100.70 | 0.40 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **354** | **11.4** | **15.5** | **46.3** | **371.7** | 0.20 | 2.20 | 0.70 | 0.80 | 295.90 | 60.90 | 265.40 | 1.90 |  |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО | 95 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **95** | **0.4** | **0.4** | **9.3** | **44.7** | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  |  |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3.5 | 7.2 | 6.9 | 113.3 | 0.00 | 6.50 | 0.10 | 0.90 | 32.90 | 16.00 | 50.90 | 0.90 | 83 | 2008 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 110 | 11.1 | 3.7 | 23.2 | 170.5 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 41.50 | 39.50 | 101.70 | 3.20 | 313 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 50 | 10.0 | 11.1 | 11.3 | 185.6 | 0.00 | 1.10 | 0.10 | 1.20 | 16.30 | 18.70 | 104.10 | 1.50 | 287 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 12.0 | 55.7 | 0.00 | 36.00 | 0.10 | 0.00 | 11.20 | 2.80 | 1.40 | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **29.0** | **22.6** | **80.4** | **654.1** | 0.40 | 43.60 | 0.30 | 9.20 | 113.70 | 91.20 | 309.70 | 7.90 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| КИСЕЛЬ | 150 | 0.0 | 0.0 | 12.7 | 50.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.60 | 0.10 | 1.80 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0.9 | 1.2 | 8.9 | 50.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.50 | 2.40 | 10.80 | 0.30 |  | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 4.1 | 10.1 | 2.8 | 120.8 | 0.00 | 0.30 | 0.10 | 1.80 | 74.90 | 9.10 | 79.30 | 0.60 | 215 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **312** | **6.6** | **11.5** | **33.9** | **267.2** | 0.00 | 0.30 | 0.10 | 1.80 | 84.10 | 17.70 | 107.90 | 1.30 |  |  |
| **Всего за день:** | **47.4** | **50.0** | **169.9** | **1 337.7** | 0.60 | 55.60 | 1.10 | 12.40 | 508.90 | 177.40 | 693.50 | 13.20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5.2 | 6.7 | 19.1 | 156.9 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.50 | 137.30 | 17.10 | 106.00 | 0.30 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/4 | 1.6 | 3.5 | 9.5 | 76.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 4.60 | 6.10 | 16.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.8 | 4.1 | 13.2 | 105.3 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 137.20 | 16.80 | 96.80 | 0.20 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **324** | **10.6** | **14.3** | **41.8** | **338.3** | 0.20 | 1.40 | 0.00 | 0.60 | 279.10 | 40.00 | 219.60 | 0.90 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.5** | **0.1** | **9.9** | **43.0** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 30 | 6.2 | 2.1 | 14.1 | 102.3 | 0.20 | 2.90 | 0.00 | 0.60 | 43.70 | 28.60 | 132.90 | 1.70 | 47 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3.3 | 8.4 | 8.0 | 127.5 | 0.00 | 3.90 | 0.10 | 1.30 | 28.10 | 16.60 | 54.00 | 1.00 | 62 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2.9 | 4.6 | 17.9 | 124.2 | 0.10 | 8.50 | 0.00 | 0.20 | 42.00 | 25.00 | 76.90 | 0.90 | 321 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 50 | 8.3 | 11.2 | 3.6 | 149.2 | 0.00 | 1.30 | 0.10 | 0.90 | 13.70 | 11.90 | 75.50 | 0.90 | 259 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.8 | 30.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 5.0 | 23.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 2.30 | 3.30 | 8.40 | 0.20 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **22.8** | **26.6** | **64.9** | **598.6** | 0.30 | 16.60 | 0.20 | 3.60 | 133.60 | 89.20 | 365.10 | 5.50 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 8.3 | 33.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.10 | 6.20 | 8.90 | 0.90 | 391 | 2012 |
| БАТОН С ДЖЕМОМ | 20/10 | 1.7 | 0.2 | 16.6 | 73.7 | 0.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 6.10 | 7.40 | 17.40 | 0.50 |  | 2008 |
| РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ | 130 | 14.4 | 9.1 | 7.5 | 169.7 | 0.10 | 0.70 | 0.10 | 1.40 | 134.70 | 44.50 | 222.40 | 1.00 | 254 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | 0.80 |  | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2.4 | 2.2 | 0.1 | 30.3 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 | 9.80 | 2.20 | 34.40 | 0.50 | 213 | 2012 |
| ГРУША | 95 | 0.4 | 0.3 | 9.8 | 44.7 | 0.00 | 4.80 | 0.00 | 0.30 | 18.10 | 11.40 | 15.20 | 1.90 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **20.4** | **12.0** | **50.8** | **393.0** | 0.10 | 7.10 | 0.20 | 2.50 | 184.40 | 75.50 | 315.70 | 5.60 |  |  |
| **Всего за день:** | **54.3** | **53.0** | **167.4** | **1 372.9** | 0.61 | 27.10 | 0.40 | 6.80 | 604.10 | 208.70 | 907.40 | 13.40 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2.4 | 2.2 | 0.1 | 30.3 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 | 9.80 | 2.20 | 34.40 | 0.50 | 213 | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 5.2 | 6.8 | 19.9 | 161.7 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.30 | 137.00 | 24.20 | 121.90 | 0.40 | 328 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 4.0 | 4.3 | 12.8 | 106.2 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 134.10 | 19.20 | 100.70 | 0.40 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **348** | **14.1** | **18.0** | **42.3** | **388.9** | 0.20 | 1.40 | 0.10 | 0.80 | 320.70 | 53.10 | 293.80 | 1.70 |  |  |
| **II Завтрак** |
| ЯБЛОКО | 95 | 0.4 | 0.4 | 9.3 | 44.7 | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **95** | **0.4** | **0.4** | **9.3** | **44.7** | 0.00 | 9.50 | 0.00 | 0.60 | 15.20 | 7.60 | 10.50 | 2.10 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" | 30 | 0.4 | 2.0 | 2.5 | 30.2 | 0.00 | 1.90 | 0.10 | 0.80 | 6.80 | 6.10 | 13.10 | 0.20 | 30 | 2008 |
| СУП - ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 150 | 3.5 | 5.6 | 10.5 | 107.3 | 0.00 | 2.60 | 0.10 | 1.00 | 11.70 | 11.30 | 43.10 | 0.90 | 82 | 2012 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2.7 | 1.1 | 19.3 | 98.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 15.30 | 11.50 | 86.90 | 0.50 | 181 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50 | 9.2 | 6.3 | 3.9 | 126.3 | 0.10 | 6.50 | 3.00 | 1.40 | 29.50 | 12.10 | 139.20 | 2.80 | 261 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | 0.1 | 12.0 | 55.7 | 0.00 | 36.00 | 0.10 | 0.00 | 11.20 | 2.80 | 1.40 | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **20.2** | **15.6** | **75.2** | **546.6** | 0.20 | 47.00 | 3.30 | 5.60 | 86.30 | 58.00 | 335.30 | 6.70 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 442 | 2008 |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 60 | 5.4 | 6.5 | 34.2 | 215.7 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 1.30 | 41.80 | 10.10 | 60.30 | 0.60 | 458 | 2012 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150 | 5.4 | 7.4 | 17.8 | 160.2 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.60 | 141.60 | 32.20 | 138.80 | 0.60 | 184 | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **13.2** | **14.3** | **76.4** | **486.6** | 0.32 | 3.90 | 0.00 | 2.05 | 198.00 | 54.40 | 225.60 | 3.70 |  |  |
| **Всего за день:** | **47.9** | **48.3** | **203.2** | **1 466.8** | 0.72 | 61.80 | 3.40 | 9.05 | 620.20 | 173.10 | 865.20 | 14.20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 20 | 2.5 | 2.2 | 0.1 | 30.7 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 | 10.00 | 2.20 | 34.70 | 0.50 | 213 | 2008 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 5.3 | 6.9 | 19.0 | 159.7 | 0.20 | 0.70 | 0.00 | 0.50 | 138.20 | 25.80 | 125.60 | 0.50 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/4/4 | 2.5 | 4.7 | 9.5 | 90.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 39.80 | 7.50 | 36.80 | 0.40 | 3 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 150 | 3.8 | 4.1 | 13.2 | 105.3 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 137.20 | 16.80 | 96.80 | 0.20 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **348** | **14.1** | **17.9** | **41.8** | **386.4** | 0.30 | 1.40 | 0.10 | 1.00 | 325.20 | 52.30 | 293.90 | 1.60 |  |  |
| **II Завтрак** |
| РЯЖЕНКА | 100 | 3.0 | 1.0 | 4.2 | 40.0 | 0.02 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **3.0** | **1.0** | **4.2** | **40.0** | 0.02 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ | 30 | 0.5 | 2.0 | 2.7 | 31.2 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.80 | 12.30 | 6.40 | 13.40 | 0.40 | 50 | 2008 |
| СОЛЯНКА НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 3.7 | 7.2 | 7.6 | 117.3 | 0.00 | 8.50 | 0.10 | 0.90 | 34.70 | 17.70 | 55.90 | 1.10 | 67 | 2012 |
| КАРТОШКА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 160 | 10.5 | 11.0 | 18.6 | 217.0 | 0.10 | 9.50 | 0.20 | 1.30 | 22.60 | 34.70 | 133.80 | 2.20 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 7.8 | 30.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.20 | 7.60 | 34.80 | 1.60 | К/к | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18.8** | **20.7** | **63.7** | **525.4** | 0.20 | 19.30 | 0.30 | 4.30 | 81.60 | 73.00 | 254.70 | 5.70 |  |  |
| **Полдник/ужин** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | 2.10 | 442 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ | 130 | 18.2 | 16.4 | 16.5 | 289.4 | 0.00 | 1.40 | 1.10 | 1.90 | 183.60 | 38.10 | 216.20 | 1.00 | 409 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 20 | 0.9 | 0.6 | 5.8 | 32.9 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 21.00 | 2.70 | 16.70 | 0.00 | 350 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | 0.40 |  | 2008 |
| ГРУША | 95 | 0.4 | 0.3 | 9.8 | 44.7 | 0.00 | 4.80 | 0.00 | 0.30 | 18.10 | 11.40 | 15.20 | 1.90 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **415** | **21.9** | **17.7** | **56.5** | **477.7** | 0.02 | 9.30 | 1.10 | 2.35 | 237.30 | 64.30 | 274.60 | 5.40 |  |  |
| **Всего за день:** | **57.8** | **57.3** | **166.2** | **1 429.5** | 0.54 | 30.50 | 1.50 | 7.65 | 768.10 | 203.60 | 915.20 | 12.70 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |

|  |
| --- |
|  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | 503,0 | 513,8 | 1793,6 | 13968,3 | 5.30 | 512.65 | 10.07 | 83.47 | 6 128.83 | 1 989.18 | 8 186.14 | 126.14 |  |
| Среднее значение за период | 50.3 | 51.4 | 179.4 | 1 396.8 | 0.53 | 51.27 | 1.01 | 8.35 | 612.88 | 198.92 | 818.61 | 12.61 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 14.4 | 33.1 | 52.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник/ужин** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ясли 12 часов | 342 | 98 | 540 | 392 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |

.