

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Столбовская средняя школа  
имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева»

\_\_\_\_\_ Лункина О.Л.

приказ № 187 от 31.05.2024г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

**горячего питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет, посещающих с 12-ти часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение - д. / с. «Ласточка»  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.**

СЕЗОН: ЛЕТО- ОСЕНЬ

2024г.

ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО 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							№ 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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,52	4,26	18,61	114,46	0,04	0,52	0,02	0,30	0,02	0,11	106,20	13,43	80,57	0,18	160,75	9,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,65</b>	<b>12,61</b>	<b>40,86</b>	<b>301,91</b>	<b>0,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>117,32</b>	<b>26,91</b>	<b>116,59</b>	<b>1,20</b>	<b>219,92</b>	<b>10,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>43,65</b>	<b>174,60</b>	<b>0,00</b>	<b>17,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/5	3,13	6,29	9,86	119,81	0,06	6,30	0,33	2,66	0,00	0,05	40,23	20,97	60,35	1,03	300,65	4,32	0,03	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,78	3,21	20,04	103,98	0,09	8,05	0,02	0,17	0,05	0,07	19,53	21,82	59,89	0,91	583,08	5,90	0,03	0,00	321	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50	9,49	10,17	4,69	167,85	0,03	0,69	0,00	1,41	0,00	0,07	7,23	13,89	99,14	1,52	220,73	4,48	0,03	0,00	264	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,08	5,70	25,95	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,28</b>	<b>20,15</b>	<b>61,09</b>	<b>489,59</b>	<b>0,18</b>	<b>16,64</b>	<b>0,35</b>	<b>4,37</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>76,04</b>	<b>59,47</b>	<b>221,36</b>	<b>3,86</b>	<b>#####</b>	<b>15,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	12,53	13,20	27,39	349,67	0,02	1,11	0,02	1,49	0,11	0,04	22,41	5,38	28,82	0,41	88,25	2,35	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,72	3,68	10,72	75,11	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	79,37	0,33	165,16	9,00	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>15,25</b>	<b>16,88</b>	<b>38,11</b>	<b>424,78</b>	<b>0,05</b>	<b>1,63</b>	<b>0,04</b>	<b>1,49</b>	<b>0,11</b>	<b>0,15</b>	<b>127,97</b>	<b>21,81</b>	<b>108,19</b>	<b>0,74</b>	<b>253,41</b>	<b>11,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,18</b>	<b>49,64</b>	<b>183,71</b>	<b>1 390,88</b>	<b>0,33</b>	<b>36,03</b>	<b>0,48</b>	<b>6,38</b>	<b>0,33</b>	<b>0,48</b>	<b>321,33</b>	<b>108,19</b>	<b>446,14</b>	<b>5,80</b>	<b>#####</b>	<b>36,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		

2 день

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	4,68	7,48	29,28	196,33	0,09	0,52	0,04	0,60	0,08	0,11	109,20	25,70	112,20	0,60	186,74	9,85	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,03	8,50	20,71	182,90	0,05	0,00	0,07	0,14	0,08	0,05	95,50	13,70	77,65	0,71	50,35	1,08	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8,79</b>	<b>15,98</b>	<b>54,89</b>	<b>398,38</b>	0,14	0,54	0,11	0,74	0,16	0,16	206,57	40,98	192,82	1,61	247,16	10,93	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,40	5,00	40,00	0,03	20,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	0,03	20,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ СИБИРСКИЙ	150	2,20	3,63	12,63	96,28	0,07	6,29	0,13	2,24	0,00	0,05	46,14	25,11	70,99	1,32	378,27	4,15	0,02	0,00	80	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	1,82	4,05	34,03	160,05	0,02	0,00	0,02	0,27	0,08	0,02	6,29	16,47	48,01	0,32	35,99	0,49	0,02	0,00	181	2008
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	10,09	3,38	7,10	102,54	0,07	1,44	0,31	2,02	0,00	0,08	35,56	44,06	170,85	0,80	360,54	106,24	0,45	0,01	231	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14,93</b>	<b>11,48</b>	<b>79,39</b>	<b>461,67</b>	0,16	9,33	0,46	4,53	0,08	0,15	93,35	86,81	289,85	2,44	775,34	110,88	0,49	0,01		
<b>Ужин</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	1,82	4,61	20,06	118,83	0,09	8,05	0,03	0,21	0,08	0,07	19,71	21,82	60,16	0,92	583,35	5,90	0,03	0,00	321	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	15,38	8,84	8,41	190,35	0,01	0,06	0,03	0,19	0,18	0,04	15,67	2,01	19,71	0,15	26,66	2,31	0,00	0,00	319	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	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	0,00		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,02	1,42	1,37	22,04	0,01	1,20	0,03	0,93	0,00	0,01	7,38	6,29	13,57	0,38	85,91	1,10	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,60</b>	<b>14,87</b>	<b>40,74</b>	<b>350,37</b>	0,11	9,33	0,09	1,33	0,26	0,12	44,63	31,70	96,41	1,75	705,99	9,31	0,03	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,72</b>	<b>42,73</b>	<b>180,02</b>	<b>1 250,42</b>	0,44	39,20	0,67	7,23	0,50	0,45	360,55	167,49	590,08	8,00	#####	133,12	0,53	0,01		

## 3 день

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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,03	4,38	19,34	130,71	0,08	0,52	0,02	0,50	0,02	0,12	111,17	29,05	116,43	0,62	195,95	9,90	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,16</b>	<b>12,73</b>	<b>41,59</b>	<b>318,16</b>	0,14	0,54	0,09	0,72	0,17	0,15	122,29	42,53	152,45	1,64	255,12	11,16	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>43,65</b>	<b>174,60</b>	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	150	7,84	7,07	6,28	131,52	0,04	2,19	0,10	0,33	0,00	0,07	24,73	17,23	90,12	1,39	305,07	4,95	0,03	0,00	112	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,67	2,75	21,39	104,23	0,10	8,80	0,02	0,18	0,05	0,07	10,21	22,77	57,88	0,99	625,25	5,50	0,03	0,00	318	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,08	7,58	8,25	134,60	0,03	0,66	0,00	0,69	0,00	0,06	17,91	14,58	94,82	1,41	191,03	4,37	0,02	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,08	5,70	25,95	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,47</b>	<b>17,88</b>	<b>62,42</b>	<b>468,30</b>	0,17	13,25	0,12	1,33	0,05	0,20	61,90	57,37	244,80	4,19	#####	15,22	0,08	0,00		
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,40	1,09	4,04	30,01	0,01	4,21	0,20	0,77	0,00	0,01	16,08	7,11	11,85	0,48	84,80	1,30	0,01	0,00	41	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	5,14	3,22	46,62	226,98	0,05	0,00	0,02	0,93	0,06	0,02	9,68	6,30	31,93	0,73	49,98	0,60	0,01	0,01	206	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,17	4,98	6,39	136,99	0,13	8,60	3,66	1,31	0,13	0,94	36,12	13,69	181,92	3,52	228,27	7,29	0,11	0,02	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>17,79</b>	<b>9,29</b>	<b>61,95</b>	<b>413,13</b>	0,19	12,83	3,88	3,01	0,19	0,97	63,75	28,68	228,67	5,03	373,12	9,19	0,13	0,03		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,42</b>	<b>39,90</b>	<b>209,61</b>	<b>1 374,19</b>	0,50	43,84	4,09	5,06	0,41	1,32	247,94	128,58	625,92	10,86	#####	35,57	0,22	0,03		

## 4 день

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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,93	3,94	24,57	125,37	0,03	0,47	0,02	0,09	0,02	0,10	95,15	17,29	85,20	0,21	146,85	8,31	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,06</b>	<b>12,29</b>	<b>46,82</b>	<b>312,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>106,27</b>	<b>30,77</b>	<b>121,22</b>	<b>1,23</b>	<b>206,02</b>	<b>9,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,40	5,00	40,00	0,03	20,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	1,16	2,88	9,25	78,18	0,03	5,57	0,22	1,43	0,00	0,04	30,96	17,22	33,57	0,79	251,01	4,33	0,02	0,00	62	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,44	1,82	23,80	118,34	0,11	0,00	0,01	2,37	0,03	0,06	10,22	63,83	94,17	2,21	133,58	1,16	0,01	0,00	323	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50	13,15	7,90	8,87	185,13	0,01	1,01	0,22	0,13	0,03	0,02	14,57	5,35	14,79	0,20	47,64	1,61	0,01	0,00	288	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,57</b>	<b>13,02</b>	<b>67,55</b>	<b>484,45</b>	<b>0,15</b>	<b>8,18</b>	<b>0,45</b>	<b>3,93</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>61,11</b>	<b>87,57</b>	<b>142,53</b>	<b>3,20</b>	<b>432,77</b>	<b>7,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,00	0,06	1,17	7,50	0,02	3,00	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	86,97	0,60	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	9,74	6,20	2,16	129,63	0,03	0,07	0,15	1,16	1,27	0,23	41,58	7,61	108,01	1,29	98,93	12,57	0,03	0,02	215	2012
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	25,41	18,44	115,40	880,26	0,18	1,81	0,09	0,86	0,06	0,10	144,72	28,17	169,82	1,49	267,32	3,71	0,03	0,04	465	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,04	0,00	4,82	18,67	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,79	1,48	0,15	5,11	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>35,19</b>	<b>24,70</b>	<b>123,55</b>	<b>1 036,06</b>	<b>0,23</b>	<b>4,89</b>	<b>0,29</b>	<b>2,14</b>	<b>1,33</b>	<b>0,34</b>	<b>191,48</b>	<b>42,57</b>	<b>287,11</b>	<b>3,23</b>	<b>458,33</b>	<b>16,88</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,22</b>	<b>50,41</b>	<b>242,92</b>	<b>1 873,33</b>	<b>0,50</b>	<b>33,56</b>	<b>0,84</b>	<b>7,01</b>	<b>1,56</b>	<b>0,61</b>	<b>374,86</b>	<b>168,91</b>	<b>561,86</b>	<b>9,86</b>	<b>#####</b>	<b>35,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,06</b>		

5 день

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
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,00	7,43	20,86	156,41	0,07	0,52	0,04	1,11	0,08	0,13	107,73	38,74	112,99	1,03	204,08	9,50	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>7,13</b>	<b>15,78</b>	<b>43,11</b>	<b>343,86</b>	0,13	0,54	0,11	1,33	0,23	0,16	118,85	52,22	149,01	2,05	263,25	10,76	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>43,65</b>	<b>174,60</b>	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	1,72	3,00	16,76	94,29	0,08	4,88	0,24	2,35	0,00	0,05	29,16	31,64	59,77	1,21	351,50	3,60	0,02	0,00	93	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
МЯСО, ТУШЕНОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	11,50	14,91	28,69	340,57	0,14	9,93	0,67	0,85	0,08	0,16	50,44	45,79	171,16	2,55	841,52	12,42	0,07	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,08	5,70	25,95	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	375	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>14,10</b>	<b>18,39</b>	<b>71,95</b>	<b>532,81</b>	0,22	16,41	0,91	3,33	0,08	0,21	88,65	80,22	232,91	4,16	#####	16,42	0,09	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/10	12,02	16,01	32,04	407,63	0,03	3,06	0,06	0,50	0,19	0,11	84,67	15,74	79,68	0,97	221,15	7,04	0,01	0,00	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	3,68	10,72	75,11	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	79,37	0,33	165,16	9,00	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>14,74</b>	<b>19,69</b>	<b>42,76</b>	<b>482,74</b>	0,06	3,58	0,08	0,50	0,19	0,22	190,23	32,17	159,05	1,30	386,31	16,04	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,97</b>	<b>53,86</b>	<b>201,47</b>	<b>1 534,01</b>	0,41	37,75	1,10	5,16	0,50	0,59	397,73	164,61	540,97	7,51	#####	43,22	0,10	0,00		

**6 день**

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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,44	4,66	25,80	136,58	0,04	0,58	0,02	0,09	0,02	0,12	116,57	19,64	100,32	0,23	177,51	10,20	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	3,89	8,12	20,17	176,61	0,05	0,00	0,05	0,14	0,08	0,04	77,59	12,82	65,13	0,68	49,80	1,08	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>7,41</b>	<b>12,78</b>	<b>50,87</b>	<b>332,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,23</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>196,03</b>	<b>34,04</b>	<b>168,42</b>	<b>1,21</b>	<b>237,38</b>	<b>11,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,40	5,00	40,00	0,03	20,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ	150/10	6,73	7,61	15,05	146,61	0,10	2,83	0,19	3,26	0,00	0,06	32,86	23,96	86,56	1,69	347,74	4,53	0,03	0,00	99	2008
КАША "АРТЕК"	110	3,81	2,53	34,00	169,02	0,00	0,00	0,01	0,07	0,05	0,00	3,65	0,74	0,46	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	11,55	11,54	8,08	195,08	0,04	0,85	0,00	1,24	0,00	0,09	20,31	18,85	129,95	1,92	268,65	6,06	0,04	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,91</b>	<b>22,10</b>	<b>82,76</b>	<b>613,51</b>	<b>0,14</b>	<b>5,28</b>	<b>0,20</b>	<b>4,57</b>	<b>0,05</b>	<b>0,15</b>	<b>62,18</b>	<b>44,72</b>	<b>216,97</b>	<b>3,61</b>	<b>617,63</b>	<b>10,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,11	2,39	19,82	104,56	0,09	12,50	0,52	1,52	0,00	0,08	42,06	31,06	64,18	1,24	560,30	5,78	0,03	0,00	351	2008
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,66	6,42	15,41	117,79	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	185,13	24,94	136,97	0,39	281,81	16,20	0,00	0,00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	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	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>7,07</b>	<b>8,81</b>	<b>41,23</b>	<b>222,35</b>	<b>0,14</b>	<b>13,44</b>	<b>0,55</b>	<b>1,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>227,19</b>	<b>56,00</b>	<b>201,15</b>	<b>1,63</b>	<b>842,11</b>	<b>21,98</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,79</b>	<b>44,09</b>	<b>179,86</b>	<b>1 208,20</b>	<b>0,40</b>	<b>39,32</b>	<b>0,83</b>	<b>6,95</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>501,40</b>	<b>142,76</b>	<b>597,54</b>	<b>8,65</b>	<b>#####</b>	<b>45,85</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		

## 7 день

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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,83	4,22	20,62	121,83	0,07	0,50	0,02	1,02	0,02	0,13	104,26	38,40	110,22	1,02	199,10	9,23	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,96</b>	<b>12,57</b>	<b>42,87</b>	<b>309,28</b>	0,13	0,52	0,09	1,24	0,17	0,16	115,38	51,88	146,24	2,04	258,27	10,49	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>43,65</b>	<b>174,60</b>	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/5	5,73	7,04	11,72	150,32	0,06	6,80	0,24	1,60	0,00	0,08	45,24	26,20	87,54	1,64	430,46	7,24	0,04	0,00	62	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	1,67	2,75	21,39	104,23	0,10	8,80	0,02	0,18	0,05	0,07	10,21	22,77	57,88	0,99	625,25	5,50	0,03	0,00	318	2012
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	9,98	3,38	7,25	102,64	0,07	1,48	0,36	2,03	0,00	0,08	36,24	44,34	169,84	0,81	360,92	104,88	0,45	0,01	231	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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			2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,08	5,70	25,95	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>18,26</b>	<b>13,65</b>	<b>66,86</b>	<b>455,14</b>	0,23	18,68	0,62	3,94	0,05	0,23	100,74	96,10	317,24	3,84	#####	118,02	0,52	0,01		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,00	0,08	1,56	10,00	0,02	4,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,35	10,11	55,22	335,62	0,05	0,00	0,05	1,00	0,08	0,05	121,98	10,50	92,08	0,85	63,33	0,60	0,01	0,01	206	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	3,64	5,15	8,79	80,03	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,00	16,80	108,00	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	434	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,56	1,00	19,00	99,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>11,55</b>	<b>16,34</b>	<b>84,57</b>	<b>524,65</b>	0,13	4,78	0,14	1,16	0,08	0,24	286,38	39,30	228,48	1,79	420,33	14,90	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,77</b>	<b>42,56</b>	<b>237,95</b>	<b>1 463,67</b>	0,49	41,20	0,85	6,34	0,30	0,63	502,50	187,28	691,96	7,67	#####	143,41	0,53	0,02		



## 8 день

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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	4,05	4,01	26,09	146,60	0,07	0,47	0,02	0,44	0,02	0,10	97,96	22,66	99,01	0,51	166,12	8,83	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>7,18</b>	<b>12,36</b>	<b>48,34</b>	<b>334,05</b>	<b>0,13</b>	<b>0,49</b>	<b>0,09</b>	<b>0,66</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>109,08</b>	<b>36,14</b>	<b>135,03</b>	<b>1,53</b>	<b>225,29</b>	<b>10,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,40	5,00	40,00	0,03	20,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(на мясном бульоне)	150	1,71	2,95	17,66	99,11	0,05	4,33	0,33	1,84	0,00	0,04	28,15	16,72	36,36	0,68	278,29	3,13	0,02	0,00	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	12,95	15,68	29,54	318,09	0,15	11,84	0,02	2,30	0,05	0,16	20,82	42,02	182,01	2,83	#####	12,19	0,07	0,00	276	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,02	1,42	1,37	22,04	0,01	1,20	0,03	0,93	0,00	0,01	7,38	6,29	13,57	0,38	85,91	1,10	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,50</b>	<b>20,47</b>	<b>74,20</b>	<b>542,04</b>	<b>0,21</b>	<b>18,97</b>	<b>0,38</b>	<b>5,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>61,71</b>	<b>66,20</b>	<b>231,94</b>	<b>3,89</b>	<b>#####</b>	<b>16,42</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	12,19	11,68	24,26	330,31	0,02	0,00	0,03	0,16	0,15	0,03	8,68	2,90	21,34	0,28	26,10	1,23	0,01	0,01	700	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,72	3,68	10,72	75,11	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,56	16,43	79,37	0,33	165,16	9,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>14,91</b>	<b>15,36</b>	<b>34,98</b>	<b>405,42</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>114,24</b>	<b>19,33</b>	<b>100,71</b>	<b>0,61</b>	<b>191,26</b>	<b>10,23</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,99</b>	<b>48,59</b>	<b>162,52</b>	<b>1 321,51</b>	<b>0,42</b>	<b>39,98</b>	<b>0,53</b>	<b>6,52</b>	<b>0,37</b>	<b>0,50</b>	<b>301,03</b>	<b>129,67</b>	<b>478,68</b>	<b>8,23</b>	<b>#####</b>	<b>38,74</b>	<b>0,11</b>	<b>0,01</b>		

9 день

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		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	3,03	4,38	19,34	130,71	0,08	0,52	0,02	0,50	0,02	0,12	111,17	29,05	116,43	0,62	195,95	9,90	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>6,16</b>	<b>12,73</b>	<b>41,59</b>	<b>318,16</b>	0,14	0,54	0,09	0,72	0,17	0,15	122,29	42,53	152,45	1,64	255,12	11,16	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,00	0,00	43,65	174,60	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>43,65</b>	<b>174,60</b>	0,00	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10	4,95	6,12	14,45	146,49	0,07	7,35	0,24	2,36	0,00	0,05	39,41	21,24	51,12	0,90	370,26	4,45	0,02	0,00	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	8,85	10,85	11,35	196,36	0,07	29,60	0,38	3,41	0,00	0,12	91,06	40,22	123,95	2,72	513,25	9,44	0,05	0,00	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,08	0,08	5,70	25,95	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	9,05	2,79	1,98	0,40	56,20	0,40	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,68</b>	<b>17,45</b>	<b>52,30</b>	<b>440,80</b>	0,14	38,55	0,62	5,90	0,00	0,17	139,52	64,25	177,05	4,02	939,71	14,29	0,07	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,00	0,04	1,00	6,00	0,01	2,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00		2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	150	5,82	4,37	36,38	181,88	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	к/к	к/к
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,89	11,00	43,44	345,49	0,04	1,40	0,60	3,14	0,00	0,03	19,08	27,27	67,44	0,68	112,50	2,29	0,03	0,00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,35	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	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>24,06</b>	<b>15,41</b>	<b>87,82</b>	<b>533,37</b>	0,05	3,40	0,60	3,18	0,00	0,05	28,28	32,87	84,24	1,08	168,90	3,49	0,04	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,90</b>	<b>45,59</b>	<b>225,36</b>	<b>1 466,93</b>	0,33	59,71	1,31	9,80	0,17	0,37	290,09	139,65	413,74	6,74	#####	28,94	0,12	0,00		

10 день

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4,00	5,34	19,72	128,94	0,04	0,62	0,03	0,31	0,02	0,13	126,63	15,66	94,97	0,20	189,90	10,80	0,00	0,00	189	2008		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	8,35	17,35	168,30	0,06	0,00	0,07	0,22	0,15	0,03	9,25	11,90	33,05	0,72	49,10	1,26	0,00	0,00	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	4,90	19,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,87	1,58	2,97	0,30	10,07	0,00	0,00	к/к	к/к			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>7,13</b>	<b>13,69</b>	<b>41,97</b>	<b>316,39</b>	<b>0,10</b>	<b>0,64</b>	<b>0,10</b>	<b>0,53</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>137,75</b>	<b>29,14</b>	<b>130,99</b>	<b>1,22</b>	<b>249,07</b>	<b>12,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>II Завтрак</b>																							
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,40	5,00	40,00	0,03	20,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>20,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>8,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ	150	6,58	2,95	17,98	143,43	0,04	2,10	0,12	0,18	0,12	0,04	26,48	11,12	37,91	0,60	158,48	2,63	0,01	0,01	110	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,06	4,95	20,65	124,16	0,10	8,10	0,03	0,21	0,08	0,08	29,91	22,94	67,36	0,92	597,95	6,80	0,03	0,00	321	2012		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	10,91	1,62	8,54	87,80	0,08	0,19	0,01	0,60	0,00	0,09	39,12	44,12	186,76	1,22	334,59	103,40	0,43	0,01	258	2012		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	4,83	30,80	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	1,17	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	375	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	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		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>20,37</b>	<b>9,94</b>	<b>72,80</b>	<b>458,19</b>	<b>0,22</b>	<b>11,99</b>	<b>0,16</b>	<b>0,99</b>	<b>0,20</b>	<b>0,21</b>	<b>100,87</b>	<b>79,35</b>	<b>292,03</b>	<b>2,74</b>	<b>#####</b>	<b>112,83</b>	<b>0,47</b>	<b>0,02</b>				
<b>Ужин</b>																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,00	0,08	1,56	10,00	0,02	4,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00		2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	17,05	11,75	3,64	236,22	0,06	0,10	0,28	2,07	2,25	0,40	70,21	13,04	187,67	2,27	169,66	21,80	0,05	0,03	215	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,30	0,00	6,00	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	0,00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,03	0,02	17,15	79,35	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,45	1,35	6,93	0,00	2,22	0,00	0,00	0,00	378	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>17,38</b>	<b>11,85</b>	<b>28,35</b>	<b>325,57</b>	<b>0,08</b>	<b>5,70</b>	<b>0,35</b>	<b>2,23</b>	<b>2,25</b>	<b>0,42</b>	<b>85,26</b>	<b>22,39</b>	<b>205,00</b>	<b>2,67</b>	<b>287,88</b>	<b>22,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>45,28</b>	<b>35,88</b>	<b>148,12</b>	<b>1 140,15</b>	<b>0,43</b>	<b>38,33</b>	<b>0,62</b>	<b>4,38</b>	<b>2,62</b>	<b>0,81</b>	<b>339,88</b>	<b>138,88</b>	<b>639,02</b>	<b>8,83</b>	<b>#####</b>	<b>149,49</b>	<b>0,53</b>	<b>0,05</b>				

**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	420,24	453,25	1 971,54	14 023,29	4,25	408,92	11,32	64,83	6,91	6,36	3 637,31	1 476,02	5 585,91	82,15	18 203,96	690,60	2,47	0,18	
Среднее значение за период	42,02	45,33	197,15	1 402,33	0,43	40,89	1,13	6,48	0,69	0,64	363,73	147,60	558,59	8,22	1 820,40	69,06	0,25	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	29,1	58,9																

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
ЯСЛИ	355	125	515	348

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025