

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 3-х до 7-ми 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 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ 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	180	3,71	4,27	21,01	124,40	0,04	0,52	0,02	0,35	0,02	0,11	107,39	13,94	82,10	0,20	163,44	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,84</b>	<b>12,62</b>	<b>43,82</b>	<b>314,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>118,52</b>	<b>27,42</b>	<b>118,12</b>	<b>1,22</b>	<b>222,63</b>	<b>10,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	20,66	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>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>20,66</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	200/5	3,84	6,49	11,88	131,92	0,07	7,59	0,31	2,47	0,00	0,06	43,58	24,00	70,83	1,21	372,15	5,10	0,03	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	3,44	22,56	114,90	0,10	8,90	0,02	0,18	0,05	0,09	30,61	25,01	72,28	1,01	654,45	7,30	0,03	0,00	321	2012
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	70	12,86	13,51	6,08	223,59	0,04	0,95	0,01	1,74	0,00	0,09	9,90	18,94	134,66	2,06	299,75	6,08	0,04	0,00	264	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,08	0,08	6,65	29,59	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	10,28	3,06	1,98	0,40	56,32	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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>635</b>	<b>19,94</b>	<b>24,02</b>	<b>73,17</b>	<b>590,00</b>	<b>0,21</b>	<b>19,04</b>	<b>0,34</b>	<b>4,52</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>94,37</b>	<b>71,01</b>	<b>279,75</b>	<b>4,68</b>	<b>#####</b>	<b>18,88</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180	14,68	14,44	28,94	386,62	0,02	1,14	0,02	1,09	0,11	0,05	27,69	6,10	33,17	0,42	96,85	2,80	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,78	3,72	11,69	79,47	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	106,27	17,48	80,84	0,38	169,00	9,00	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>17,46</b>	<b>18,16</b>	<b>40,63</b>	<b>466,09</b>	<b>0,05</b>	<b>1,66</b>	<b>0,04</b>	<b>1,09</b>	<b>0,11</b>	<b>0,16</b>	<b>133,96</b>	<b>23,58</b>	<b>114,01</b>	<b>0,80</b>	<b>265,85</b>	<b>11,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,24</b>	<b>54,80</b>	<b>210,00</b>	<b>1 579,64</b>	<b>0,36</b>	<b>41,90</b>	<b>0,47</b>	<b>6,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,54</b>	<b>346,85</b>	<b>122,01</b>	<b>511,88</b>	<b>6,70</b>	<b>#####</b>	<b>40,94</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		

2 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	180	5,46	9,16	29,39	209,71	0,09	0,78	0,05	0,50	0,08	0,17	159,69	28,55	140,22	0,53	251,76	14,18	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	3,93	8,24	20,34	178,55	0,05	0,00	0,07	0,14	0,08	0,05	89,96	13,48	74,50	0,70	49,80	1,08	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,47</b>	<b>17,40</b>	<b>55,19</b>	<b>409,59</b>	0,14	0,80	0,12	0,64	0,16	0,22	251,53	43,61	217,69	1,53	311,65	15,26	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	200	3,55	3,76	18,66	127,59	0,11	8,89	0,17	2,28	0,00	0,07	59,65	36,88	111,82	1,91	557,24	5,39	0,03	0,00	80	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,06	4,07	38,88	177,03	0,02	0,00	0,02	0,29	0,08	0,02	7,24	18,86	54,76	0,37	41,04	0,56	0,02	0,01	181	2008
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	11,68	4,18	10,12	127,80	0,09	2,21	0,41	2,52	0,00	0,10	43,73	52,75	201,64	1,01	431,20	121,77	0,52	0,01	231	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,02	0,02	5,78	34,44	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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>620</b>	<b>18,31</b>	<b>12,53</b>	<b>99,44</b>	<b>556,86</b>	0,22	12,70	0,60	5,09	0,08	0,19	117,05	109,89	368,22	3,29	#####	127,72	0,57	0,02		
<b>Ужин</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,21	4,99	22,59	131,39	0,10	8,90	0,03	0,22	0,08	0,09	30,81	25,01	72,58	1,01	654,75	7,30	0,03	0,00	321	2012
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	19,04	11,85	11,97	244,44	0,01	0,08	0,04	0,21	0,19	0,04	18,29	2,22	20,20	0,13	29,65	2,35	0,00	0,00	319	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	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	0,00	0,00	0,00		2008
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,05	3,48	2,13	47,04	0,02	1,80	0,04	2,25	0,00	0,02	9,99	9,18	18,44	0,54	129,26	1,50	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>21,78</b>	<b>20,32</b>	<b>50,15</b>	<b>444,20</b>	0,13	10,80	0,11	2,68	0,27	0,15	60,97	37,99	114,19	1,98	823,75	11,15	0,03	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,96</b>	<b>50,65</b>	<b>209,78</b>	<b>1 450,65</b>	0,52	44,30	0,84	9,04	0,51	0,58	445,55	199,49	711,10	9,00	#####	156,13	0,61	0,02		

## 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	180	3,03	4,38	20,28	134,35	0,08	0,52	0,02	0,50	0,02	0,12	111,58	29,14	116,43	0,62	196,00	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,16</b>	<b>12,73</b>	<b>43,09</b>	<b>323,98</b>	0,14	0,54	0,09	0,72	0,17	0,15	122,71	42,62	152,45	1,64	255,19	11,16	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	20,66	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>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	0,00	20,66	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	200	10,07	9,08	8,06	168,75	0,06	2,90	0,10	0,42	0,00	0,09	32,44	21,96	115,91	1,79	390,53	6,33	0,04	0,00	112	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,96	2,83	25,27	118,68	0,12	10,40	0,02	0,20	0,05	0,08	12,01	26,91	68,32	1,17	738,85	6,50	0,04	0,00	318	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	9,89	9,23	9,69	161,70	0,04	0,85	0,00	0,76	0,00	0,08	19,45	16,87	113,01	1,67	231,98	5,25	0,03	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,08	0,08	6,65	29,59	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	10,28	3,06	1,98	0,40	56,32	0,40	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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>630</b>	<b>23,00</b>	<b>21,72</b>	<b>75,67</b>	<b>568,72</b>	0,22	15,75	0,12	1,51	0,05	0,25	74,18	68,80	299,22	5,03	#####	18,48	0,11	0,00		
<b>Ужин</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,51	21,57	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,33	1,98	3,71	0,37	12,57	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,31	5,57	6,68	153,97	0,16	10,16	4,38	1,45	0,13	1,12	42,11	15,92	214,71	4,18	267,76	8,47	0,13	0,03	к/к	к/к
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,50	1,10	5,05	34,90	0,01	5,25	0,26	0,80	0,00	0,02	20,28	9,04	15,02	0,59	106,10	1,65	0,01	0,00	41	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>20,05</b>	<b>9,89</b>	<b>63,86</b>	<b>437,42</b>	0,22	15,43	4,66	3,18	0,19	1,16	74,40	33,24	265,37	5,87	436,41	10,72	0,15	0,04		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,21</b>	<b>44,34</b>	<b>235,00</b>	<b>1 539,64</b>	0,58	52,38	4,87	5,41	0,41	1,56	271,29	144,66	717,04	12,54	#####	40,36	0,27	0,04		

## 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	180	3,56	4,64	29,60	149,87	0,04	0,57	0,02	0,10	0,02	0,12	116,20	20,97	103,65	0,25	179,11	10,15	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,69</b>	<b>12,99</b>	<b>52,41</b>	<b>339,50</b>	<b>0,10</b>	<b>0,59</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>0,15</b>	<b>127,33</b>	<b>34,45</b>	<b>139,67</b>	<b>1,27</b>	<b>238,30</b>	<b>11,41</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	200	1,55	3,84	12,33	104,30	0,04	7,41	0,29	1,91	0,00	0,05	41,28	22,93	44,72	1,06	334,31	5,77	0,02	0,00	62	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,07	2,18	28,13	140,20	0,13	0,00	0,01	2,80	0,04	0,07	12,08	75,46	111,35	2,61	157,93	1,37	0,01	0,00	323	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	18,42	11,06	12,51	259,53	0,01	1,50	0,31	0,18	0,04	0,02	20,71	7,63	21,30	0,29	68,66	2,29	0,01	0,00	288	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	5,80	36,96	0,00	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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>630</b>	<b>25,06</b>	<b>17,60</b>	<b>84,77</b>	<b>630,99</b>	<b>0,18</b>	<b>10,83</b>	<b>0,61</b>	<b>4,89</b>	<b>0,08</b>	<b>0,14</b>	<b>80,50</b>	<b>107,42</b>	<b>177,37</b>	<b>3,96</b>	<b>561,55</b>	<b>9,43</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,10	1,95	12,50	0,03	5,00	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	12,74	8,10	2,82	169,48	0,04	0,09	0,20	1,52	1,66	0,30	54,37	9,96	141,26	1,69	129,39	16,44	0,04	0,02	215	2012
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	25,44	18,44	115,55	881,20	0,18	1,81	0,09	0,86	0,06	0,10	144,75	28,20	169,98	1,49	267,56	3,71	0,03	0,04	465	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,38	20,85	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	0,79	1,48	0,15	5,13	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>38,22</b>	<b>26,64</b>	<b>125,70</b>	<b>1 084,03</b>	<b>0,25</b>	<b>6,91</b>	<b>0,37</b>	<b>2,58</b>	<b>1,72</b>	<b>0,42</b>	<b>207,11</b>	<b>48,95</b>	<b>325,72</b>	<b>3,83</b>	<b>547,08</b>	<b>21,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,37</b>	<b>57,63</b>	<b>267,88</b>	<b>2 094,52</b>	<b>0,56</b>	<b>38,33</b>	<b>1,08</b>	<b>8,42</b>	<b>1,97</b>	<b>0,73</b>	<b>430,94</b>	<b>198,82</b>	<b>653,76</b>	<b>11,26</b>	<b>#####</b>	<b>43,99</b>	<b>0,13</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>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,78	8,14	25,01	179,45	0,09	0,62	0,04	1,31	0,08	0,16	129,17	46,49	135,44	1,24	244,75	11,39	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,91</b>	<b>16,49</b>	<b>47,82</b>	<b>369,08</b>	0,15	0,64	0,11	1,53	0,23	0,19	140,30	59,97	171,46	2,26	303,94	12,65	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	20,66	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>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	0,00	20,66	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	200	2,29	3,98	22,36	125,52	0,11	6,50	0,32	3,13	0,00	0,07	38,87	42,22	79,72	1,62	468,52	4,79	0,03	0,00	93	2008
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	210	13,32	16,80	33,66	389,95	0,17	11,58	0,75	3,30	0,00	0,18	58,20	53,39	198,79	2,96	980,63	14,48	0,09	0,00	302	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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	180	0,09	0,09	6,85	31,14	0,01	1,92	0,00	0,15	0,00	0,00	10,86	3,35	2,38	0,48	67,50	0,48	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>16,70</b>	<b>21,37</b>	<b>88,87</b>	<b>636,61</b>	0,29	20,00	1,07	6,58	0,00	0,25	107,93	98,96	280,89	5,06	#####	19,75	0,12	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/10	15,21	19,01	33,99	474,17	0,04	3,91	0,06	0,56	0,19	0,13	96,31	17,58	87,87	1,18	263,55	8,14	0,02	0,00	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,26	4,41	12,86	90,14	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	126,67	19,72	95,24	0,39	198,20	10,80	0,00	0,00	397	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>18,47</b>	<b>23,42</b>	<b>46,85</b>	<b>564,31</b>	0,07	4,53	0,08	0,56	0,19	0,26	222,98	37,30	183,11	1,57	461,75	18,94	0,02	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,08</b>	<b>61,28</b>	<b>235,92</b>	<b>1 779,52</b>	0,51	45,83	1,26	8,67	0,42	0,70	471,21	196,23	635,46	8,89	#####	51,34	0,14	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	180	4,13	5,44	30,96	162,24	0,05	0,69	0,03	0,10	0,02	0,15	139,86	23,57	120,36	0,27	212,99	12,24	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	3,93	8,24	20,34	178,55	0,05	0,00	0,07	0,14	0,08	0,05	89,96	13,48	74,50	0,70	49,80	1,08	0,00	0,00		2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>8,14</b>	<b>13,68</b>	<b>56,76</b>	<b>362,12</b>	<b>0,10</b>	<b>0,71</b>	<b>0,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>231,70</b>	<b>38,63</b>	<b>197,83</b>	<b>1,27</b>	<b>272,88</b>	<b>13,32</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	200/10	8,24	8,46	18,34	172,41	0,13	3,56	0,20	3,59	0,00	0,08	41,35	29,83	106,80	2,12	436,88	5,55	0,04	0,00	99	2008
КАША "АРТЕК"	130	4,54	4,12	40,24	211,90	0,00	0,00	0,02	0,11	0,08	0,00	4,46	0,88	0,76	0,01	1,04	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15,41	15,41	10,78	260,43	0,06	1,14	0,00	1,67	0,00	0,12	27,07	25,16	173,37	2,56	358,31	8,08	0,05	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	5,78	34,44	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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>650</b>	<b>29,21</b>	<b>28,51</b>	<b>101,14</b>	<b>769,18</b>	<b>0,19</b>	<b>6,30</b>	<b>0,22</b>	<b>5,37</b>	<b>0,08</b>	<b>0,20</b>	<b>79,31</b>	<b>57,27</b>	<b>280,93</b>	<b>4,69</b>	<b>796,88</b>	<b>13,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
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
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,71	2,66	27,09	133,88	0,12	15,81	0,62	1,67	0,00	0,10	50,23	40,26	85,56	1,65	760,50	7,88	0,05	0,00	351	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>7,67</b>	<b>9,08</b>	<b>48,50</b>	<b>251,67</b>	<b>0,17</b>	<b>16,75</b>	<b>0,65</b>	<b>1,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>235,36</b>	<b>65,20</b>	<b>222,53</b>	<b>2,04</b>	<b>#####</b>	<b>24,08</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,42</b>	<b>51,67</b>	<b>211,40</b>	<b>1 422,97</b>	<b>0,49</b>	<b>43,76</b>	<b>0,98</b>	<b>7,91</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>	<b>562,37</b>	<b>169,10</b>	<b>712,29</b>	<b>10,20</b>	<b>#####</b>	<b>53,03</b>	<b>0,16</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	180	4,59	4,91	24,74	144,55	0,09	0,61	0,02	1,22	0,02	0,15	125,09	46,08	132,24	1,23	238,89	11,07	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,72</b>	<b>13,26</b>	<b>47,55</b>	<b>334,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,63</b>	<b>0,09</b>	<b>1,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,18</b>	<b>136,22</b>	<b>59,56</b>	<b>168,26</b>	<b>2,25</b>	<b>298,08</b>	<b>12,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	20,66	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>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>20,66</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>																					
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/5	6,92	8,59	14,73	182,72	0,07	8,73	0,32	2,11	0,00	0,09	57,00	32,89	107,44	2,03	537,10	8,84	0,04	0,00	62	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,96	2,83	25,27	118,68	0,12	10,40	0,02	0,20	0,05	0,08	12,01	26,91	68,32	1,17	738,85	6,50	0,04	0,00	318	2012
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	12,88	4,25	9,71	132,35	0,09	1,83	0,41	2,53	0,00	0,10	45,74	56,67	218,75	1,03	460,81	135,32	0,58	0,01	231	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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	180	0,08	0,08	6,65	29,59	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	10,28	3,06	1,98	0,40	56,32	0,40	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>22,84</b>	<b>16,25</b>	<b>82,36</b>	<b>553,34</b>	<b>0,28</b>	<b>22,56</b>	<b>0,75</b>	<b>4,97</b>	<b>0,05</b>	<b>0,27</b>	<b>125,03</b>	<b>119,53</b>	<b>396,49</b>	<b>4,63</b>	<b>#####</b>	<b>151,06</b>	<b>0,66</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,00	0,10	1,95	12,50	0,03	5,00	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	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	180	4,37	6,18	10,55	96,03	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	434	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,84	1,50	28,50	148,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>12,56</b>	<b>17,89</b>	<b>96,22</b>	<b>592,65</b>	<b>0,15</b>	<b>5,94</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>321,28</b>	<b>46,66</b>	<b>261,68</b>	<b>2,12</b>	<b>504,13</b>	<b>17,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,12</b>	<b>47,40</b>	<b>278,51</b>	<b>1 689,69</b>	<b>0,58</b>	<b>49,79</b>	<b>1,00</b>	<b>7,61</b>	<b>0,30</b>	<b>0,73</b>	<b>582,53</b>	<b>225,75</b>	<b>826,43</b>	<b>9,00</b>	<b>#####</b>	<b>181,19</b>	<b>0,67</b>	<b>0,02</b>		



## 8 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	180	4,49	4,37	29,36	163,39	0,08	0,52	0,02	0,49	0,02	0,11	109,01	25,19	109,90	0,57	184,49	9,81	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,62</b>	<b>12,72</b>	<b>52,17</b>	<b>353,02</b>	0,14	0,54	0,09	0,71	0,17	0,14	120,14	38,67	145,92	1,59	243,68	11,07	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>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(на мясном бульоне)	200	2,06	3,00	21,46	114,14	0,06	5,11	0,30	1,84	0,00	0,04	33,10	18,81	41,57	0,78	332,85	3,56	0,02	0,00	80	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,63	16,30	35,33	351,10	0,18	14,40	0,02	1,96	0,05	0,18	25,26	49,67	210,88	3,30	#####	14,27	0,09	0,00	276	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,02	1,43	1,59	23,38	0,02	1,40	0,03	0,95	0,00	0,02	8,73	7,38	16,06	0,45	100,30	1,30	0,00	0,00		2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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	180	0,02	0,02	5,78	34,44	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	372	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>17,73</b>	<b>21,25</b>	<b>90,16</b>	<b>613,06</b>	0,26	22,51	0,35	4,75	0,05	0,24	73,52	77,26	268,51	4,53	#####	19,13	0,11	0,00		
<b>Ужин</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	18,20	17,38	36,38	493,43	0,03	0,00	0,04	0,23	0,21	0,04	12,76	4,29	31,13	0,41	38,44	1,74	0,01	0,01	700	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,78	3,72	11,69	79,47	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	106,27	17,48	80,84	0,38	169,00	9,00	0,00	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>20,98</b>	<b>21,10</b>	<b>48,07</b>	<b>572,90</b>	0,06	0,52	0,06	0,23	0,21	0,15	119,03	21,77	111,97	0,79	207,44	10,74	0,01	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,73</b>	<b>55,47</b>	<b>195,40</b>	<b>1 578,98</b>	0,49	43,57	0,51	6,32	0,43	0,55	328,69	145,70	537,40	9,11	#####	42,94	0,13	0,01		

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	180	3,63	5,11	23,20	155,20	0,09	0,62	0,02	0,60	0,02	0,14	133,39	34,86	139,69	0,75	235,10	11,88	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>6,76</b>	<b>13,46</b>	<b>46,01</b>	<b>344,83</b>	<b>0,15</b>	<b>0,64</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>144,52</b>	<b>48,34</b>	<b>175,71</b>	<b>1,77</b>	<b>294,29</b>	<b>13,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	20,66	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>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>52,38</b>	<b>209,52</b>	<b>0,00</b>	<b>20,66</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 КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	5,95	6,67	17,53	170,50	0,08	9,71	0,31	2,47	0,00	0,07	56,34	27,50	66,18	1,19	451,95	5,55	0,03	0,00	95	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	10,99	13,16	12,80	235,79	0,08	32,89	0,42	3,84	0,00	0,14	101,74	46,00	148,94	3,18	594,55	11,02	0,06	0,00	336	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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	180	0,08	0,08	6,65	29,59	0,00	1,60	0,00	0,13	0,00	0,00	10,28	3,06	1,98	0,40	56,32	0,40	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>18,02</b>	<b>20,41</b>	<b>62,98</b>	<b>525,88</b>	<b>0,16</b>	<b>44,20</b>	<b>0,73</b>	<b>6,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>168,36</b>	<b>76,56</b>	<b>217,10</b>	<b>4,77</b>	<b>#####</b>	<b>16,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,00	0,05	1,25	7,50	0,02	2,50	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	20,25	12,73	54,67	411,42	0,05	1,90	0,70	3,81	0,00	0,04	23,49	34,11	86,05	0,86	141,25	2,83	0,04	0,01	311	2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	6,98	5,24	43,65	218,25	0,00	0,00	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	90,00	0,00	0,00	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>450</b>	<b>27,63</b>	<b>18,02</b>	<b>107,57</b>	<b>637,17</b>	<b>0,07</b>	<b>4,40</b>	<b>0,71</b>	<b>3,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>34,99</b>	<b>41,11</b>	<b>107,05</b>	<b>1,36</b>	<b>211,75</b>	<b>4,33</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,41</b>	<b>51,89</b>	<b>268,94</b>	<b>1 717,40</b>	<b>0,38</b>	<b>69,90</b>	<b>1,53</b>	<b>11,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,44</b>	<b>347,87</b>	<b>166,01</b>	<b>499,86</b>	<b>7,90</b>	<b>#####</b>	<b>34,44</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>		

10 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 МАННАЯ	180	3,90	4,28	22,47	130,71	0,04	0,52	0,02	0,40	0,02	0,11	107,34	14,17	83,63	0,22	166,01	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	180	0,08	0,00	5,46	21,33	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,88	1,58	2,97	0,30	10,09	0,00	0,00	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,03</b>	<b>12,63</b>	<b>45,28</b>	<b>320,34</b>	<b>0,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,62</b>	<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>118,47</b>	<b>27,65</b>	<b>119,65</b>	<b>1,24</b>	<b>225,20</b>	<b>10,26</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	200	7,39	4,68	24,61	193,79	0,06	3,40	0,23	0,27	0,15	0,05	37,42	16,90	53,06	0,85	240,66	3,60	0,02	0,01	110	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,21	4,99	22,59	131,39	0,10	8,90	0,03	0,22	0,08	0,09	30,81	25,01	72,58	1,01	654,75	7,30	0,03	0,00	321	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	15,55	2,24	11,07	114,63	0,11	0,30	0,01	0,68	0,00	0,13	60,72	60,92	262,37	1,46	482,20	151,80	0,63	0,01	258	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	5,78	34,44	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,43	1,40	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	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>640</b>	<b>26,17</b>	<b>12,43</b>	<b>90,05</b>	<b>564,25</b>	<b>0,27</b>	<b>14,20</b>	<b>0,27</b>	<b>1,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>135,38</b>	<b>104,23</b>	<b>388,01</b>	<b>3,32</b>	<b>#####</b>	<b>162,70</b>	<b>0,68</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,00	0,12	2,34	15,00	0,04	6,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	18,74	14,17	3,92	272,74	0,06	0,10	0,31	2,31	2,49	0,44	75,36	14,12	205,22	2,50	183,94	23,80	0,05	0,03	215	2012
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	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	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>19,17</b>	<b>14,31</b>	<b>31,41</b>	<b>367,09</b>	<b>0,10</b>	<b>7,70</b>	<b>0,41</b>	<b>2,54</b>	<b>2,49</b>	<b>0,46</b>	<b>93,21</b>	<b>27,47</b>	<b>227,75</b>	<b>3,10</b>	<b>360,16</b>	<b>25,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,77</b>	<b>39,77</b>	<b>171,74</b>	<b>1 291,68</b>	<b>0,50</b>	<b>42,44</b>	<b>0,78</b>	<b>4,96</b>	<b>2,89</b>	<b>0,89</b>	<b>363,06</b>	<b>167,35</b>	<b>746,41</b>	<b>9,86</b>	<b>#####</b>	<b>199,96</b>	<b>0,74</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	497,31	514,90	2 284,57	16 144,69	4,97	472,20	13,32	75,64	7,61	7,43	4 150,36	1 735,12	6 551,63	94,46	21 546,21	844,32	3,10	0,21
Среднее значение за период	49,73	51,49	228,46	1 614,47	0,50	47,22	1,33	7,56	0,76	0,74	415,04	173,51	655,16	9,45	2 154,62	84,43	0,31	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	28,7	59,0															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
САД	405	140	640	407

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025