

УТВЕРЖДЕНО

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

\_\_\_\_\_ Лункина О.Л.

приказ № 386 от 31.10.2024г.

**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:ОСЕНЬ- ЗИМА

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	180	3,71	3,19	21,01	124,40	0,04	0,52	0,03	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	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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>10,79</b>	<b>43,82</b>	<b>314,03</b>	0,10	0,54	0,23	0,57	0,17	0,14	118,52	27,42	118,12	1,22	222,63	10,26	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,00	0,00	52,38	209,52	0,00	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,75	5,66	13,12	144,44	0,06	7,41	0,31	2,38	0,00	0,05	42,25	20,94	47,47	0,88	311,29	3,93	0,02	0,00	95	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	3,02	24,69	120,77	0,10	8,90	0,04	0,18	0,05	0,09	30,61	25,01	72,28	1,01	654,45	7,30	0,03	0,00	321	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/50	12,19	14,41	5,76	297,00	0,04	1,33	0,01	2,97	0,00	0,08	13,01	15,91	115,08	1,70	275,08	5,65	0,04	0,00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,08	0,00	6,65	29,59	0,00	0,80	0,16	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>680</b>	<b>20,18</b>	<b>23,59</b>	<b>76,22</b>	<b>681,80</b>	0,20	18,44	0,52	5,66	0,05	0,22	96,15	64,92	236,81	3,99	#####	17,28	0,09	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	14,59	14,28	21,47	361,40	0,01	0,08	0,02	1,09	0,11	0,04	22,69	3,51	26,47	0,19	42,45	2,80	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,78	2,72	11,70	79,54	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>330</b>	<b>17,37</b>	<b>17,00</b>	<b>33,17</b>	<b>440,94</b>	0,04	0,60	0,04	1,09	0,11	0,15	128,96	20,99	107,31	0,57	211,45	11,80	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,39</b>	<b>51,38</b>	<b>205,59</b>	<b>1 646,29</b>	0,34	33,98	0,79	7,32	0,33	0,51	343,63	113,33	462,24	5,78	#####	39,34	0,09	0,00		

**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 ОВСЯНАЯ	180	3,03	3,30	20,28	134,35	0,08	0,52	0,03	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	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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>10,90</b>	<b>43,09</b>	<b>323,98</b>	0,14	0,54	0,23	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>																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	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>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	0,03	10,00	1,00	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	2,87	3,76	17,52	130,21	0,09	8,49	0,17	2,28	0,00	0,06	52,90	32,25	90,22	1,64	502,24	5,39	0,03	0,00	80	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,06	3,78	38,88	177,85	0,02	0,00	0,06	0,29	0,08	0,02	8,26	19,08	54,78	0,37	41,13	0,56	0,02	0,01	181	2008
РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕННЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	10,57	4,81	11,09	139,87	0,08	2,17	0,41	2,54	0,00	0,07	31,20	32,49	159,75	0,82	297,17	97,79	0,40	0,00	231	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	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>16,51</b>	<b>12,86</b>	<b>99,24</b>	<b>569,36</b>	0,19	11,86	0,64	5,11	0,08	0,15	98,79	85,22	304,75	2,83	841,19	103,74	0,45	0,01		
<b>Ужин</b>																					
КНЕЛИ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	16,77	10,33	9,95	219,04	0,00	0,05	0,07	0,17	0,14	0,03	12,20	1,44	13,14	0,08	19,55	1,50	0,00	0,00	319	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,21	4,43	24,72	137,26	0,10	8,90	0,07	0,22	0,08	0,09	30,81	25,01	72,58	1,01	654,75	7,30	0,03	0,00	321	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
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>420</b>	<b>19,46</b>	<b>14,76</b>	<b>48,13</b>	<b>377,63</b>	0,10	8,97	0,14	0,39	0,22	0,12	44,89	28,03	88,69	1,39	684,39	8,80	0,03	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,53</b>	<b>38,52</b>	<b>195,46</b>	<b>1 310,97</b>	0,46	31,37	2,01	6,85	0,47	0,44	282,39	163,87	556,89	8,06	#####	125,70	0,50	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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,78	6,57	25,01	179,45	0,09	0,62	0,08	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
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,91</b>	<b>14,17</b>	<b>47,82</b>	<b>369,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,64</b>	<b>0,28</b>	<b>1,53</b>	<b>0,23</b>	<b>0,19</b>	<b>140,30</b>	<b>59,97</b>	<b>171,46</b>	<b>2,26</b>	<b>303,94</b>	<b>12,65</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	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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>14,40</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 С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ	200	9,54	8,08	8,47	197,32	0,05	2,90	0,10	0,38	0,00	0,08	31,92	20,76	105,64	1,64	368,27	5,83	0,04	0,00	112	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,96	2,61	27,79	125,62	0,12	10,40	0,04	0,20	0,05	0,08	12,01	26,91	68,32	1,17	738,85	6,50	0,04	0,00	318	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	15,35	8,73	11,44	213,16	0,01	1,51	0,33	0,17	0,03	0,02	19,15	7,79	20,36	0,29	67,49	2,10	0,01	0,00	288	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,05	0,00	6,36	27,29	0,00	0,56	0,11	0,09	0,00	0,00	9,43	2,63	1,39	0,28	39,86	0,28	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>27,90</b>	<b>19,92</b>	<b>80,06</b>	<b>653,39</b>	<b>0,18</b>	<b>15,37</b>	<b>0,58</b>	<b>0,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,18</b>	<b>72,51</b>	<b>58,09</b>	<b>195,71</b>	<b>3,38</b>	<b>#####</b>	<b>14,71</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,14	2,93	46,62	226,98	0,05	0,00	0,05	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	70	12,62	4,85	6,68	144,57	0,14	8,88	3,78	1,33	0,13	0,97	41,37	14,52	190,22	3,63	240,75	7,86	0,12	0,02	к/к	к/к
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>17,86</b>	<b>7,78</b>	<b>58,81</b>	<b>393,12</b>	<b>0,19</b>	<b>8,90</b>	<b>3,83</b>	<b>2,26</b>	<b>0,19</b>	<b>0,99</b>	<b>53,38</b>	<b>22,80</b>	<b>225,86</b>	<b>4,73</b>	<b>303,30</b>	<b>8,46</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,67</b>	<b>41,87</b>	<b>239,07</b>	<b>1 625,11</b>	<b>0,52</b>	<b>39,31</b>	<b>4,69</b>	<b>4,63</b>	<b>0,50</b>	<b>1,36</b>	<b>266,19</b>	<b>140,86</b>	<b>593,03</b>	<b>10,37</b>	<b>#####</b>	<b>35,82</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>		

## 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	180	3,56	3,46	29,60	149,87	0,04	0,57	0,03	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 СЫРОМ	45	4,03	8,13	20,71	182,90	0,05	0,00	0,13	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	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>7,67</b>	<b>11,59</b>	<b>55,77</b>	<b>354,10</b>	<b>0,09</b>	<b>0,59</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,17</b>	<b>213,58</b>	<b>36,25</b>	<b>184,27</b>	<b>1,26</b>	<b>239,55</b>	<b>11,23</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	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>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</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 СКАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	1,59	3,88	12,74	115,83	0,04	7,42	0,29	1,91	0,00	0,05	41,30	22,94	44,76	1,06	334,43	5,77	0,02	0,00	57	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,14	3,84	28,19	161,70	0,13	0,00	0,06	2,86	0,08	0,07	12,35	75,50	111,79	2,62	158,40	1,37	0,01	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,49	10,94	10,00	247,17	0,04	0,85	0,00	0,83	0,00	0,09	20,40	19,05	131,63	1,94	272,33	6,14	0,04	0,00	305	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,02	0,02	5,80	37,19	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>19,24</b>	<b>19,18</b>	<b>82,73</b>	<b>651,89</b>	<b>0,21</b>	<b>10,19</b>	<b>0,35</b>	<b>5,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>80,48</b>	<b>118,89</b>	<b>288,18</b>	<b>5,62</b>	<b>765,81</b>	<b>13,28</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,95	63,00	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	18,75	13,60	3,92	272,76	0,06	0,10	0,35	2,31	2,50	0,44	75,36	14,12	205,24	2,50	183,95	23,80	0,05	0,03	215	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
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>380</b>	<b>20,14</b>	<b>18,05</b>	<b>21,25</b>	<b>356,61</b>	<b>0,07</b>	<b>3,61</b>	<b>0,45</b>	<b>2,31</b>	<b>2,50</b>	<b>0,47</b>	<b>96,85</b>	<b>22,41</b>	<b>225,22</b>	<b>3,00</b>	<b>346,58</b>	<b>23,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,45</b>	<b>48,82</b>	<b>164,75</b>	<b>1 402,60</b>	<b>0,40</b>	<b>24,39</b>	<b>1,96</b>	<b>8,78</b>	<b>2,68</b>	<b>0,87</b>	<b>406,91</b>	<b>185,55</b>	<b>708,67</b>	<b>12,08</b>	<b>#####</b>	<b>50,31</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</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 МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	5,46	7,28	29,39	209,71	0,09	0,78	0,08	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 МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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	0,10	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	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>8,61</b>	<b>14,88</b>	<b>52,25</b>	<b>399,58</b>	<b>0,15</b>	<b>0,80</b>	<b>0,28</b>	<b>0,72</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>171,27</b>	<b>42,43</b>	<b>176,98</b>	<b>1,62</b>	<b>313,43</b>	<b>15,44</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	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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>14,40</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 ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	2,34	4,03	23,67	142,91	0,11	6,50	0,32	3,13	0,00	0,07	38,88	42,24	79,76	1,62	468,61	4,79	0,03	0,00	93	2008
МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	12,39	14,57	33,81	407,83	0,16	10,85	0,65	2,91	0,00	0,16	52,40	48,99	179,15	2,67	899,33	12,91	0,08	0,00	302	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,49	0,20	16,49	77,70	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,57	3,92	2,30	0,41	8,34	0,00	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>16,22</b>	<b>19,30</b>	<b>99,97</b>	<b>718,44</b>	<b>0,28</b>	<b>77,35</b>	<b>1,09</b>	<b>6,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>106,85</b>	<b>95,15</b>	<b>261,21</b>	<b>4,70</b>	<b>#####</b>	<b>17,70</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	14,74	14,72	33,02	411,42	0,03	1,89	0,37	0,45	0,14	0,10	77,81	15,37	74,66	1,05	225,50	7,24	0,01	0,00	236	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,78	2,72	11,70	79,54	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>330</b>	<b>17,52</b>	<b>17,44</b>	<b>44,72</b>	<b>490,96</b>	<b>0,06</b>	<b>2,41</b>	<b>0,39</b>	<b>0,45</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>184,08</b>	<b>32,85</b>	<b>155,50</b>	<b>1,43</b>	<b>394,50</b>	<b>16,24</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,35</b>	<b>51,62</b>	<b>249,32</b>	<b>1 818,50</b>	<b>0,49</b>	<b>94,96</b>	<b>1,76</b>	<b>7,21</b>	<b>0,37</b>	<b>0,68</b>	<b>462,20</b>	<b>170,43</b>	<b>593,69</b>	<b>7,75</b>	<b>#####</b>	<b>49,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		

## 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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,13	4,02	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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	4,03	8,13	20,71	182,90	0,05	0,00	0,13	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	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>8,24</b>	<b>12,15</b>	<b>57,13</b>	<b>366,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,71</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,10</b>	<b>0,20</b>	<b>237,24</b>	<b>38,85</b>	<b>200,98</b>	<b>1,28</b>	<b>273,43</b>	<b>13,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ(по сезону)	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	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>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</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	7,49	7,53	18,88	192,63	0,13	3,56	0,20	3,55	0,00	0,07	40,83	28,64	96,59	1,97	414,75	5,06	0,03	0,00	99	2008
КАША "АРТЕК"	130	4,37	3,05	38,86	197,88	0,00	0,00	0,05	0,09	0,06	0,00	5,27	1,08	0,61	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,77	11,82	8,74	264,04	0,05	0,85	0,00	1,26	0,00	0,09	20,94	20,21	136,91	2,04	280,10	6,24	0,04	0,00	272	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	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>25,64</b>	<b>22,91</b>	<b>98,23</b>	<b>775,98</b>	<b>0,18</b>	<b>5,61</b>	<b>0,25</b>	<b>4,90</b>	<b>0,06</b>	<b>0,16</b>	<b>73,47</b>	<b>51,33</b>	<b>234,11</b>	<b>4,02</b>	<b>696,46</b>	<b>11,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,58	11,88	36,93	328,26	0,13	11,23	0,08	1,80	0,09	0,09	22,08	33,84	94,25	1,74	771,12	6,78	0,04	0,00	299	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	0,00	к/к	к/к
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>14,96</b>	<b>11,88</b>	<b>48,39</b>	<b>349,59</b>	<b>0,13</b>	<b>11,25</b>	<b>0,08</b>	<b>1,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>23,96</b>	<b>35,42</b>	<b>97,22</b>	<b>2,04</b>	<b>781,21</b>	<b>6,78</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,24</b>	<b>46,94</b>	<b>208,75</b>	<b>1 532,04</b>	<b>0,44</b>	<b>27,57</b>	<b>1,49</b>	<b>7,57</b>	<b>0,25</b>	<b>0,47</b>	<b>350,67</b>	<b>133,60</b>	<b>543,31</b>	<b>9,54</b>	<b>#####</b>	<b>33,40</b>	<b>0,13</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	180	3,90	3,24	21,74	127,07	0,07	0,52	0,03	1,02	0,02	0,13	107,83	38,85	112,38	1,03	203,55	9,50	0,00	0,00	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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	0,00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>7,03</b>	<b>10,84</b>	<b>44,55</b>	<b>316,70</b>	<b>0,13</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</b>	<b>1,24</b>	<b>0,17</b>	<b>0,16</b>	<b>118,96</b>	<b>52,33</b>	<b>148,40</b>	<b>2,05</b>	<b>262,74</b>	<b>10,76</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	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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>14,40</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	4,20	5,90	15,07	163,24	0,06	8,73	0,32	2,00	0,00	0,08	55,56	29,59	79,24	1,62	475,98	7,49	0,04	0,00	62	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	1,96	2,61	27,79	125,62	0,12	10,40	0,04	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	12,10	5,01	9,70	143,17	0,08	1,79	0,41	2,56	0,00	0,08	32,55	34,59	177,39	0,83	320,93	113,62	0,46	0,00	231	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	6,41	27,65	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9,56	2,70	1,49	0,30	42,42	0,30	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>19,32</b>	<b>14,02</b>	<b>84,97</b>	<b>549,68</b>	<b>0,26</b>	<b>21,52</b>	<b>0,89</b>	<b>4,85</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>109,68</b>	<b>93,79</b>	<b>326,44</b>	<b>3,92</b>	<b>#####</b>	<b>127,91</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7,03	8,86	53,97	321,03	0,05	0,00	0,08	0,99	0,08	0,04	105,67	9,89	83,36	0,83	61,41	0,60	0,01	0,01	206	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,37	4,37	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>11,40</b>	<b>13,23</b>	<b>64,52</b>	<b>417,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,94</b>	<b>0,11</b>	<b>0,99</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>289,27</b>	<b>30,05</b>	<b>212,96</b>	<b>0,97</b>	<b>324,21</b>	<b>16,80</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,75</b>	<b>38,09</b>	<b>246,42</b>	<b>1 492,96</b>	<b>0,49</b>	<b>37,40</b>	<b>1,23</b>	<b>7,08</b>	<b>0,30</b>	<b>0,63</b>	<b>517,91</b>	<b>176,17</b>	<b>687,80</b>	<b>6,94</b>	<b>#####</b>	<b>155,47</b>	<b>0,55</b>	<b>0,01</b>		



## 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	180	4,49	3,29	29,36	163,39	0,08	0,52	0,03	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	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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>10,89</b>	<b>52,17</b>	<b>353,02</b>	0,14	0,54	0,23	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	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	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>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	0,03	10,00	1,00	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	2,10	3,04	22,45	127,25	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	14,24	16,44	38,40	421,92	0,18	14,40	0,07	1,96	0,08	0,18	24,90	48,37	200,05	3,14	#####	13,74	0,08	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,01	0,01	5,75	31,43	0,00	1,20	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>17,35</b>	<b>19,99</b>	<b>92,60</b>	<b>670,60</b>	0,24	20,71	0,37	3,80	0,08	0,22	64,43	68,58	241,62	3,92	#####	17,30	0,10	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	16,44	15,62	25,11	403,29	0,02	0,08	0,02	1,20	0,11	0,04	23,41	4,16	29,53	0,22	47,65	2,80	0,00	0,00	224	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,78	2,72	11,70	79,54	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>330</b>	<b>19,22</b>	<b>18,34</b>	<b>36,81</b>	<b>482,83</b>	0,05	0,60	0,04	1,20	0,11	0,15	129,68	21,64	110,37	0,60	216,65	11,80	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,59</b>	<b>49,22</b>	<b>186,58</b>	<b>1 546,45</b>	0,46	31,85	1,64	6,34	0,36	0,53	330,25	136,89	508,91	8,31	#####	42,17	0,11	0,00		

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	3,65	4,39	23,21	161,80	0,09	0,62	0,04	0,62	0,03	0,14	133,47	34,86	139,81	0,75	235,22	11,88	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	3,05	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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>6,78</b>	<b>11,99</b>	<b>46,02</b>	<b>351,43</b>	<b>0,15</b>	<b>0,64</b>	<b>0,24</b>	<b>0,84</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>144,60</b>	<b>48,34</b>	<b>175,83</b>	<b>1,77</b>	<b>294,41</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	14,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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>14,40</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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,84	4,41	18,67	136,55	0,08	7,20	0,19	0,29	0,04	0,07	20,36	24,24	72,87	1,19	534,14	5,72	0,03	0,00	97	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	10,29	12,28	12,45	274,79	0,07	32,24	0,40	3,88	0,00	0,13	99,09	43,85	136,31	2,98	561,45	10,33	0,05	0,00	336	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,06	0,00	6,41	27,65	0,00	0,60	0,12	0,09	0,00	0,00	9,56	2,70	1,49	0,30	42,42	0,30	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>15,19</b>	<b>17,19</b>	<b>63,53</b>	<b>528,99</b>	<b>0,15</b>	<b>40,04</b>	<b>0,71</b>	<b>4,26</b>	<b>0,04</b>	<b>0,20</b>	<b>129,01</b>	<b>70,79</b>	<b>210,67</b>	<b>4,47</b>	<b>#####</b>	<b>16,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	19,77	12,58	54,48	426,38	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	266	2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	180	7,20	5,40	45,00	225,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>27,37</b>	<b>17,98</b>	<b>107,48</b>	<b>651,38</b>	<b>0,05</b>	<b>1,90</b>	<b>0,70</b>	<b>3,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>	<b>23,49</b>	<b>34,11</b>	<b>86,05</b>	<b>0,86</b>	<b>141,25</b>	<b>2,83</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,34</b>	<b>47,16</b>	<b>269,41</b>	<b>1 741,32</b>	<b>0,35</b>	<b>56,98</b>	<b>1,65</b>	<b>8,91</b>	<b>0,22</b>	<b>0,41</b>	<b>297,10</b>	<b>153,24</b>	<b>472,55</b>	<b>7,10</b>	<b>#####</b>	<b>32,32</b>	<b>0,13</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	3,20	22,47	130,71	0,04	0,52	0,03	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	7,60	17,35	168,30	0,06	0,00	0,20	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>10,80</b>	<b>45,28</b>	<b>320,34</b>	<b>0,10</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</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	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	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>0,00</b>	<b>5,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>1,00</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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,09	2,55	18,21	110,87	0,05	3,40	0,22	0,33	0,03	0,03	33,00	14,63	35,10	0,70	219,00	2,42	0,02	0,00	110	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	3,02	24,69	120,77	0,10	8,90	0,04	0,18	0,05	0,09	30,61	25,01	72,28	1,01	654,45	7,30	0,03	0,00	321	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,65	5,28	6,69	137,36	0,07	0,27	0,04	1,18	0,12	0,10	51,35	23,45	161,68	0,55	255,46	98,34	0,38	0,00	268	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,33	0,14	14,15	63,92	0,01	40,00	0,08	0,00	0,00	0,03	12,87	3,15	1,53	0,27	5,84	0,00	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>19,23</b>	<b>11,49</b>	<b>89,74</b>	<b>522,92</b>	<b>0,23</b>	<b>52,57</b>	<b>0,38</b>	<b>1,69</b>	<b>0,20</b>	<b>0,25</b>	<b>127,83</b>	<b>66,24</b>	<b>270,59</b>	<b>2,53</b>	<b>#####</b>	<b>108,06</b>	<b>0,43</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	18,67	11,49	3,87	248,03	0,06	0,10	0,31	2,24	2,45	0,43	75,05	14,12	204,78	2,49	183,50	23,80	0,05	0,03	215	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,01	0,01	13,31	57,96	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	1,31	3,47	0,00	1,47	0,00	0,00	0,00	378	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>320</b>	<b>18,98</b>	<b>11,50</b>	<b>23,18</b>	<b>305,99</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>0,31</b>	<b>2,24</b>	<b>2,45</b>	<b>0,43</b>	<b>82,70</b>	<b>15,43</b>	<b>208,25</b>	<b>2,49</b>	<b>184,97</b>	<b>23,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,64</b>	<b>33,79</b>	<b>163,20</b>	<b>1 189,25</b>	<b>0,42</b>	<b>64,01</b>	<b>1,92</b>	<b>5,18</b>	<b>2,82</b>	<b>0,84</b>	<b>345,00</b>	<b>117,32</b>	<b>609,49</b>	<b>8,46</b>	<b>#####</b>	<b>144,12</b>	<b>0,49</b>	<b>0,03</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	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	456,95	447,41	2 128,55	15 305,49	4,37	441,82	19,14	69,87	8,30	6,74	3 602,25	1 491,26	5 736,58	84,39	19 180,90	708,03	2,48	0,12	
Среднее значение за период	45,70	44,74	212,86	1 530,55	0,44	44,18	1,91	6,99	0,83	0,67	360,23	149,13	573,66	8,44	1 918,09	70,80	0,25	0,01	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,9	26,3	61,8																

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
САД	405	140	635	363

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025