

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 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:ОСЕНЬ- ЗИМА

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 | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 3,52 | 3,18 | 18,61 | 114,46 | 0,04 | 0,52 | 0,03 | 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 | 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 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 6,65 | 10,78 | 40,86 | 301,91 | 0,10 | 0,54 | 0,23 | 0,52 | 0,17 | 0,14 | 117,32 | 26,91 | 116,59 | 1,20 | 219,92 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 150 | 4,33 | 4,84 | 11,18 | 125,49 | 0,05 | 6,31 | 0,31 | 1,95 | 0,00 | 0,04 | 35,64 | 18,46 | 41,99 | 0,76 | 261,92 | 3,46 | 0,02 | 0,00 | 95 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 1,77 | 2,74 | 21,97 | 107,67 | 0,09 | 8,05 | 0,04 | 0,17 | 0,05 | 0,07 | 19,51 | 21,82 | 59,86 | 0,91 | 583,05 | 5,90 | 0,03 | 0,00 | 321 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50/50 | 9,04 | 11,47 | 6,36 | 240,11 | 0,03 | 1,33 | 0,01 | 2,81 | 0,00 | 0,06 | 11,72 | 12,60 | 86,10 | 1,28 | 211,62 | 4,23 | 0,03 | 0,00 | 259 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,08 | 0,00 | 5,70 | 25,95 | 0,00 | 0,80 | 0,16 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16,02 | 19,45 | 66,01 | 571,22 | 0,17 | 16,49 | 0,52 | 5,06 | 0,05 | 0,17 | 75,92 | 55,67 | 189,93 | 3,35 | 1 112,79 | 13,99 | 0,08 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 12,45 | 13,10 | 19,54 | 326,47 | 0,01 | 0,06 | 0,02 | 1,49 | 0,11 | 0,03 | 17,41 | 2,79 | 22,12 | 0,17 | 33,85 | 2,35 | 0,00 | 0,00 | 224 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,72 | 2,67 | 10,73 | 75,18 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 15,17 | 15,77 | 30,27 | 401,65 | 0,04 | 0,58 | 0,04 | 1,49 | 0,11 | 0,14 | 122,97 | 19,22 | 101,49 | 0,50 | 199,01 | 11,35 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 37,84 | 46,00 | 180,79 | 1 449,38 | 0,31 | 29,61 | 0,79 | 7,07 | 0,33 | 0,45 | 316,21 | 101,80 | 408,01 | 5,05 | 1 531,72 | 35,60 | 0,08 | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ | 150 | 3,03 | 3,30 | 19,34 | 130,71 | 0,08 | 0,52 | 0,03 | 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 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 6,16 | 10,90 | 41,59 | 318,16 | 0,14 | 0,54 | 0,23 | 0,72 | 0,17 | 0,15 | 122,29 | 42,53 | 152,45 | 1,64 | 255,12 | 11,16 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ | 150 | 2,32 | 3,68 | 13,44 | 112,15 | 0,07 | 7,19 | 0,13 | 2,24 | 0,00 | 0,05 | 48,56 | 25,92 | 72,55 | 1,37 | 388,63 | 4,32 | 0,02 | 0,00 | 80 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 1,77 | 2,28 | 34,00 | 143,56 | 0,02 | 0,00 | 0,04 | 0,22 | 0,05 | 0,01 | 6,08 | 16,47 | 47,71 | 0,32 | 35,69 | 0,49 | 0,02 | 0,00 | 181 | 2008 |
| РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ ТУШЕНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 50 | 8,69 | 3,88 | 7,28 | 107,82 | 0,06 | 1,56 | 0,31 | 2,02 | 0,00 | 0,06 | 24,50 | 25,43 | 128,69 | 0,63 | 237,55 | 81,30 | 0,33 | 0,00 | 231 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 150 | 0,01 | 0,01 | 4,81 | 27,79 | 0,00 | 1,20 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13,59 | 10,25 | 80,33 | 463,32 | 0,15 | 9,95 | 0,48 | 4,48 | 0,05 | 0,12 | 84,50 | 68,99 | 248,95 | 2,32 | 662,41 | 86,11 | 0,37 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 1,82 | 4,15 | 22,00 | 124,16 | 0,09 | 8,05 | 0,06 | 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 | 50 | 13,34 | 6,94 | 7,53 | 159,90 | 0,01 | 0,05 | 0,04 | 0,14 | 0,14 | 0,03 | 12,88 | 1,66 | 16,14 | 0,12 | 21,90 | 1,90 | 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 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 15,54 | 11,09 | 40,43 | 303,21 | 0,10 | 8,12 | 0,10 | 0,35 | 0,22 | 0,10 | 34,46 | 25,06 | 79,27 | 1,34 | 615,32 | 7,80 | 0,03 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 35,69 | 32,24 | 167,35 | 1 124,69 | 0,42 | 28,61 | 1,81 | 6,18 | 0,44 | 0,39 | 257,25 | 144,58 | 491,67 | 7,50 | 1 810,85 | 107,07 | 0,42 | 0,00 | | |

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 4,00 | 6,06 | 20,86 | 156,41 | 0,07 | 0,52 | 0,08 | 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 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7,13 | 13,66 | 43,11 | 343,86 | 0,13 | 0,54 | 0,28 | 1,33 | 0,23 | 0,16 | 118,85 | 52,22 | 149,01 | 2,05 | 263,25 | 10,76 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ | 150 | 7,54 | 6,39 | 6,62 | 155,86 | 0,04 | 2,19 | 0,10 | 0,31 | 0,00 | 0,06 | 24,37 | 16,41 | 83,11 | 1,29 | 289,88 | 4,61 | 0,03 | 0,00 | 112 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 1,67 | 2,54 | 23,52 | 110,10 | 0,10 | 8,80 | 0,04 | 0,18 | 0,05 | 0,07 | 10,21 | 22,77 | 57,88 | 0,99 | 625,25 | 5,50 | 0,03 | 0,00 | 318 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50 | 12,78 | 7,74 | 8,75 | 184,20 | 0,01 | 1,01 | 0,23 | 0,13 | 0,03 | 0,02 | 15,30 | 5,41 | 15,27 | 0,20 | 48,73 | 1,70 | 0,01 | 0,00 | 288 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,08 | 0,00 | 5,70 | 25,95 | 0,00 | 0,80 | 0,16 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 22,87 | 17,07 | 65,39 | 548,11 | 0,15 | 12,80 | 0,53 | 0,75 | 0,08 | 0,15 | 58,93 | 47,38 | 158,24 | 2,88 | 1 020,06 | 12,21 | 0,07 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 120 | 4,49 | 2,21 | 40,79 | 194,49 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,80 | 0,05 | 0,01 | 11,15 | 6,12 | 27,86 | 0,63 | 43,86 | 0,53 | 0,01 | 0,01 | 206 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 50 | 10,47 | 4,16 | 5,91 | 124,25 | 0,11 | 7,34 | 3,15 | 1,18 | 0,10 | 0,81 | 29,35 | 11,60 | 155,13 | 3,02 | 193,55 | 6,07 | 0,10 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 15,04 | 6,37 | 51,60 | 337,89 | 0,15 | 7,36 | 3,19 | 1,98 | 0,15 | 0,82 | 42,37 | 19,30 | 185,96 | 3,95 | 247,48 | 6,60 | 0,11 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 45,04 | 37,10 | 203,75 | 1 404,46 | 0,43 | 32,70 | 4,00 | 4,06 | 0,46 | 1,13 | 220,15 | 118,90 | 493,21 | 8,88 | 1 530,79 | 29,57 | 0,18 | 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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 2,93 | 2,96 | 24,57 | 125,37 | 0,03 | 0,47 | 0,03 | 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 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7,04 | 11,09 | 50,18 | 327,42 | 0,08 | 0,49 | 0,16 | 0,23 | 0,10 | 0,15 | 192,52 | 32,57 | 165,82 | 1,22 | 207,27 | 9,39 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ СКАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 1,19 | 2,91 | 9,56 | 86,81 | 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 | 57 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3,52 | 3,79 | 23,84 | 143,08 | 0,11 | 0,00 | 0,06 | 2,44 | 0,08 | 0,06 | 10,52 | 63,83 | 94,63 | 2,21 | 134,03 | 1,16 | 0,01 | 0,00 | 323 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 10,59 | 8,78 | 10,68 | 215,38 | 0,05 | 0,85 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 0,08 | 21,43 | 21,03 | 125,32 | 1,98 | 240,52 | 5,07 | 0,03 | 0,00 | 305 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 150 | 0,02 | 0,02 | 4,83 | 30,99 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,12 | 15,90 | 69,71 | 548,26 | 0,19 | 8,02 | 0,28 | 4,62 | 0,08 | 0,18 | 68,27 | 103,25 | 253,52 | 4,98 | 626,10 | 10,56 | 0,06 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,57 | 2,67 | 2,37 | 37,80 | 0,01 | 2,10 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 12,30 | 4,50 | 11,10 | 0,21 | 94,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 17,01 | 10,27 | 3,62 | 223,83 | 0,06 | 0,10 | 0,28 | 2,03 | 2,22 | 0,40 | 70,05 | 13,04 | 187,43 | 2,27 | 169,43 | 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 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 320 | 17,92 | 12,94 | 16,81 | 280,30 | 0,07 | 2,21 | 0,34 | 2,03 | 2,22 | 0,42 | 83,33 | 18,33 | 200,01 | 2,63 | 269,04 | 21,80 | 0,05 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 41,48 | 39,93 | 141,70 | 1 195,98 | 0,37 | 20,72 | 1,78 | 7,51 | 2,40 | 0,77 | 360,12 | 162,15 | 630,35 | 11,03 | 1 380,41 | 43,75 | 0,13 | 0,03 | | |

5 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 | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 150 | 4,18 | 3,96 | 25,46 | 154,67 | 0,07 | 0,52 | 0,04 | 0,43 | 0,03 | 0,11 | 107,96 | 22,86 | 103,76 | 0,49 | 178,25 | 9,68 | 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 | 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 | | | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7,31 | 11,56 | 47,71 | 342,12 | 0,13 | 0,54 | 0,24 | 0,65 | 0,18 | 0,14 | 119,08 | 36,34 | 139,78 | 1,51 | 237,42 | 10,94 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 150 | 1,68 | 3,02 | 16,57 | 103,09 | 0,07 | 4,42 | 0,24 | 2,35 | 0,00 | 0,05 | 28,57 | 30,48 | 56,77 | 1,16 | 320,42 | 3,32 | 0,02 | 0,00 | 93 | 2008 | | |
| МЯСО, ТУШЕННОЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 170 | 11,30 | 12,75 | 28,34 | 353,28 | 0,13 | 8,92 | 0,52 | 2,35 | 0,00 | 0,14 | 41,30 | 41,15 | 156,50 | 2,34 | 774,16 | 11,08 | 0,07 | 0,00 | 302 | 2012 | | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,14 | 12,26 | 56,65 | 0,01 | 40,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 12,83 | 3,15 | 1,53 | 0,27 | 5,78 | 0,00 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 14,11 | 16,31 | 77,97 | 585,02 | 0,21 | 53,34 | 0,84 | 4,70 | 0,00 | 0,22 | 82,70 | 74,78 | 214,80 | 3,77 | 1 100,36 | 14,40 | 0,09 | 0,00 | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ, ЯБЛОКАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/5 | 11,62 | 13,97 | 30,54 | 368,74 | 0,03 | 1,43 | 0,33 | 0,46 | 0,19 | 0,09 | 66,48 | 13,53 | 66,93 | 0,85 | 183,55 | 6,14 | 0,01 | 0,00 | 236 | 2012 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,72 | 2,67 | 10,73 | 75,18 | 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 285 | 14,34 | 16,64 | 41,27 | 443,92 | 0,06 | 1,95 | 0,35 | 0,46 | 0,19 | 0,20 | 172,04 | 29,96 | 146,30 | 1,18 | 348,71 | 15,14 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Всего за день: | | 35,76 | 44,51 | 210,60 | 1 545,66 | 0,40 | 67,83 | 1,43 | 5,81 | 0,37 | 0,56 | 373,82 | 141,08 | 500,88 | 6,46 | 1 686,49 | 40,48 | 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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 3,44 | 3,47 | 25,80 | 136,58 | 0,04 | 0,58 | 0,03 | 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 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7,55 | 11,60 | 51,41 | 338,63 | 0,09 | 0,60 | 0,16 | 0,23 | 0,10 | 0,17 | 213,94 | 34,92 | 180,94 | 1,24 | 237,93 | 11,28 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГОВЯДИНОЙ И ГРЕНКАМИ | 150 | 6,54 | 7,21 | 15,52 | 173,42 | 0,10 | 2,83 | 0,19 | 3,25 | 0,00 | 0,06 | 32,62 | 23,41 | 81,85 | 1,63 | 337,54 | 4,31 | 0,03 | 0,00 | 99 | 2008 |
| КАША "АРТЕК" | 110 | 3,81 | 2,31 | 34,00 | 169,02 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 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 | 50 | 9,14 | 8,86 | 6,48 | 194,38 | 0,03 | 0,76 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,07 | 16,22 | 14,50 | 98,47 | 1,46 | 203,63 | 4,59 | 0,03 | 0,00 | 272 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 150 | 0,02 | 0,02 | 4,83 | 30,99 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 20,31 | 18,80 | 81,63 | 639,81 | 0,13 | 5,19 | 0,23 | 4,46 | 0,05 | 0,13 | 57,85 | 39,82 | 180,78 | 3,09 | 542,41 | 8,90 | 0,06 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 12,15 | 9,90 | 30,77 | 273,55 | 0,11 | 9,36 | 0,06 | 1,50 | 0,08 | 0,07 | 18,40 | 28,20 | 78,54 | 1,45 | 642,60 | 5,65 | 0,03 | 0,00 | 299 | 2008 |
| 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 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 340 | 12,53 | 9,90 | 41,67 | 292,70 | 0,11 | 9,38 | 0,06 | 1,50 | 0,08 | 0,07 | 20,27 | 29,78 | 81,51 | 1,75 | 652,67 | 5,65 | 0,03 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 40,79 | 40,30 | 179,71 | 1 311,14 | 0,36 | 25,17 | 1,45 | 6,82 | 0,23 | 0,39 | 308,06 | 112,52 | 454,23 | 8,28 | 1 711,01 | 27,83 | 0,11 | 0,00 | | |

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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 3,83 | 3,17 | 20,62 | 121,83 | 0,07 | 0,50 | 0,03 | 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 | 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 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 355 | 6,96 | 10,77 | 42,87 | 309,28 | 0,13 | 0,52 | 0,23 | 1,24 | 0,17 | 0,16 | 115,38 | 51,88 | 146,24 | 2,04 | 258,27 | 10,49 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150 | 3,87 | 5,16 | 12,02 | 140,91 | 0,05 | 6,80 | 0,24 | 1,53 | 0,00 | 0,06 | 44,24 | 23,89 | 67,79 | 1,36 | 387,66 | 6,29 | 0,03 | 0,00 | 62 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 110 | 1,67 | 2,54 | 23,52 | 110,10 | 0,10 | 8,80 | 0,04 | 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 | 8,67 | 3,88 | 7,11 | 107,16 | 0,06 | 1,40 | 0,31 | 2,02 | 0,00 | 0,06 | 23,86 | 25,16 | 127,65 | 0,61 | 234,04 | 81,24 | 0,33 | 0,00 | 231 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,08 | 0,00 | 5,70 | 25,95 | 0,00 | 0,80 | 0,16 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,09 | 11,98 | 69,15 | 456,12 | 0,21 | 17,80 | 0,75 | 3,86 | 0,05 | 0,19 | 87,36 | 74,61 | 255,30 | 3,36 | 1 303,15 | 93,43 | 0,39 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 7,19 | 9,30 | 54,60 | 328,39 | 0,05 | 0,00 | 0,09 | 0,99 | 0,08 | 0,05 | 113,90 | 10,20 | 87,76 | 0,84 | 62,38 | 0,60 | 0,01 | 0,01 | 206 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 150 | 3,64 | 3,64 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 10,83 | 12,94 | 63,39 | 408,42 | 0,09 | 0,78 | 0,11 | 0,99 | 0,08 | 0,21 | 266,90 | 27,00 | 195,76 | 0,96 | 281,38 | 14,10 | 0,01 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 32,88 | 35,69 | 219,06 | 1 348,42 | 0,43 | 31,10 | 1,09 | 6,09 | 0,30 | 0,56 | 469,64 | 153,49 | 597,30 | 6,36 | 1 842,80 | 118,02 | 0,40 | 0,01 | | |

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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 150 | 4,05 | 3,03 | 26,09 | 146,60 | 0,07 | 0,47 | 0,03 | 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 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 7,18 | 10,63 | 48,34 | 334,05 | 0,13 | 0,49 | 0,23 | 0,66 | 0,17 | 0,13 | 109,08 | 36,14 | 135,03 | 1,53 | 225,29 | 10,09 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(на мясном бульоне) | 150 | 1,75 | 2,99 | 18,46 | 111,68 | 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 | 12,15 | 14,17 | 32,01 | 361,69 | 0,15 | 11,84 | 0,04 | 2,25 | 0,05 | 0,15 | 20,12 | 40,41 | 168,22 | 2,64 | 997,81 | 11,53 | 0,07 | 0,00 | 276 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД | 150 | 0,02 | 0,02 | 4,83 | 30,99 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 14,72 | 17,58 | 76,10 | 576,36 | 0,20 | 17,77 | 0,37 | 4,09 | 0,05 | 0,19 | 53,63 | 58,30 | 204,58 | 3,32 | 1 276,64 | 14,66 | 0,09 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 11,48 | 12,23 | 19,05 | 307,07 | 0,01 | 0,06 | 0,02 | 1,49 | 0,11 | 0,03 | 17,41 | 2,79 | 22,12 | 0,17 | 33,85 | 2,35 | 0,00 | 0,00 | 224 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,72 | 2,67 | 10,73 | 75,18 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 14,20 | 14,90 | 29,78 | 382,25 | 0,04 | 0,58 | 0,04 | 1,49 | 0,11 | 0,14 | 122,97 | 19,22 | 101,49 | 0,50 | 199,01 | 11,35 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 36,50 | 43,11 | 159,22 | 1 332,66 | 0,40 | 28,84 | 1,64 | 6,87 | 0,33 | 0,48 | 301,68 | 121,66 | 452,10 | 7,55 | 1 978,94 | 38,10 | 0,10 | 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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ | 150 | 3,03 | 3,30 | 19,34 | 130,71 | 0,08 | 0,52 | 0,03 | 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 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 6,16 | 10,90 | 41,59 | 318,16 | 0,14 | 0,54 | 0,23 | 0,72 | 0,17 | 0,15 | 122,29 | 42,53 | 152,45 | 1,64 | 255,12 | 11,16 | 0,01 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,00 | 0,00 | 43,65 | 174,60 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 2,96 | 3,36 | 14,02 | 103,73 | 0,06 | 5,40 | 0,15 | 0,22 | 0,03 | 0,05 | 15,30 | 18,27 | 55,38 | 0,90 | 402,20 | 4,33 | 0,03 | 0,00 | 97 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 170 | 9,07 | 9,46 | 10,76 | 223,05 | 0,06 | 28,00 | 0,40 | 2,57 | 0,00 | 0,11 | 87,08 | 38,99 | 120,19 | 2,62 | 493,65 | 9,13 | 0,05 | 0,00 | 336 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0,08 | 0,00 | 5,70 | 25,95 | 0,00 | 0,80 | 0,16 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 12,91 | 13,22 | 51,28 | 424,73 | 0,12 | 34,20 | 0,71 | 2,92 | 0,03 | 0,16 | 111,43 | 60,05 | 177,55 | 3,92 | 952,05 | 13,86 | 0,08 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 16,07 | 10,31 | 42,72 | 342,82 | 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 | 266 | 2008 |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ | 150 | 6,00 | 4,50 | 37,50 | 187,50 | 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 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 22,37 | 14,81 | 86,22 | 530,32 | 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 | | |
| Всего за день: | | 41,44 | 38,93 | 222,74 | 1 447,81 | 0,30 | 48,14 | 1,54 | 6,78 | 0,20 | 0,34 | 252,80 | 129,85 | 397,44 | 6,24 | 1 319,67 | 27,31 | 0,12 | 0,00 | | |

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 | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ | 150 | 3,42 | 3,18 | 17,88 | 111,31 | 0,04 | 0,52 | 0,03 | 0,28 | 0,02 | 0,11 | 106,02 | 13,27 | 79,80 | 0,17 | 159,45 | 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 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | 355 | 6,55 | 10,78 | 40,13 | 298,76 | 0,10 | 0,54 | 0,23 | 0,50 | 0,17 | 0,14 | 117,14 | 26,75 | 115,82 | 1,19 | 218,62 | 10,26 | 0,00 | 0,00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 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 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,46 | 1,78 | 11,82 | 76,97 | 0,03 | 2,10 | 0,11 | 0,19 | 0,02 | 0,02 | 22,46 | 9,14 | 21,62 | 0,44 | 139,37 | 1,48 | 0,01 | 0,00 | 110 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 1,75 | 2,04 | 21,96 | 99,43 | 0,09 | 8,05 | 0,03 | 0,14 | 0,03 | 0,07 | 19,40 | 21,82 | 59,70 | 0,91 | 582,90 | 5,90 | 0,03 | 0,00 | 321 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 50 | 9,30 | 5,18 | 6,12 | 125,57 | 0,06 | 0,19 | 0,06 | 0,96 | 0,16 | 0,08 | 39,86 | 18,07 | 126,04 | 0,50 | 194,83 | 74,89 | 0,29 | 0,00 | 268 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,33 | 0,14 | 12,26 | 56,65 | 0,01 | 40,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 12,83 | 3,15 | 1,53 | 0,27 | 5,78 | 0,00 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,64 | 9,54 | 72,96 | 430,62 | 0,19 | 50,34 | 0,28 | 1,29 | 0,21 | 0,20 | 94,55 | 52,18 | 208,89 | 2,12 | 922,88 | 82,27 | 0,33 | 0,00 | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 14,43 | 9,19 | 2,97 | 195,16 | 0,05 | 0,08 | 0,25 | 1,74 | 1,90 | 0,34 | 57,58 | 10,86 | 157,98 | 1,93 | 141,20 | 18,35 | 0,04 | 0,02 | 215 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | 0,02 | 0,02 | 11,46 | 57,00 | 0,00 | 1,59 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,61 | 1,31 | 3,47 | 0,00 | 1,41 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 295 | 14,75 | 9,21 | 20,43 | 252,16 | 0,05 | 1,67 | 0,25 | 1,74 | 1,90 | 0,34 | 65,19 | 12,17 | 161,45 | 1,93 | 142,61 | 18,35 | 0,04 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 37,34 | 29,53 | 138,52 | 1 021,54 | 0,37 | 62,55 | 1,76 | 4,16 | 2,28 | 0,70 | 292,88 | 99,10 | 497,16 | 7,44 | 1 562,11 | 112,88 | 0,38 | 0,02 | | |

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 | 384,76 | 387,34 | 1 823,44 | 13 181,74 | 3,79 | 375,27 | 17,29 | 61,35 | 7,34 | 5,77 | 3 152,61 | 1 285,13 | 4 922,35 | 74,79 | 16 354,79 | 580,61 | 2,02 | 0,09 | |
| Среднее значение за период | 38,48 | 38,73 | 182,34 | 1 318,17 | 0,38 | 37,53 | 1,73 | 6,14 | 0,73 | 0,58 | 315,26 | 128,51 | 492,24 | 7,48 | 1 635,48 | 58,06 | 0,20 | 0,01 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,7 | 26,4 | 61,9 | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|------|
| ЯСЛИ | 355 | 125 | 508 | 311 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025