

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края

Г.В. Мартиросян

«31» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад №12» ИМОСК

А.В.Ермоленко

«31» января 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(без протирочно – резательной машины)

для питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,

посещающих ДОУ Изобильненского муниципального округа

Ставропольского края с 10-ти часовым режимом функционирования

с февраля по апрель 2025 г.

Разработано на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях"

Издательство "ДеЛи принт" г. Москва 2012 г. под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 № 32

г. Изобильный

2025 г.

МЕНЮ ЯСЛИ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 130	КАША "ДРУЖБА" 130	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 130	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 130	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 130	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 130
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150					ЧАЙ С САХАРОМ 150				
II Завтрак									
СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 150
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 50	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 120	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 80	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 105	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 105	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 20	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150		КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150		КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150		КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 150	
Полдник									
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 80	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 80	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 75	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 80	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,28	14,46	1,71	174,18	0,04	0,13	0,20	2,73	1,58	0,29	64,08	10,56	139,55	1,61	135,42	16,18	0,03	0,02	215	2012		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	310	11,65	18,14	21,77	297,14	0,08	2,95	0,28	3,12	1,58	0,32	93,99	26,24	173,97	2,57	297,38	16,18	0,03	0,02				
II Завтрак																							
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,43	3,77	8,73	77,41	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	5,29	2,10	4,71	59,15	0,04	0,39	0,24	0,87	0,10	0,05	22,59	21,78	84,16	0,77	155,50	39,04	0,17	0,00	256	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	5,30	20,19	138,69	0,11	10,19	0,03	0,28	0,09	0,08	18,57	27,33	68,02	1,18	724,87	6,37	0,03	0,00	318	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012		
Итого за прием пищи:	550	12,67	13,36	70,39	456,26	0,30	19,22	0,41	4,30	0,19	0,21	93,40	81,87	230,46	4,09	1 296,26	51,35	0,22	0,00				
Полдник																							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	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	400	2012		
Итого за прием пищи:	220	9,35	8,83	44,12	294,21	0,10	0,82	0,05	0,20	0,17	0,20	171,67	24,43	155,54	0,63	289,97	15,65	0,01	0,01				
Всего за день:		34,07	40,43	146,38	1 090,61	0,49	24,99	0,74	7,62	1,94	0,74	366,06	136,34	566,97	8,69	2 003,61	84,18	0,26	0,03				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,32	5,23	21,15	145,40	0,03	0,34	0,03	0,19	0,06	0,08	71,80	17,65	76,95	0,26	117,53	6,15	0,01	0,00	174	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	310	4,98	13,60	38,21	295,56	0,06	0,36	0,10	0,80	0,21	0,10	86,51	27,33	98,47	0,96	154,99	6,15	0,01	0,00				
II Завтрак																							
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,56	2,77	12,37	88,88	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,23	11,29	10,26	195,89	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	305	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3,73	2,89	16,86	108,24	0,10	0,00	0,01	2,07	0,04	0,05	10,63	55,38	82,44	1,94	116,12	1,00	0,01	0,00	313	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,10	0,03	9,07	37,51	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012		
Итого за прием пищи:	510	23,86	19,14	69,35	546,39	0,39	6,61	0,19	7,03	0,04	0,24	90,75	114,38	303,59	5,90	781,78	9,67	0,10	0,00				
Полдник																							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	4,50	2,02	32,23	165,17	0,09	2,97	0,01	0,68	0,04	0,03	16,07	14,18	58,18	0,89	204,60	2,24	0,01	0,00	454	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	230	4,58	2,02	39,17	193,17	0,09	2,99	0,01	0,68	0,04	0,03	24,98	17,26	61,00	1,17	214,76	2,24	0,01	0,00				
Всего за день:		33,92	34,86	156,83	1 078,12	0,55	11,96	0,30	8,51	0,29	0,38	209,24	162,97	470,06	9,43	1 271,53	19,06	0,12	0,00				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,52	3,78	17,33	117,29	0,03	0,33	0,02	0,50	0,04	0,07	71,72	10,45	59,54	0,22	115,57	5,70	0,00	0,00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	310	5,18	12,15	34,39	267,45	0,06	0,35	0,09	1,11	0,19	0,09	86,43	20,13	81,06	0,92	153,03	5,70	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,45	1,71	12,38	70,87	0,05	4,00	0,12	0,75	0,00	0,03	17,18	16,11	38,79	0,60	287,36	2,84	0,02	0,00	80	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,72	10,84	9,77	182,84	0,04	13,36	0,04	0,49	0,13	0,10	45,89	23,45	112,29	1,89	317,39	7,10	0,04	0,00	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,10	0,03	9,07	37,51	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	376	2012
Итого за прием пищи:	460	15,12	12,88	49,74	379,37	0,19	19,16	0,16	2,15	0,13	0,16	80,46	52,53	186,36	3,69	697,44	11,06	0,06	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80	10,15	6,50	22,02	189,76	0,03	0,14	0,04	0,16	0,10	0,15	102,50	18,06	128,96	0,47	116,94	1,81	0,02	0,01	236	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	230	10,23	6,50	28,96	217,76	0,03	0,16	0,04	0,16	0,10	0,15	111,41	21,14	131,78	0,75	127,10	1,81	0,02	0,01		
Всего за день:		31,03	31,63	123,19	907,58	0,29	21,67	0,29	3,42	0,42	0,41	285,30	97,80	406,20	6,76	1 097,57	19,57	0,08	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	130	2,87	2,79	10,91	80,61	0,05	0,32	0,02	0,30	0,02	0,07	68,06	15,23	65,85	0,34	111,02	5,93	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	310	4,52	2,91	34,49	182,53	0,08	0,39	0,02	0,69	0,02	0,08	82,97	25,61	86,37	1,12	159,88	5,93	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,56	2,77	12,37	88,88	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,23	11,29	10,26	195,89	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	205	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	4,29	4,50	27,39	167,42	0,05	0,00	0,02	0,95	0,08	0,02	21,82	8,01	33,30	0,78	50,74	0,60	0,01	0,01	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	535	24,43	20,75	86,78	633,20	0,34	6,61	0,20	5,91	0,08	0,21	103,05	66,95	257,22	4,74	717,09	9,27	0,10	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	220	5,21	5,19	44,08	243,64	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	27,58	10,71	50,36	0,79	81,13	2,15	0,01	0,01		
Всего за день:		34,66	28,95	175,30	1 102,59	0,49	9,07	0,25	6,90	0,27	0,33	220,64	107,29	400,99	8,06	958,10	17,35	0,11	0,02		

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				
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	130	4,03	6,50	17,42	145,57	0,06	1,30	0,05	0,13	0,00	0,00	118,28	22,10	111,78	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008			
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	2	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	7,51	58,97	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,93	14,72	62,84	0,36	132,45	6,75	0,00	0,00	397	2012		
Итого за прием пищи:	310	8,06	8,66	41,57	278,46	0,11	1,74	0,06	0,52	0,00	0,09	205,21	44,12	192,32	0,86	171,15	6,75	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,43	3,77	8,73	77,41	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	16,77	18,36	26,48	338,69	0,08	1,14	0,27	3,00	0,00	0,12	27,10	35,10	170,01	1,43	255,70	4,42	0,11	0,00	304	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012		
Итого за прием пищи:	500	21,16	22,46	69,70	569,39	0,22	8,87	0,40	5,32	0,00	0,19	75,39	64,79	242,90	3,43	625,97	9,86	0,13	0,00				
Полдник																							
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,06	11,11	31,03	236,25	0,03	0,02	0,07	0,36	0,27	0,03	8,52	4,48	27,64	0,41	49,46	1,08	0,01	0,01	491	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	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	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	7,28	14,75	38,01	314,82	0,07	0,80	0,09	0,36	0,27	0,19	161,52	21,28	135,64	0,53	268,46	14,58	0,01	0,01				
Всего за день:		37,06	45,97	159,38	1 205,67	0,41	13,41	0,55	6,20	0,27	0,48	449,12	134,19	577,86	6,22	1 185,58	32,19	0,14	0,01				

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				
Завтрак																							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,60	0,01	2,80	0,08	0,00	0,00	0,02	16,40	6,00	14,80	0,28	126,00	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	250	7,33	8,17	20,33	184,26	0,06	2,82	0,18	1,20	0,89	0,18	49,83	20,03	103,97	1,87	218,31	8,05	0,02	0,01				
II Завтрак																							
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,43	3,77	8,73	77,41	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	5,29	2,10	4,71	59,15	0,04	0,39	0,24	0,87	0,10	0,05	22,59	21,78	84,16	0,77	155,50	39,04	0,17	0,00	256	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	5,30	20,19	138,69	0,11	10,19	0,03	0,26	0,09	0,08	18,57	27,33	68,02	1,18	724,87	6,37	0,03	0,00	318	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012		
Итого за прием пищи:	550	12,57	13,36	70,39	458,26	0,30	19,22	0,41	4,30	0,19	0,21	93,40	81,67	230,46	4,09	1 296,26	51,35	0,22	0,00				
Полдник																							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,84	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	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	400	2012		
Итого за прием пищи:	220	9,35	8,83	44,12	294,21	0,10	0,82	0,05	0,20	0,17	0,20	171,67	24,43	155,54	0,63	289,97	15,65	0,01	0,01				
Всего за день:		29,75	30,46	144,94	977,73	0,47	24,86	0,64	5,70	1,25	0,60	321,90	130,13	496,97	7,99	1 924,54	76,05	0,25	0,02				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,32	5,23	21,15	145,40	0,03	0,34	0,03	0,19	0,06	0,08	71,80	17,65	76,95	0,26	117,53	6,15	0,01	0,00	174	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35	3,87	7,20	10,08	121,16	0,04	0,07	0,07	0,53	0,08	0,05	93,20	10,10	67,75	0,51	35,35	0,00	0,01	0,00	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	315	7,27	12,43	38,17	294,56	0,07	0,43	0,10	0,72	0,14	0,13	173,91	30,83	147,52	1,05	163,04	6,15	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,56	2,77	12,37	88,88	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,23	11,29	10,26	195,89	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	205	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	4,29	4,50	27,39	167,42	0,05	0,00	0,02	0,95	0,08	0,02	21,82	8,01	33,30	0,78	50,74	0,60	0,01	0,01	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ.	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,10	0,03	9,07	37,51	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	535	24,42	20,75	79,88	605,57	0,34	6,61	0,20	5,91	0,08	0,21	101,94	67,01	254,45	4,74	716,40	9,27	0,10	0,01		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,76	2,51	41,19	206,29	0,06	0,04	0,02	0,22	0,11	0,04	13,71	8,02	42,64	0,66	85,28	1,35	0,01	0,01	458	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	225	4,84	2,51	48,13	234,29	0,06	0,06	0,02	0,22	0,11	0,04	22,62	11,10	45,46	0,94	95,44	1,35	0,01	0,01		
Всего за день:		37,03	35,79	176,28	1 177,42	0,48	9,10	0,32	6,85	0,33	0,39	305,47	112,94	454,43	8,13	1 094,88	17,77	0,13	0,02		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	130	3,52	3,78	17,33	117,29	0,03	0,33	0,02	0,50	0,04	0,07	71,72	10,45	59,54	0,22	115,57	5,70	0,00	0,00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	7,51	58,97	0,02	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	80,93	14,72	62,84	0,36	132,45	6,75	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	310	7,55	5,94	41,48	250,18	0,08	0,77	0,03	0,89	0,04	0,16	158,65	32,47	140,08	1,08	286,72	12,45	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,68	1,47	12,11	68,59	0,05	3,96	0,13	0,25	0,02	0,03	18,23	14,36	35,19	0,65	286,19	2,82	0,02	0,00	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	10,72	10,84	9,77	182,84	0,04	13,36	0,04	0,49	0,13	0,10	45,89	23,45	112,29	1,89	317,39	7,10	0,04	0,00	297	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	460	15,36	12,64	56,37	404,72	0,19	19,12	0,17	1,65	0,15	0,16	82,62	50,72	185,53	3,74	696,96	11,04	0,06	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	4,94	5,71	28,36	184,94	0,07	7,78	0,02	2,20	0,12	0,05	30,98	12,89	54,67	0,99	89,07	2,36	0,00	0,00	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	230	5,02	5,71	35,30	212,94	0,07	7,80	0,02	2,20	0,12	0,05	39,89	15,97	57,49	1,27	99,23	2,36	0,00	0,00		
Всего за день:		28,43	24,39	143,25	910,84	0,35	29,69	0,22	4,74	0,31	0,38	288,16	103,16	390,10	7,49	1 202,91	26,85	0,06	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				
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	130	2,87	2,79	10,91	80,61	0,05	0,32	0,02	0,30	0,02	0,07	68,06	15,23	65,85	0,34	111,02	5,93	0,00	0,00	94	2012		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	310	4,52	2,91	34,49	182,53	0,08	0,39	0,02	0,69	0,02	0,08	82,97	25,61	86,37	1,12	159,88	5,93	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОК	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,56	2,77	12,37	88,88	0,11	3,32	0,14	2,24	0,00	0,04	25,67	21,52	51,01	1,23	321,78	2,99	0,02	0,00	81	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,23	11,29	10,26	195,89	0,07	0,58	0,03	0,96	0,00	0,11	33,11	21,64	129,47	1,39	205,57	4,06	0,07	0,00	305	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,50	5,30	20,19	138,69	0,11	10,19	0,03	0,26	0,09	0,08	18,57	27,33	68,02	1,18	724,87	6,37	0,03	0,00	318	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,11	0,03	15,97	65,14	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	10,30	2,51	3,85	0,00	40,38	0,00	0,00	0,00	378	2012		
Итого за прием пищи:	560	22,64	21,55	79,58	604,47	0,40	16,80	0,21	5,22	0,09	0,27	99,80	86,27	291,94	5,14	1 391,22	15,04	0,12	0,00				
Полдник																							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	220	5,21	5,19	44,08	243,64	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	27,58	10,71	50,36	0,79	81,13	2,15	0,01	0,01				
Всего за день:		32,87	29,75	168,10	1 073,86	0,55	19,26	0,26	6,21	0,28	0,39	217,39	126,61	435,71	8,46	1 632,23	23,12	0,13	0,01				

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				
Завтрак																							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	3,79	5,31	16,13	127,87	0,07	0,32	0,03	0,63	0,05	0,08	73,65	27,49	95,44	0,68	146,53	6,50	0,01	0,00	185	2012		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	6,94	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,91	3,08	2,82	0,28	10,16	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	310	5,45	13,68	33,19	278,03	0,10	0,34	0,10	1,24	0,20	0,10	88,36	37,17	116,96	1,38	183,99	6,50	0,01	0,00				
II Завтрак																							
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	1,43	3,77	8,73	77,41	0,04	5,93	0,13	1,41	0,00	0,04	29,79	16,78	34,84	0,80	276,89	4,32	0,02	0,00	57	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	15,90	17,61	26,48	328,44	0,08	1,11	0,27	2,99	0,00	0,11	26,49	34,28	163,10	1,37	244,37	4,23	0,11	0,00	291	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	150	0,10	0,03	9,07	37,51	0,03	1,80	0,00	0,08	0,00	0,00	9,19	2,57	1,08	0,00	39,69	0,00	0,00	0,00	375	2012		
Итого за прием пищи:	500	20,28	21,71	62,80	531,51	0,22	8,84	0,40	5,31	0,00	0,18	73,67	64,03	233,22	3,37	613,95	9,67	0,13	0,00				
Полдник																							
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,72	3,71	25,89	164,31	0,05	0,07	0,03	0,34	0,13	0,07	37,35	9,16	68,49	0,49	80,65	2,33	0,01	0,01	479	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	3,64	6,98	78,57	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	400	2012		
Итого за прием пищи:	220	10,94	7,35	32,87	242,88	0,09	0,85	0,05	0,34	0,13	0,23	190,35	25,96	176,49	0,61	299,65	15,83	0,01	0,01				
Всего за день:		37,17	42,84	138,96	1 095,42	0,42	12,03	0,55	6,89	0,33	0,52	359,38	131,16	533,67	6,76	1 217,59	33,00	0,15	0,01				

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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	335,93	345,07	1 532,61	10 619,84	4,50	176,04	4,12	63,04	5,69	4,62	3 022,66	1 242,59	4 732,96	77,99	13 588,54	349,14	1,43	0,13
Среднее значение за период	33,59	34,51	153,26	1 061,98	0,45	17,60	0,41	6,30	0,57	0,46	302,27	124,26	473,30	7,80	1 358,85	34,91	0,14	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	29,2	58,1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
1,5-3 лет.	305	100	516	222

МЕНЮ

3-7 ЛЕТ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ 30	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ЧАЙ С САХАРОМ 180					ЧАЙ С САХАРОМ 180				
II Завтрак									
СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100	СОК 100
Обед									
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕНН ЫХ 180		КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180		КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180		КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ 180	
Полдник									
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 80	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 80	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ 50	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 75	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 80	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ 70	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 70
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,11	19,23	2,22	230,55	0,06	0,18	0,26	3,73	2,07	0,38	83,63	13,78	182,15	2,10	176,65	21,11	0,04	0,03	215	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	400	15,63	24,76	31,75	412,79	0,12	4,40	0,37	4,32	2,07	0,43	126,03	36,40	232,89	3,45	416,46	21,11	0,04	0,03			
II Завтрак																						
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,89	4,80	11,89	101,28	0,05	8,05	0,17	1,87	0,00	0,05	38,08	22,40	46,45	1,06	379,42	5,62	0,02	0,00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7,49	3,01	6,85	84,75	0,06	0,54	0,34	1,24	0,14	0,08	32,08	30,91	119,59	1,11	219,50	54,70	0,23	0,01	256	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,17	23,30	160,58	0,13	11,76	0,04	0,30	0,11	0,09	21,31	31,53	78,47	1,36	836,40	7,35	0,04	0,00	318	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	378	2012	
Итого за прием пищи:	690	17,07	16,32	91,77	586,83	0,38	23,42	0,56	5,60	0,25	0,27	120,58	106,35	306,65	5,47	1 609,07	69,85	0,29	0,01			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	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	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	10,19	9,56	45,52	309,92	0,11	0,98	0,06	0,20	0,17	0,23	202,27	27,79	177,14	0,65	333,77	18,35	0,01	0,01			
Всего за день:		43,39	50,74	179,14	1 352,54	0,62	30,80	0,99	10,12	2,49	0,94	455,88	174,54	723,68	10,97	2 479,30	110,31	0,34	0,05			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,81	6,78	26,52	182,87	0,03	0,37	0,04	0,25	0,09	0,09	78,93	20,43	87,75	0,31	131,42	6,77	0,01	0,00	174	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	360	5,48	15,15	46,50	344,82	0,06	0,39	0,11	0,86	0,24	0,11	95,63	30,75	109,79	1,06	170,83	6,77	0,01	0,00			
II Завтрак																						
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	0,06	34,11	28,61	67,65	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	81	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,12	13,58	13,24	240,03	0,09	0,72	0,03	1,14	0,00	0,14	43,93	27,27	160,88	1,74	255,07	5,18	0,09	0,00	305	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,49	4,05	20,30	135,47	0,12	0,00	0,02	2,51	0,05	0,06	13,07	66,70	99,38	2,34	139,92	1,21	0,01	0,00	313	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,12	0,03	10,30	42,69	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	375	2012	
Итого за прием пищи:	650	30,14	23,63	90,30	696,02	0,50	8,19	0,25	8,81	0,05	0,31	118,38	144,13	385,90	7,66	994,65	12,53	0,12	0,00			
Полдник																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	80	22,99	17,53	84,18	586,58	0,13	50,92	0,02	7,48	0,04	0,01	89,03	89,63	261,45	4,12	4,08	0,34	0,00	0,00	454	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	260	23,08	17,53	94,04	626,37	0,13	50,94	0,02	7,48	0,04	0,01	99,93	93,35	264,79	4,45	16,19	0,34	0,00	0,00			
Всего за день:		59,20	56,41	240,94	1 710,21	0,70	61,52	0,38	17,15	0,33	0,44	320,94	272,23	767,48	14,57	1 301,67	20,64	0,13	0,00			

3 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,89	4,87	19,73	138,14	0,04	0,37	0,03	0,56	0,06	0,08	80,85	11,66	66,54	0,25	129,16	6,41	0,00	0,00	185	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	360	5,56	13,24	39,71	300,09	0,07	0,39	0,10	1,17	0,21	0,10	97,55	21,98	88,58	1,00	168,57	6,41	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,95	2,28	16,68	95,30	0,07	5,42	0,16	1,00	0,00	0,05	23,01	21,70	52,29	0,81	389,30	3,84	0,03	0,00	80	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,44	13,66	12,28	230,00	0,05	16,70	0,04	0,61	0,16	0,12	57,86	29,41	140,81	2,37	397,52	8,91	0,05	0,00	298	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,12	0,03	10,30	42,69	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	376	2012	
Итого за прием пищи:	590	19,79	16,42	67,03	500,23	0,25	24,28	0,20	2,95	0,16	0,21	104,19	69,79	245,70	4,98	913,93	14,43	0,08	0,00			
Полдник																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80	10,15	6,50	22,02	189,76	0,03	0,14	0,04	0,16	0,10	0,15	102,50	18,06	128,96	0,47	116,94	1,81	0,02	0,01	236	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	260	10,24	6,50	31,88	229,55	0,03	0,16	0,04	0,16	0,10	0,15	113,40	21,78	132,30	0,80	129,05	1,81	0,02	0,01			
Всего за день:		36,09	36,26	148,72	1 072,87	0,36	26,83	0,34	4,28	0,47	0,47	322,14	117,55	473,58	8,18	1 331,55	23,65	0,10	0,01			

2

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		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,24	3,15	12,51	91,86	0,06	0,35	0,02	0,35	0,02	0,08	76,58	17,39	74,19	0,39	124,43	6,62	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	360	4,90	3,27	39,01	205,57	0,09	0,42	0,02	0,74	0,02	0,09	93,48	28,41	95,23	1,22	175,24	6,62	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	0,06	34,11	28,61	67,85	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,12	13,58	13,24	240,03	0,09	0,72	0,03	1,14	0,00	0,14	43,93	27,27	160,88	1,74	255,07	5,18	0,09	0,00	205	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,61	4,54	29,45	177,26	0,05	0,00	0,02	1,01	0,08	0,02	24,61	8,84	35,78	0,83	54,57	0,65	0,01	0,01	305	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	670	30,27	24,12	108,84	775,38	0,43	8,19	0,25	7,31	0,08	0,27	131,76	86,23	326,45	6,15	910,32	11,97	0,12	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	250	5,22	5,19	47,00	255,43	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	29,57	11,35	50,88	0,84	83,08	2,15	0,01	0,01		
Всего за день:		40,89	32,68	204,80	1 279,60	0,59	10,68	0,30	8,35	0,27	0,40	261,85	130,01	479,60	9,62	1 168,64	20,74	0,13	0,02		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,09	167,92	0,07	1,50	0,06	0,15	0,00	0,00	136,43	25,49	128,94	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008		
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	2	2012		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	9,21	71,54	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,20	17,69	75,41	0,43	158,95	8,10	0,00	0,00	2012		
Итого за прием пищи:	360	9,17	10,06	45,94	313,38	0,12	2,02	0,07	0,54	0,00	0,11	239,63	50,48	222,05	0,93	197,65	8,10	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,89	4,80	11,89	101,28	0,05	8,05	0,17	1,87	0,00	0,05	38,08	22,40	46,45	1,06	379,42	5,62	0,02	0,00	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,02	22,43	34,56	420,95	0,10	2,04	0,30	3,97	0,00	0,15	33,14	44,40	206,05	1,78	335,55	5,52	0,14	0,01	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	2012		
Итого за прием пищи:	640	26,32	27,71	93,91	734,73	0,28	12,25	0,47	7,18	0,00	0,24	96,38	85,44	309,25	4,64	843,10	12,82	0,16	0,01			
Полдник																						
ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ С ПОВИДЛОМ	50	3,06	11,11	31,03	236,25	0,03	0,02	0,07	0,36	0,27	0,03	8,52	4,48	27,64	0,41	49,46	1,08	0,01	0,01	2012		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	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	2012		
Итого за прием пищи:	230	8,12	15,48	39,41	330,53	0,08	0,96	0,10	0,36	0,27	0,22	192,12	24,64	157,24	0,55	312,26	17,28	0,01	0,01			
Всего за день:		44,11	53,35	189,36	1 421,64	0,49	17,23	0,64	8,08	0,27	0,58	535,13	164,56	695,54	7,52	1 473,01	39,20	0,17	0,02			

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	213	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	310	8,48	10,02	29,80	243,54	0,08	4,22	0,21	1,40	0,89	0,20	62,32	26,97	120,29	2,26	296,16	8,05	0,02	0,01			
II Завтрак																						
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,89	4,80	11,89	101,28	0,05	8,05	0,17	1,87	0,00	0,05	38,08	22,40	46,45	1,06	379,42	5,62	0,02	0,00	57	2012	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7,49	3,01	6,85	84,75	0,06	0,54	0,34	1,24	0,14	0,08	32,08	30,91	119,59	1,11	219,50	54,70	0,23	0,01	256	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,17	23,30	160,58	0,13	11,76	0,04	0,30	0,11	0,09	21,31	31,53	78,47	1,36	836,40	7,35	0,04	0,00	318	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	378	2012	
Итого за прием пищи:	690	17,07	16,32	91,77	586,83	0,38	23,42	0,56	5,60	0,25	0,27	120,58	106,35	306,65	5,47	1 609,07	69,85	0,29	0,01			
Полдник																						
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,34	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	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	400	2012	
Итого за прием пищи:	250	10,19	9,56	45,52	309,92	0,11	0,98	0,06	0,20	0,17	0,23	202,27	27,79	177,14	0,65	333,77	18,35	0,01	0,01			
Всего за день:		36,24	36,00	177,19	1 183,29	0,58	30,62	0,83	7,20	1,31	0,71	392,17	165,11	611,08	9,78	2 359,00	97,25	0,32	0,03			

7 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,81	6,78	26,52	182,87	0,03	0,37	0,04	0,25	0,09	0,09	78,93	20,43	87,75	0,31	131,42	6,77	0,01	0,00	174	2012		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35	3,87	7,20	10,08	121,16	0,04	0,07	0,07	0,53	0,08	0,05	93,20	10,10	67,75	0,51	35,35	0,00	0,01	0,00	3	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	365	7,77	13,98	46,46	343,82	0,07	0,46	0,11	0,78	0,17	0,14	183,03	34,25	158,84	1,15	178,88	6,77	0,02	0,00				
II Завтрак																							
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	0,06	34,11	28,61	67,65	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	81	2012		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,12	13,58	13,24	240,03	0,09	0,72	0,03	1,14	0,00	0,14	43,93	27,27	160,88	1,74	255,07	5,18	0,09	0,00	205	2012		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,61	4,54	29,45	177,26	0,05	0,00	0,02	1,01	0,08	0,02	24,61	8,84	35,78	0,83	54,57	0,65	0,01	0,01	305	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,12	0,03	10,30	42,69	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	375	2012		
Итого за прием пищи:	670	30,26	24,12	99,45	737,81	0,43	8,19	0,25	7,31	0,08	0,27	129,92	86,27	322,30	6,15	909,30	11,97	0,12	0,01				
Полдник																							
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	4,76	2,51	41,19	206,29	0,06	0,04	0,02	0,22	0,11	0,04	13,71	8,02	42,64	0,66	85,28	1,35	0,01	0,01	458	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	255	4,85	2,51	51,05	246,08	0,06	0,06	0,02	0,22	0,11	0,04	24,61	11,74	45,98	0,99	97,39	1,35	0,01	0,01				
Всего за день:		43,38	40,71	207,06	1 370,71	0,57	10,71	0,38	8,31	0,36	0,46	344,56	136,26	534,12	9,69	1 305,57	21,09	0,15	0,02				

7

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		
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3,89	4,87	19,73	138,14	0,04	0,37	0,03	0,56	0,06	0,08	80,85	11,66	66,54	0,25	129,16	6,41	0,00	0,00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	9,21	71,54	0,02	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,20	17,69	75,41	0,43	158,95	8,10	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	360	8,41	7,43	45,58	283,60	0,09	0,89	0,04	0,95	0,06	0,19	184,05	36,65	159,65	1,18	326,81	14,51	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,16	1,94	15,52	88,49	0,07	4,96	0,17	0,33	0,03	0,04	23,62	18,28	44,74	0,83	359,57	3,56	0,02	0,00	82	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,44	13,66	12,28	230,00	0,05	16,70	0,04	0,61	0,16	0,12	57,86	29,41	140,81	2,37	397,52	8,91	0,05	0,00	297	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	590	20,01	16,08	75,26	530,99	0,25	23,82	0,21	2,28	0,19	0,20	106,64	66,33	242,30	5,00	885,22	14,15	0,07	0,00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	80	4,94	5,71	28,36	184,94	0,07	7,78	0,02	2,20	0,12	0,05	30,98	12,89	54,67	0,99	89,07	2,36	0,00	0,00	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	260	5,03	5,71	38,22	224,73	0,07	7,80	0,02	2,20	0,12	0,05	41,88	16,61	58,01	1,32	101,18	2,36	0,00	0,00		
Всего за день:		33,95	29,32	169,16	1 082,32	0,42	34,51	0,27	5,43	0,37	0,45	339,57	123,59	466,96	8,90	1 433,21	32,02	0,07	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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,24	3,15	12,51	91,86	0,06	0,35	0,02	0,35	0,02	0,08	76,58	17,39	74,19	0,39	124,43	6,62	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30	1,57	0,12	16,64	73,92	0,03	0,05	0,00	0,39	0,00	0,01	6,00	7,30	17,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	2	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	360	4,90	3,27	39,01	205,57	0,09	0,42	0,02	0,74	0,02	0,09	93,48	28,41	95,23	1,22	175,24	6,62	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,95	43,22	0,01	2,01	0,00	0,10	0,00	0,00	7,04	4,02	7,04	1,41	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,74	3,66	16,42	117,87	0,15	4,40	0,19	2,97	0,00	0,06	34,11	28,61	67,65	1,64	426,93	3,96	0,02	0,00	81	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	16,12	13,58	13,24	240,03	0,09	0,72	0,03	1,14	0,00	0,14	43,93	27,27	160,88	1,74	255,07	5,18	0,09	0,00	305	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,39	1,86	2,27	27,72	0,01	0,91	0,01	0,85	0,00	0,01	3,95	2,87	5,39	0,14	45,62	0,50	0,00	0,00	348	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,89	6,17	23,30	160,58	0,13	11,76	0,04	0,30	0,11	0,09	21,31	31,53	78,47	1,36	836,40	7,35	0,04	0,00	318	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,13	0,03	19,69	80,26	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	12,86	3,04	5,45	0,00	48,63	0,00	0,00	0,00	378	2012
Итого за прием пищи:	700	28,55	25,75	102,69	758,70	0,51	19,95	0,27	6,60	0,11	0,34	128,46	108,92	369,14	6,68	1 692,15	18,67	0,15	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5,13	5,19	37,14	215,64	0,06	0,04	0,03	0,20	0,17	0,04	18,67	7,63	47,54	0,51	70,97	2,15	0,01	0,01	474	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	250	5,22	5,19	47,00	255,43	0,06	0,06	0,03	0,20	0,17	0,04	29,57	11,35	50,88	0,84	83,08	2,15	0,01	0,01		
Всего за день:		39,17	34,31	198,65	1 262,92	0,67	22,44	0,32	7,64	0,30	0,47	258,55	152,70	522,29	10,15	1 950,47	27,44	0,16	0,01		

8

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,15	5,72	17,67	139,21	0,08	0,35	0,03	0,68	0,06	0,09	81,59	29,95	104,50	0,74	161,15	7,20	0,01	0,00	185	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,58	8,37	10,12	122,16	0,03	0,00	0,07	0,61	0,15	0,02	5,80	6,60	18,70	0,42	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	9,86	39,79	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	3,72	3,34	0,33	12,11	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	360	5,82	14,09	37,65	301,16	0,11	0,37	0,10	1,29	0,21	0,11	98,29	40,27	126,54	1,49	200,56	7,20	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,89	4,80	11,89	101,28	0,05	8,05	0,17	1,87	0,00	0,05	38,08	22,40	46,45	1,06	379,42	5,62	0,02	0,00	57	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,02	22,43	34,56	420,95	0,10	2,04	0,30	3,97	0,00	0,15	33,14	44,40	206,05	1,78	335,55	5,52	0,14	0,01	291	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ	180	0,12	0,03	10,30	42,69	0,03	2,16	0,00	0,09	0,00	0,00	11,02	3,08	1,30	0,00	47,61	0,00	0,00	0,00	375	2012
Итого за прием пищи:	640	26,31	27,71	84,52	697,16	0,28	12,25	0,47	7,18	0,00	0,24	94,54	85,48	305,10	4,64	842,08	12,82	0,16	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,72	3,71	25,89	164,31	0,05	0,07	0,03	0,34	0,13	0,07	37,35	9,16	68,49	0,49	80,65	2,33	0,01	0,01	479	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,80	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	11,78	8,08	34,27	258,59	0,10	1,01	0,06	0,34	0,13	0,26	220,95	29,32	198,09	0,63	343,45	18,53	0,01	0,01		
Всего за день:		44,41	49,98	166,54	1 299,91	0,50	15,63	0,63	8,81	0,34	0,62	420,78	159,07	636,73	8,16	1 506,09	39,55	0,18	0,02		

ОО АИМОСК

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	420,83	419,76	1 881,56	13 036,01	5,50	260,97	5,08	85,37	6,51	5,54	3 651,57	1 595,62	5 911,06	97,54	16 308,51	431,89	1,75	0,18	
Среднее значение за период	42,08	41,98	188,16	1 303,60	0,55	26,10	0,51	8,54	0,65	0,55	365,16	159,56	591,11	9,75	1 630,85	43,19	0,18	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	29,0	58,1																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	360	100	653	252

Михайлов
Денис
Резникова Н.С.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №12»
ИЗОБИЛЬНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ПРИКАЗ

31.01.2025г

№ 34 -ХД

г. Изобильный

О введении в действие примерного
десятидневного меню для питания детей
от 1,5 до 7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад №12» ИМОСК,
с 10-часовым режимом функционирования

С целью обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих МБДОУ «Детский сад №12» ИМОСК, принимая во внимание, что примерное десятидневное меню было разработано на основании «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий» Издательство «Де Ли принт» г. Москва 2012г. сост. М.П. Могильный, СанПин 2.3/2.4.3590-20 и согласовано с начальником отдела образования администрации Изобильненского муниципального округа Ставропольского края Мартиросяном Г.В.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ввести в действие с 03.02.2025г примерное десятидневное меню для питания детей от 1,5 до 7 лет, посещающих МБДОУ «Детский сад №12» ИМОСК, с 10-часовым режимом функционирования.
2. Заведующему хозяйству Оконечниковой В.Ю. обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных пищевых продуктов, обеспечить выдачу продуктов питания согласно примерному десятидневному меню на сезонный период и осуществлять постоянный контроль над условиями их хранения.
3. Поварам строго соблюдать выполнение примерного десятидневного меню на сезонный период, готовить в соответствии с технологическими картами.
4. Членам бракеражной комиссии проводить контроль над технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
5. Контроль над выполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий



С приказом ознакомлены:



А.В. Ермоленко

