

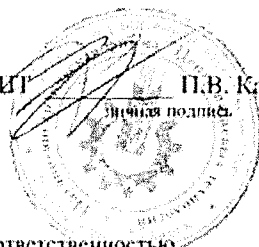
УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «СОШ имени И.П. Светловой»
АНО «СОШ имени И.П. Светловой»
личная подпись: *М.И. Жукович*
« 01 » сентября 2023 г.
ИНН 5032044

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АНО «СОШ ИМЕНИ И.П. СВЕТЛОВОЙ» ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

Меню составлено с использованием программного продукта.

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦИТ *П.В. Карцева*
личная подпись:



Меню разработано: Общество с ограниченной ответственностью
Научно-внедренческая фирма "Центр пищевых технологий"
ИНН 5403178892, КПП 540401001, Новосибирская обл.
Новосибирский р-н, Новосибирск, Ленинский, пр. Карла Маркса,
дом № 30, офис 600А, тел.: +7 (383) 210-69-01

2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сб. реп.
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет.-экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.0	2.8	10.9	76,8	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	15.10	74.33	0.26	14.07	0.00	0.00	0.00	513	2
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	190	5.4	4.5	27.3	171,3	0.02	0.40	75.62	3.59	0.13	191.53	38.30	130.37	0.82	18.92	0.01	0.19	0.00	273	2
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30,2	0.10	0.00	60.52	0.60	0.11	55.56	12.02	91.65	0.03	28.14	0.02	0.19	0.01	306	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	20	0.5	0.1	6.8	30,1	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	114	2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	3.6	0.2	33,2	0.03	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2
Итого за прием пищи:	415	10,4	13,2	45,3	341,6	0.18	0.87	136.16	4.29	0.45	346.38	65.42	296.35	1.11	61.13	0.03	0.38	0.01		
II Завтрак																				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	170	0.0	0.0	22.5	90.0	0.10	12.50	34.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	638	2
Итого за прием пищи:	170	0.0	0.0	22.5	90.0	0.10	12.50	34.20	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.0	0.1	20.0	84,9	0.02	0.32	0.12	0.00	0.03	37.00	11.67	26.26	0.04	46.99	0.00	0.09	0.00	531	2
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0.6	0.1	1.9	10,9	0.02	4.20	0.04	0.00	0.02	15.80	9.18	18.36	0.54	17.16	0.00	0.02	0.00	112	2
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2.0	6.1	13.8	118,1	0.05	0.62	0.32	0.00	0.06	120.77	9.13	49.03	1.14	40.34	0.01	0.11	0.00	83	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.6	2.5	28.7	147,7	0.11	8.50	12.05	0.05	0.09	79.70	18.66	74.51	0.38	35.27	0.01	0.12	0.00	312	2
ГУЛЯШ	70	7.6	18.8	3.1	212	0.03	0.80	135.80	2.01	0.06	126.04	6.00	36.43	0.31	80.84	0.01	0.15	0.01	260	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56,3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	2
Итого за прием пищи:	650	14,6	27,9	80,1	629,9	0.28	14.45	148.33	2.06	0.28	384.18	59.77	228.07	3.49	252.40	0.02	0.49	0.01		
Полдник																				
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1,2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.81	3.88	3.71	0.37	13.04	0.00	0.00	0.00	9	2
ПРЯНИКИ	30	5.9	4.0	41.0	223,6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	3.00	10.00	0.02	11.30	0.00	0.00	0.00	608	2
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44,4	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	25.30	8.00	11.00	2.20	35.00	0.00	0.06	0.00	118	2
Итого за прием пищи:	330	6,4	4,4	51	269,2	0.06	10.02	6.00	0.00	0.03	39.41	14.88	24.71	2.59	59.34	0.00	0.06	0.00		
Ужин																				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	15.2	66,6	0.02	1.60	0.00	0.00	0.01	15.60	3.20	14.60	1.52	13.90	0.00	0.04	0.00	537	2
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	2.1	3.3	4.6	64,9	0.01	4.20	0.51	0.00	0.01	24.60	8.50	55.50	0.11	31.00	0.01	0.03	0.00	121	2
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С	150	17.4	10.7	20.8	251,4	0.16	6.40	174.81	2.45	0.23	84.93	43.14	157.30	0.11	150.40	0.02	0.97	0.00	2	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	20	0.5	0.1	6.8	30,1	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	114	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56,3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	2
Итого за прием пищи:	460	22,6	14,5	62,1	469,3	0.23	12.20	175.32	2.45	0.27	129.99	59.97	250.89	2.82	227.10	0.03	1.04	0.00		
Всего за день:		54	60	261	1 800	0.85	50.03	500.01	10.00	1.03	899.96	200.04	800.02		599.97	0.08	1.97	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет.-экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,5	1,2	13,6	75,2	0,05	0,42	0,10	0,00	0,09	138,18	11,47	53,29	0,05	22,41	0,00	0,00	0,00	509		
КАША ЖИДКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	180	2,4	1,8	37,6	176,2	0,12	0,00	56,16	1,76	0,22	22,29	12,93	30,07	0,69	46,09	0,01	0,13	0,00	183		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,8	0,3	12,6	56,3	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	31,80	0,00	0,00	0,00	115		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,3	67,3	0,00	0,00	73,50	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14		
Итого за прием пищи:	400	5,7	10,6	64,1	375,0	0,21	0,42	129,76	1,91	0,34	166,53	29,53	108,75	1,84	101,80	0,01	0,13	0,00			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	180	3,0	4,8	15,3	116,4	0,17	0,00	72,00	2,35	0,19	169,80	4,68	118,40	1,08	25,52	0,01	0,41	0,00	536		
Итого за прием пищи:	180	3,0	4,8	15,3	116,4	0,17	0,00	72,00	2,35	0,19	169,80	4,68	118,40	1,08	25,52	0,01	0,41	0,00			
Обед																					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,0	26,4	107,2	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	30,23	10,66	0,00	0,52	0,95	0,00	0,00	0,00	527		
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	60	0,6	2,1	1,3	26,5	0,02	7,00	10,30	0,00	0,01	26,92	6,62	12,45	0,02	14,29	0,01	0,12	0,00	18		
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,6	4,0	9,9	94,0	0,07	5,69	116,85	0,40	0,02	41,69	9,26	45,74	0,11	46,58	0,01	0,99	0,00	74		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	3,2	1,6	9,3	64,1	0,03	22,59	35,70	1,23	0,07	76,28	25,48	45,27	1,08	37,87	0,01	0,14	0,00	321		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	70	15,1	17,9	13,2	274,3	0,07	0,13	54,43	0,30	0,15	46,75	20,72	90,91	1,29	25,70	0,00	0,00	0,00	314		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,8	0,3	12,6	56,3	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	31,80	0,00	0,00	0,00	115		
Итого за прием пищи:	660	24,7	25,9	72,7	622,4	0,23	35,67	217,28	1,93	0,27	226,73	77,87	217,86	4,10	157,19	0,02	1,25	0,00			
Полдник																					
МОЛОКО В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	200	2,8	4,0	11,4	92,8	0,06	2,60	0,05	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	120,10	0,00	0,00	0,00	7		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	60	2,6	2,6	27,4	143,4	0,06	0,74	11,94	0,11	0,03	11,35	6,31	33,07	0,64	59,98	0,01	0,01	0,00	562		
Итого за прием пищи:	260	5,4	6,6	38,8	236,2	0,12	3,34	11,99	0,11	0,06	251,35	34,31	213,07	0,84	180,08	0,01	0,01	0,00			
Ужин																					
ЧАЙ	200	0,1	0,0	3,4	14,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	10,91	4,20	4,45	0,44	15,59	0,00	0,00	0,00	377		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	130	2,8	8,2	34,2	221,8	0,07	9,63	64,09	3,68	0,04	22,18	19,42	53,78	0,01	42,21	0,01	0,15	0,00	5		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	70	9,3	4,5	9,6	116,1	0,05	0,91	4,87	0,05	0,05	47,63	24,91	60,21	0,56	45,78	0,01	0,05	0,01	253		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0,5	0,1	6,8	30,1	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	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,8	0,3	12,6	56,0	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	4,86	5,13	23,49	1,08	31,80	0,00	0,00	0,00	115		
Итого за прием пищи:	450	13,5	13,1	66,6	438,0	0,16	10,56	68,96	3,73	0,12	85,58	53,66	141,93	2,09	135,38	0,03	0,20	0,01			
Всего за день:		52,3	61,0	257,5	1 788	0,90	49,99	499,99	10,03	0,98	899,99	200,05	800,01	9,95	599,97	0,08	2,00	0,01			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, рет.-экв	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22,8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	11,40	4,29	4,45	0,44	15,68	0.00	0.00	0.00	430
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	11.4	9.5	31.2	255,9	0.06	0.19	74.19	1.51	0.20	193.89	31.08	109.96	0.12	35.17	0.01	0.79	0.01	217
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.4	1.9	1.1	23,1	0.00	0.02	0.01	0.00	0.01	11,66	1,29	5,08	0.04	15,18	0.01	0.00	0.00	371
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30,1	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	114
Итого за прием пищи:	410	12,4	11,5	44,7	331,9	0.06	0.23	74.20	1.51	0.22	216.95	36,66	119.49	0.60	66.03	0.02	0.79	0.01	
II Завтрак																			
РЯЖЕНКА	180	5.4	5.8	7.4	103,4	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	157.50	25.20	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	386
Итого за прием пищи:	180	5.4	5.8	7.4	103,4	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	157.50	25.20	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																			
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0.2	0.0	20.5	82,8	0.01	1.23	0.00	0.00	0.01	13,36	6,18	5,54	0.09	53,51	0.00	0.00	0.00	6
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0.6	2.5	1.6	31,3	0.03	3.13	18.10	2.06	0.04	21,70	13,82	25,25	0.04	54,84	0.01	0.01	0.00	19
УХА РЫБАЦКАЯ	180	3.4	1.9	9.9	70,3	0.15	9.59	79.38	0.16	0.04	57.01	8.40	111.65	0.01	37.09	0.01	0.91	0.00	157
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	130	2.7	6.2	27.2	175,4	0.13	12,81	61.70	0.00	0.08	27,84	6,11	80,56	0.08	38,24	0.01	0.05	0.00	126
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70	8.2	11.5	16.4	201,9	0.05	0.20	139.22	0.15	0.04	27,60	7,50	58,00	0.16	21,39	0.01	0.04	0.01	306
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56,3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4,86	5,13	23,49	1.08	31,80	0.00	0.00	0.00	115
Итого за прием пищи:	650	15,9	22,3	88,2	617,1	0.41	26.96	298.39	2.37	0.23	152.37	47.13	304.49	1.45	236.87	0.03	1.01	0.01	
Полдник																			
КЕФИР	180	5.7	6.5	10.2	122,1	0.05	1.26	45.60	0.35	0.11	216.00	19.20	69.00	0.08	46.40	0.00	0.04	0.00	386
БУЛОЧКА КРУЧЕНКА С САХАРОМ	60	2.8	1.1	37.4	170,7	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	13.06	6.87	37.85	0.35	35.32	0.01	0.01	0.00	428
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	37	0.03	12.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	85.00	0.00	0.02	0.00	118
Итого за прием пищи:	340	9,4	7,8	55,4	329,4	0.16	13.26	45.61	0.35	0.17	259.66	37.77	127.55	0.70	166.72	0.01	0.07	0.00	
Ужин																			
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	15.2	66,6	0.02	1.60	0.00	0.00	0.01	15,60	3,20	14,60	1.52	13,90	0.00	0.04	0.00	537
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0.6	0.1	1.9	10,9	0.02	4.20	0.04	0.00	0.02	15,80	9,18	18,36	0.54	17,16	0.00	0.02	0.00	112
СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ	210	10.3	11.3	31.0	266,9	0.14	3.20	81.71	5.77	0.33	77.26	35.76	191.98	3.88	67.55	0.01	0.08	0.00	280
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30,1	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	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56,3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4,86	5,13	23,49	1.08	31,80	0.00	0.00	0.00	115
Итого за прием пищи:	520	13,2	11,9	67,5	429,9	0.22	9.00	81.75	5.77	0.38	113.52	53.27	248.43	7.02	130.41	0.01	0.14	0.00	
Всего за день:		56,3	59,3	263,2	1 811,7	0.85	49.99	499.95	10.00	1.00	900.00	200.04	799.96	9.95	600.04	0.07	2.00	0.02	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, рет.-экв	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2.7	2.9	13.4	90.5	0.04	1.42	50.02	0.00	0.16	37.08	12.35	54.94	0.45	35.95	0.00	0.00	0.00	506		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	5.3	7.7	38.5	245.4	0.16	2.12	139.78	2.23	0.13	120.92	18.46	76.00	0.57	41.90	0.01	0.90	0.00	307		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
ТВОРОЖОК	70	2.2	3.2	0.5	39.6	0.03	0.00	0.05	0.00	0.19	122.50	6.20	57.00	1.40	37.00	0.00	0.22	0.00	8		
Итого за прием пищи:	460	11.0	14.1	65.0	431.8	0.27	3.54	189.85	2.23	0.50	285.36	42.14	211.43	3.50	146.65	0.01	1.12	0.00			
II Завтрак																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	165	0.0	0.0	21.8	87.2	0.10	12.13	33.19	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	638		
Итого за прием пищи:	165	0.0	0.0	21.8	87.2	0.10	12.13	33.19	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	18.4	89.5	0.01	7.20	0.14	0.00	0.04	17.20	4.37	2.75	0.49	9.85	0.00	0.00	0.00	388		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.1	3.1	3.8	47.9	0.03	2.19	51.40	0.00	0.03	29.74	13.82	29.43	0.01	12.96	0.00	0.01	0.00	27		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	1.5	8.8	10.5	126.6	0.06	8.13	63.17	0.60	0.01	45.69	7.74	38.68	0.02	80.90	0.01	0.13	0.00	87		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	130	5.6	4.2	23.9	155.3	0.02	0.00	101.96	2.35	0.01	101.57	10.90	37.27	0.03	31.67	0.01	0.01	0.00	171.1		
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	10.4	5.7	0.2	108.0	0.12	0.40	33.67	2.30	0.09	23.60	9.04	92.04	1.15	31.36	0.01	0.35	0.01	403		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30.4	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	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	670	20.5	22.2	76.2	598.5	0.27	17.92	250.34	5.25	0.20	222.66	51.00	223.66	2.78	198.54	0.03	0.50	0.01			
Полдник																					
ЙОГУРТ	180	7.0	5.8	15.3	141.0	0.02	1.08	0.05	1.35	0.09	214.20	18.00	118.80	0.18	29.52	0.00	0.04	0.00	536		
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.1	1.9	16.3	86.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	0.00	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	609		
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118		
Итого за прием пищи:	310	8.9	8.1	39.5	270.5	0.07	15.08	0.05	1.35	0.14	258.90	40.50	149.40	1.53	29.52	0.00	0.04	0.00			
Ужин																					
ЧАЙ	200	0.1	0.0	3.4	14.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.91	4.20	4.45	0.44	15.59	0.00	0.00	0.00	377		
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ	130	3.3	9.1	29.6	214.5	0.06	0.51	22.33	0.01	0.12	90.96	35.61	71.38	0.01	34.45	0.00	0.02	0.00	442		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	70	6.5	6.1	1.8	88.4	0.05	0.83	4.28	0.01	0.04	26.37	21.40	116.19	0.69	143.44	0.09	0.37	0.01	244		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.7	60.9	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	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	470	11.7	15.7	61.1	438.6	0.15	1.36	26.61	0.02	0.19	133.11	66.34	215.51	2.22	225.28	0.09	0.39	0.01			
Всего за день:		52.1	60.3	263.6	1 805.5	0.86	50.03	500.04	10.02	1.03	900.03	199.98	800.00	10.02	599.99	0.13	2.05	0.02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, рет.-экв	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.0	2.8	10.9	80.7	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	15.10	74.33	0.26	14.07	0.00	0.00	0.00	513	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	190	4.3	4.2	34.3	192.1	0.21	0.66	46.50	2.00	0.21	132.13	16.43	92.20	0.32	26.41	0.01	0.52	0.01	181	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	25	0.6	0.2	8.5	38.1	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	114	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	3.6	0.2	33.4	0.00	0.00	36.75	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	
Итого за прием пищи:	400	7.0	10.8	53.8	344.2	0.25	1.13	83.27	2.08	0.32	232.02	31.53	167.48	0.59	41.23	0.01	0.52	0.01		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	4.2	6.5	6.2	100.2	0.05	1.26	45.60	0.35	0.11	216.00	19.20	69.00	0.08	46.40	0.00	0.04	0.00	386	
Итого за прием пищи:	180	4.2	6.5	6.2	100.2	0.05	1.26	45.60	0.35	0.11	216.00	19.20	69.00	0.08	46.40	0.00	0.04	0.00		
Обед																				
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	25.8	105.7	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	13.94	4.56	7.04	0.00	2.59	0.00	0.00	0.00	518	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	50	0.6	1.3	2.9	26.1	0.05	0.98	10.02	0.00	0.04	15.12	7.36	21.79	0.37	92.45	0.01	0.02	0.00	23	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3.4	11.9	6.7	147.2	0.20	6.00	87.56	1.22	0.23	60.49	20.18	98.61	0.90	57.81	0.01	0.89	0.00	149	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	130	3.0	6.2	29.7	186.4	0.03	0.00	79.24	1.09	0.03	11.02	20.79	69.39	0.35	48.06	0.00	0.04	0.01	171.2	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	11.8	3.6	1.8	88.7	0.09	5.70	59.40	0.70	0.07	75.35	20.88	144.49	0.34	73.26	0.01	0.01	0.00	253	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	
Итого за прием пищи:	640	19.7	23.2	79.5	610.0	0.41	13.94	236.21	3.01	0.40	180.78	78.90	364.81	3.04	305.96	0.02	0.96	0.01		
Полдник																				
РЯЖЕНКА	180	5.4	5.8	7.4	102.6	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	157.50	25.20	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	386	
ВАФЛИ	30	2.8	1.3	43.0	194.6	0.03	0.00	0.00	2.00	0.04	4.80	3.00	10.80	1.50	35.12	0.00	0.00	0.00	607	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	35.0	0.06	31.47	31.99	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	104.85	0.00	0.19	0.00	118	
Итого за прием пищи:	310	9.0	7.3	57.8	332.2	0.09	32.01	31.99	2.00	0.07	197.27	39.19	27.78	1.78	139.97	0.00	0.19	0.00		
Ужин																				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	15.2	68.1	0.02	1.60	0.00	0.00	0.01	15.60	3.20	14.60	1.52	13.90	0.00	0.04	0.00	537	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.6	25.8	164.6	0.00	0.00	61.53	1.30	0.00	0.55	0.00	0.82	0.02	0.81	0.00	0.04	0.00	297	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	8.4	6.5	3.9	108.4	0.07	0.08	41.42	1.26	0.09	52.92	22.83	132.02	1.92	19.94	0.06	0.22	0.00	386	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30.4	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	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.9	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	
Итого за прием пищи:	450	15.5	11.7	64.3	424.5	0.13	1.68	102.95	2.56	0.12	73.93	31.16	170.93	4.54	66.45	0.06	0.30	0.00		
Всего за день:		55.3	59.6	261.7	1 804.4	0.92	50.02	500.03	10.00	1.02	900.00	199.98	800.00	10.03	600.01	0.09	2.01	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, рет.-экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2.7	2.9	13.4	90.5	0.04	1.42	50.02	0.00	0.16	37.08	12.35	54.94	0.45	35.95	0.00	0.00	0.00	506 ТТК		
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	150	4.2	4.7	14.4	116.7	0.13	9.02	37.04	2.55	0.00	112.72	30.64	160.12	0.09	73.69	0.01	0.73	0.01	4		
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	0.5	0.7	10.9	51.9	0.01	0.08	0.01	0.68	0.03	48.59	6.12	39.42	0.03	59.67	0.01	0.01	0.00	490		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	3.6	0.2	33.2	0.00	0.00	36.75	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.3	0.00	0.04	16.20	0.00	0.02	44.00	1.75	25.00	0.05	4.40	0.00	0.00	0.00	15		
Итого за прием пищи:	410	9.4	13.7	51.9	366.9	0.23	10.56	140.02	3.31	0.23	247.85	55.99	303.92	1.71	206.26	0.02	0.74	0.01			
II Завтрак																					
ЙОГУРТ	180	3.0	4.8	15.3	116.4	0.17	0.00	72.00	2.35	0.19	169.80	4.68	118.40	1.08	25.52	0.01	0.41	0.00	536		
Итого за прием пищи:	180	3.0	4.8	15.3	116.4	0.17	0.00	72.00	2.35	0.19	169.80	4.68	118.40	1.08	25.52	0.01	0.41	0.00			
Обед																					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.3	0.0	23.2	94	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	30.23	16.66	0.00	0.46	0.95	0.00	0.00	0.00	527		
ВИНЕГРЕТ	50	0.7	2.2	3.8	37.8	0.01	7.30	50.12	0.00	0.01	14.45	4.93	16.63	0.33	15.45	0.01	0.01	0.00	67		
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.1	4.3	16.0	123.1	0.09	8.03	48.76	1.02	0.10	30.55	14.52	38.93	0.01	13.92	0.01	0.60	0.00	104		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	130	4.8	3.0	42.5	216.2	0.01	2.56	66.28	1.99	0.07	28.06	7.50	73.65	0.07	27.60	0.00	0.00	0.01	171.4		
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	5.2	4.5	6.4	86.9	0.04	0.00	22.41	0.35	0.17	16.89	13.18	27.62	0.19	50.32	0.01	0.05	0.00	267		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	640	16.9	14.3	104.5	614.3	0.19	18.14	187.57	3.36	0.37	125.03	61.92	180.32	2.14	140.04	0.02	0.66	0.01			
Полдник																					
КЕФИР	180	5.7	6.5	10.2	122.1	0.05	1.26	45.60	0.35	0.11	216.00	19.20	69.00	0.08	46.40	0.00	0.04	0.00	386		
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.1	1.9	16.3	86.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	0.00	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	609		
БАНАН	100	0.5	1.6	16.4	82	0.02	10.00	29.10	0.00	0.06	8.00	31.00	26.00	0.80	57.00	0.00	0.00	0.00	118		
Итого за прием пищи:	310	7.3	10.0	44.3	290.8	0.09	11.26	74.70	0.35	0.19	232.70	50.20	95.00	1.51	103.40	0.00	0.04	0.00			
Ужин																					
ЧАЙ	200	0.1	0.0	3.4	14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.91	4.20	4.45	0.44	15.59	0.00	0.00	0.00	377		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.6	4.9	18.7	129.3	0.11	9.01	11.92	0.64	0.00	38.99	8.86	51.44	1.09	56.10	0.01	0.05	0.00	312		
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	70	12.7	12.4	9.4	200	0.05	0.98	13.83	0.00	0.01	69.85	9.04	22.93	0.95	21.27	0.02	0.07	0.00	256		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30.1	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	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	450	16.7	17.7	50.9	429.7	0.20	10.01	25.75	0.64	0.04	124.61	27.23	102.31	3.56	124.76	0.03	0.12	0.00			
Всего за день:		53.2	60.3	265.1	1 815.9	0.88	49.97	500.05	10.00	1.01	900.00	200.02	799.95	10.00	599.98	0.07	1.97	0.02			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, рет.-экв	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.0	2.8	10.9	76.8	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	15.10	74.33	0.26	14.07	0.00	0.00	0.00	513	
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	3.0	3.0	28.5	153	0.02	3.58	64.65	3.27	0.12	38.78	33.55	47.55	0.97	33.21	0.02	0.71	0.01	272	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	25	0.6	0.2	8.5	38.2	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	114	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	3.6	0.2	33.2	0.00	0.00	36.75	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	14	
ТВОРОЖОК	70	5.2	3.2	2.5	59.6	0.03	0.00	0.05	0.00	0.19	122.50	6.20	57.00	1.40	37.00	0.00	0.22	0.00	8	
Итого за прием пищи:	450	10.8	12.8	50.6	360.8	0.08	4.05	101.47	3.35	0.42	261.17	54.85	179.83	2.64	85.03	0.02	0.93	0.01		
II Завтрак																				
РЯЖЕНКА	180	5.4	5.8	7.4	103.4	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	157.50	25.20	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	386	
Итого за прием пищи:	180	5.4	5.8	7.4	103.4	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	157.50	25.20	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0.1	0.0	28.8	115.6	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	14.28	4.59	9.13	0.06	15.65	0.03	0.00	0.00	351	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0.6	0.1	1.9	10.9	0.02	4.20	0.04	0.00	0.02	15.80	9.18	18.36	0.54	17.16	0.00	0.02	0.00	112	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1.6	3.8	10.6	83	0.07	8.96	47.94	0.00	0.06	32.08	9.87	16.22	0.09	69.71	0.01	0.81	0.00	99	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ	130	3.3	9.2	27.1	204.4	0.13	6.50	137.83	1.79	0.01	39.62	15.91	12.53	0.01	44.45	0.00	0.08	0.00	442	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	11.0	7.7	3.7	128.1	0.15	2.10	50.70	0.79	0.01	17.42	11.17	121.97	1.13	26.37	0.01	0.01	0.01	259	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	
Итого за прием пищи:	650	17.4	21.1	84.7	598.3	0.41	22.54	236.51	2.58	0.12	124.06	55.85	201.69	2.91	205.14	0.04	0.92	0.01		
Полдник																				
МОЛОКО В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	200	2.8	4.0	11.4	92.8	0.06	2.60	0.05	0.00	0.03	240.00	28.00	180.00	0.20	120.10	0.00	0.00	0.00	7	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	2.0	0.5	30.1	132.7	0.11	0.20	49.11	0.91	0.00	11.13	2.59	12.39	0.15	31.00	0.01	0.00	0.00	561	
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	37	0.03	12.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	85.00	0.00	0.02	0.00	118	
Итого за прием пищи:	350	5.7	4.7	49.5	262.5	0.20	14.80	49.17	0.91	0.06	281.73	42.29	213.09	0.62	236.10	0.01	0.02	0.00		
Ужин																				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	15.2	68.1	0.02	1.60	0.00	0.00	0.01	15.60	3.20	14.60	1.52	13.90	0.00	0.04	0.00	537	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6.5	9.6	21.1	205.8	0.01	0.02	84.07	2.18	0.01	38.47	3.90	31.80	0.03	9.04	0.00	0.00	0.00	301	
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	70	9.3	2.7	3.1	73.5	0.09	6.47	28.77	0.98	0.36	16.57	9.60	135.54	0.99	18.98	0.03	0.09	0.00	261	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30.4	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	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115	
Итого за прием пищи:	450	18.1	12.8	58.8	433.7	0.16	8.09	112.84	3.16	0.40	75.50	21.83	205.43	3.62	73.72	0.03	0.13	0.00		
Всего за день:		57.3	57.5	250.9	1 748.9	0.86	50.02	499.99	10.00	1.00	899.96	200.02	800.04	9.97	599.99	0.11	2.00	0.02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет.-экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.5	1.2	13.6	75.2	0.05	0.42	0.10	0.00	0.09	138.18	11.47	53.29	0.05	22.41	0.00	0.00	0.00	509		
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.5	5.1	27.4	172.7	0.06	0.83	111.48	1.21	0.11	161.29	21.48	118.26	0.01	34.48	0.02	0.64	0.01	271		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	10	0.3	0.1	3.4	15.7	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	114		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.2	0.00	0.07	32.40	0.00	0.03	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	15		
Итого за прием пищи:	380	10.2	9.7	57.0	356.1	0.16	1.32	143.98	1.21	0.25	392.33	41.58	245.04	1.24	97.49	0.02	0.65	0.01			
II Завтрак																					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	165	0.0	0.0	21.8	87.2	0.10	12.13	33.19	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	638		
Итого за прием пищи:	165	0.0	0.0	21.8	87.2	0.10	12.13	33.19	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	18.4	77.8	0.01	7.20	0.14	0.00	0.04	17.20	4.37	2.75	0.49	9.85	0.00	0.00	0.00	388		
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПЕРЦЕМ КРАСНЫМ СЛАДКИМ	60	0.7	2.5	1.8	32.5	0.06	4.86	40.11	0.00	0.08	20.12	11.01	18.00	0.01	34.72	0.01	0.03	0.00	19		
СУП С БОБОВЫМИ	180	5.4	4	13	109.6	0.15	1.38	53.26	1.54	0.11	60.64	20.45	120.32	0.10	42.38	0.02	0.86	0.01	119		
КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	130	3.5	6.4	16.4	137.2	0.02	7.72	30.08	0.00	0.03	60.96	11.47	40.47	0.09	18.87	0.01	0.05	0.00	139		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	8.6	12.8	8.6	184	0.03	0.63	108.06	2.44	0.12	38.82	16.51	110.72	0.94	27.62	0.01	0.09	0.00	303		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	650	19.6	26.2	70.8	598.5	0.31	21.79	231.65	3.98	0.40	202.60	68.94	315.75	2.71	165.23	0.04	1.03	0.01			
Полдник																					
РЯЖЕНКА	180	5.4	5.8	7.4	103.4	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	157.50	25.20	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	386		
БУЛОЧКА КРУЧЕНКА С САХАРОМ	60	2.8	1.1	37.4	170.7	0.08	0.00	0.00	0.00	0.03	13.06	6.87	37.85	0.35	35.32	0.01	0.01	0.00	428		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	25.30	8.00	11.00	2.20	35.00	0.00	0.06	0.00	118		
Итого за прием пищи:	340	8.6	7.3	54.6	318.5	0.11	10.54	6.00	0.00	0.05	195.86	40.07	48.85	2.73	70.32	0.01	0.07	0.00			
Ужин																					
ЧАЙ	200	0.1	0.0	3.4	14	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.91	4.20	4.45	0.44	15.59	0.00	0.00	0.00	377		
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	130	2.6	4.6	21.4	142.1	0.10	3.10	85.12	1.17	0.10	68.83	29.00	75.24	0.87	70.99	0.01	0.06	0.00	140		
БЕФСТРОГАНОВ	70	10.2	14.2	3.9	186	0.05	1.07	0.04	2.44	0.13	24.58	11.12	87.14	0.90	148.54	0.01	0.23	0.00	1		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30.1	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	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	450	14.2	19.7	48.6	428.5	0.19	4.19	85.16	3.61	0.26	109.18	49.45	190.32	3.29	266.92	0.02	0.29	0.00			
Всего за день:		52.6	62.9	252.8	1 787.7	0.87	49.97	499.99	9.96	0.96	899.98	200.04	799.96	9.96	599.96	0.08	2.03	0.02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, рет.-экв	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.0	2.8	10.9	76.8	0.04	0.47	0.02	0.00	0.11	99.29	15.10	74.33	0.26	14.07	0.00	0.00	0.00	513		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	175	7.9	14.7	4.2	180.7	0.05	0.02	173.93	3.61	0.23	193.17	5.73	137.64	0.47	27.83	0.02	0.60	0.01	315		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	25	0.6	0.2	8.5	38.2	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	114		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	410	11.3	18	36.2	352	0.13	0.49	173.95	3.61	0.36	297.32	25.96	235.46	1.81	73.70	0.02	0.60	0.01			
II Завтрак																					
КЕФИР	180	5.7	6.5	10.2	119.5	0.05	1.26	45.60	0.35	0.11	216.00	19.20	69.00	0.08	46.40	0.00	0.04	0.00	386		
Итого за прием пищи:	180	5.7	6.5	10.2	119.5	0.05	1.26	45.60	0.35	0.11	216.00	19.20	69.00	0.08	46.40	0.00	0.04	0.00			
Обед																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	25.8	105.7	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	13.94	4.56	7.04	0.00	2.59	0.00	0.00	0.00	518		
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.5	3.6	53.0	0.05	3.18	0.01	0.00	0.02	11.73	11.28	32.44	0.37	61.23	0.00	0.00	0.00	10		
БОРЩ С МЯСОМ	180	5.3	7.5	13.6	151.3	0.09	0.27	114.10	0.30	0.09	51.87	11.99	66.59	0.17	112.95	0.01	0.36	0.00	62		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.3	2.8	17.8	109.6	0.00	0.00	61.53	1.30	0.00	0.55	0.00	0.82	0.02	0.81	0.00	0.04	0.00	297		
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	5.8	4.7	15.4	127.1	0.05	0.25	0.03	0.00	0.04	25.20	10.12	75.60	0.02	31.94	0.01	0.20	0.00	417		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	650	17.0	18.7	88.7	601.1	0.23	4.96	175.67	1.60	0.17	108.15	43.09	205.99	1.66	241.32	0.02	0.60	0.00			
Полдник																					
ЙОГУРТ	180	3.0	4.8	15.3	116.4	0.17	0.00	72.00	2.35	0.19	169.80	4.68	118.40	1.08	25.52	0.01	0.41	0.00	536		
ВАФЛИ	30	2.8	1.3	43.0	194.9	0.03	0.00	0.00	2.00	0.04	4.80	3.00	10.80	1.50	35.12	0.00	0.00	0.00	607		
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	38.4	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118		
Итого за прием пищи:	310	6.6	6.4	66.1	348.4	0.22	14.00	72.00	4.35	0.26	210.60	30.18	159.80	3.30	60.64	0.01	0.41	0.00			
Ужин																					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	15.2	68.1	0.02	1.60	0.00	0.00	0.01	15.60	3.20	14.60	1.52	13.90	0.00	0.04	0.00	537		
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	60	0.6	0.1	1.9	11.1	0.02	4.20	0.04	0.00	0.02	15.80	9.18	18.36	0.54	17.16	0.00	0.02	0.00	112		
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	11.1	13.5	38.3	319.5	0.17	23.48	32.75	0.09	0.07	31.64	64.05	73.28	0.01	115.07	0.02	0.33	0.01	2		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115		
Итого за прием пищи:	490	13.4	14.1	68.0	454.4	0.25	29.28	32.79	0.09	0.12	67.90	81.56	129.73	3.15	177.93	0.02	0.39	0.01			
Всего за день:		54.0	63.6	269.2	1 867.5	0.88	49.99	500.01	10.00	1.03	899.97	199.99	799.97	10.00	599.99	0.06	2.04	0.02			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, рет.-экв	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	23.6	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	11.40	4.29	4.45	0.44	15.68	0.00	0.00	0.00	430
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4.0	6.2	38.3	225	0.05	12.74	154.32	2.21	0.00	87.89	29.56	65.64	0.33	43.09	0.02	0.04	0.01	274
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115
ТВОРОЖОК	70	2.2	3.2	0.5	39.6	0.03	0.00	0.05	0.00	0.19	122.50	6.20	57.00	1.40	37.00	0.00	0.22	0.00	8
Итого за прием пищи:	480	7.3	9.7	57	344.5	0.12	12.76	154.37	2.21	0.22	226.65	45.18	150.58	3.25	127.57	0.02	0.26	0.01	
II Завтрак																			
ЙОГУРТ	180	3.0	4.8	15.3	118.8	0.17	0.00	72.00	2.35	0.19	169.80	4.68	118.40	1.08	25.52	0.01	0.41	0.00	536
Итого за прием пищи:	180	3.0	4.8	15.3	118.8	0.17	0.00	72.00	2.35	0.19	169.80	4.68	118.40	1.08	25.52	0.01	0.41	0.00	
Обед																			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.0	0.1	21.0	89.6	0.02	0.32	0.12	0.00	0.03	37.00	11.67	26.26	0.04	46.99	0.00	0.09	0.00	531
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	2.1	2.2	29.8	0.02	14.26	10.01	0.00	0.02	0.00	7.33	22.11	0.01	12.64	0.01	0.01	0.00	14
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	180	2.5	4.2	24.3	145.2	0.03	0.40	21.70	0.40	0.01	16.72	6.90	22.31	0.06	20.42	0.01	0.00	0.00	113
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.7	2.4	28.3	145.8	0.06	10.20	39.10	0.67	0.08	55.21	18.67	18.65	0.01	9.52	0.01	0.68	0.00	125
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ	70	11.4	8.8	1.9	132.4	0.06	0.12	26.22	1.35	0.03	23.74	13.75	75.12	0.09	15.90	0.01	0.00	0.00	242
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	55.9	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115
Итого за прием пищи:	650	18.9	17.8	90.4	598.5	0.23	25.30	97.15	2.42	0.18	137.53	63.44	187.94	1.28	137.27	0.03	0.78	0.00	
Полдник																			
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.8	0.05	1.26	39.60	0.09	0.31	216.00	25.20	171.00	0.18	118.80	0.00	0.04	0.00	386
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	124.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	609
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	45.1	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	1.90	37.60	0.00	0.00	0.00	118
Итого за прием пищи:	310	7.9	9.0	39.8	271.4	0.10	6.26	39.60	0.09	0.35	243.70	43.20	214.00	2.71	189.40	0.00	0.04	0.00	
Ужин																			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	18.1	73.2	0.00	0.99	0.00	0.00	0.01	13.87	5.26	6.38	0.56	28.30	0.00	0.00	0.00	377
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	130	4.0	5.6	17.0	134.4	0.10	0.00	118.73	1.85	0.01	52.20	19.25	22.93	0.01	24.09	0.00	0.03	0.00	171.3
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	70	10.4	8.6	8.1	148.7	0.13	4.64	18.10	1.07	0.03	51.34	13.89	76.27	0.02	36.07	0.01	0.48	0.01	272
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	20	0.5	0.1	6.8	30.1	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	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	12.6	56.3	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.86	5.13	23.49	1.08	31.80	0.00	0.00	0.00	115
Итого за прием пищи:	450	15.9	14.3	62.6	442.7	0.27	5.63	136.83	2.92	0.07	122.27	43.52	129.07	1.67	120.25	0.01	0.51	0.01	
Всего за день:		52.9	55.7	265.0	1 772.1	0.88	49.95	499.95	9.98	1.01	699.96	200.03	799.99	9.99	600.02	0.07	2.00	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, рет.-экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	
Итого за весь период	540	600	2610	18000	9.00	500.00	5 000.00	100.00	10.00	9000.00	2 000.00	8000.00	100.00	6000.00	1.00	20.00	
Среднее значение за период	54.0	60.0	261.0	1 800	0.9	50.00	500.00	10.00	1.00	900.00	200.00	800.00	10.00	600.00	0.1	2.00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12	30	58														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	422	176	651	317	464