Костромцова С.С.

Подписано цифровой подписью: Костромцова С.С.
Дата: 2026.10.23 18:29:53 +03'00'

Утверждаю
заведующий ГБДОУ д/с №26
Петродворцового района Санкт-Петербурга
Костромцова С.С.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,11	0,39	0,05	2,08	0,12	0,14	85,16	60,12	132,19	1,89	219,68	7,69	0,01	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	392	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,00	0,00	0,00	ТК № 1	2024
Итого за прием пищи:	**460**	**10,80**	**12,00**	**52,20**	**360,00**	0,17	10,51	0,11	2,11	0,12	0,24	196,00	112,74	228,29	3,29	613,20	7,69	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	ТК № 2	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	1,31	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	40	2008
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,02	0,79	0,16	0,43	0,37	0,08	16,36	6,62	54,60	0,68	70,74	4,53	0,03	0,01	ТК № 3	2024
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,04	0,72	0,45	0,58	0,03	0,05	22,58	19,56	93,65	0,43	194,15	58,92	0,28	0,01	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,85	0,57	0,35	0,06	0,08	39,14	29,99	73,00	1,11	590,60	7,30	0,05	0,00	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК № 4	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024
Итого за прием пищи:	**710**	**18,52**	**20,97**	**91,33**	**628,81**	0,27	24,15	1,20	3,44	0,46	0,27	130,13	77,39	293,99	4,27	1 093,68	74,02	0,37	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	1,07	0,08	0,33	223,66	37,03	306,81	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	ТК № 6	2024
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	2,95	2,60	0,11	24,11	0,00	0,00	0,00	361	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,00	0,07	36,00	18,00	32,40	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 7	2024
Итого за прием пищи:	**430**	**16,55**	**16,04**	**78,23**	**539,52**	0,16	8,71	0,57	1,07	0,08	0,41	271,25	63,18	367,81	2,07	721,04	1,30	0,04	0,04		
Всего за день:		**48,81**	**54,01**	**234,81**	**1 618,67**	0,73	44,77	1,93	6,62	0,66	1,19	800,67	281,31	1 080,09	9,63	2 719,92	83,01	0,46	0,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,83	0,08	0,13	111,28	37,01	135,66	0,90	214,03	9,91	0,01	0,00	ТК № 8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	ТК № 11	2024
Итого за прием пищи:	**580**	**10,84**	**12,13**	**52,22**	**360,76**	0,24	63,48	0,11	1,12	0,13	0,44	377,77	82,54	339,14	1,57	735,75	20,91	0,05	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	1,54	0,00	0,03	17,10	10,07	13,45	0,52	145,79	0,80	0,01	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,05	3,74	0,17	1,11	0,00	0,05	20,52	15,61	52,32	0,80	255,65	3,16	0,03	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,30	19,88	8,47	2,37	0,37	2,13	33,30	37,60	413,84	8,45	503,04	12,13	0,28	0,04	ТК № 12	2024
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	36,27	20,52	26,28	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	ТК № 13	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	ТК № 14	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15	2024
Итого за прием пищи:	**681**	**18,97**	**20,56**	**91,37**	**630,31**	0,44	37,39	8,88	5,35	0,37	2,25	112,74	88,60	528,69	11,10	1 282,92	16,93	0,33	0,04		
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,04	0,20	0,03	0,54	0,16	0,07	37,18	14,83	104,14	0,40	181,83	56,22	0,25	0,01	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,11	8,84	0,03	0,22	0,08	0,10	37,09	25,34	74,90	1,04	653,54	7,52	0,03	0,00	126	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	ТК № 14	2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	ТК № 16	2024
Итого за прием пищи:	**436**	**16,11**	**17,15**	**76,31**	**538,44**	0,24	19,84	0,17	1,09	0,24	0,26	92,06	68,82	237,99	2,84	1 152,47	64,58	0,28	0,01		
Всего за день:		**48,71**	**54,84**	**232,97**	**1 620,27**	0,97	121,81	9,20	7,56	0,74	3,17	797,79	263,59	1 257,74	15,68	3 479,20	121,41	0,66	0,05		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,89	2,74	0,55	125,86	24,69	258,96	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	ТК № 17	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	**430**	**11,22**	**12,12**	**52,18**	**360,13**	0,13	51,46	0,52	3,11	2,89	0,57	140,39	32,41	266,74	3,79	368,11	30,90	0,07	0,04		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	ТК № 2	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	0,03	20,98	0,03	1,24	0,00	0,03	20,98	16,14	29,87	0,64	99,66	1,35	0,00	0,00	ТК № 18	2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,04	7,22	0,18	2,38	0,00	0,07	31,78	17,79	63,64	1,10	279,50	4,54	0,02	0,00	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,04	0,46	0,01	0,35	0,01	0,07	17,16	13,50	98,99	1,44	217,72	4,86	0,02	0,00	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,17	0,00	0,01	3,63	0,03	0,09	14,56	98,07	145,34	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,01	0,09	0,02	0,23	0,00	0,01	7,42	1,62	11,72	0,26	0,75	0,01	0,00	0,00	ТК № 19	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	**705**	**18,91**	**21,29**	**91,39**	**629,99**	0,36	28,75	0,25	8,27	0,04	0,30	101,20	154,82	386,46	7,95	858,23	13,66	0,05	0,00		
Полдник																					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,03	0,46	0,24	0,42	0,02	0,07	12,55	14,54	91,84	1,36	211,98	4,67	0,03	0,00	277	2012
ОВОЩИ ПРИТУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	10,44	0,02	0,03	0,02	0,04	25,30	14,19	19,36	0,01	414,40	0,00	0,01	0,00	337	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,47	0,19	15,38	74,06	0,01	56,96	0,11	0,00	0,00	0,03	15,14	3,80	2,18	0,39	7,93	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 20	2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,08	0,12	0,01	0,30	0,00	0,06	34,65	10,26	58,63	0,50	99,78	2,93	0,01	0,02	477	2008
Итого за прием пищи:	**465**	**16,67**	**16,52**	**73,01**	**540,33**	0,21	67,98	0,38	1,19	0,04	0,22	91,24	46,59	189,41	3,06	761,29	8,72	0,05	0,02		
Всего за день:		**49,74**	**54,93**	**229,63**	**1 620,79**	0,83	149,59	1,20	12,57	2,97	1,36	536,12	261,82	1 032,61	14,80	2 279,63	53,28	0,21	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,06	0,68	0,04	0,34	0,08	0,15	182,22	34,04	120,43	0,40	214,18	12,15	0,00	0,00	ТК № 22	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	ТК № 23	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	ТК№ 24	2024
Итого за прием пищи:	**460**	**10,82**	**11,83**	**51,91**	**360,86**	0,21	39,33	0,10	0,57	0,08	0,35	312,75	53,12	211,65	86,42	598,71	22,09	0,15	0,00		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	ТК № 25	2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,05	5,57	0,16	2,17	0,00	0,08	44,36	26,31	77,43	1,52	435,84	8,17	0,03	0,00	ТК № 26	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,35	0,04	0,08	23,14	12,90	99,43	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,06	0,00	0,01	1,08	0,03	0,02	25,60	10,07	39,96	0,93	62,03	0,74	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15	2024
Итого за прием пищи:	**695**	**19,16**	**20,69**	**90,49**	**629,66**	0,23	8,27	0,18	4,04	0,07	0,21	118,48	64,19	257,23	5,05	827,51	15,09	0,06	0,01		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,10	14,63	0,29	3,64	0,00	0,14	25,34	40,47	204,40	1,94	280,03	7,05	0,14	0,03	ТК № 27	2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,05	0,04	0,04	0,20	0,12	0,10	35,22	8,97	68,00	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	ТК № 29	2024
Итого за прием пищи:	**465**	**16,55**	**16,41**	**75,93**	**539,46**	0,22	18,27	0,33	4,39	0,12	0,28	77,66	61,39	306,75	5,95	600,45	11,65	0,16	0,05		
Всего за день:		**49,32**	**53,93**	**231,40**	**1 620,74**	0,71	66,97	0,65	9,00	0,27	1,06	724,11	202,33	927,55	97,59	2 334,73	67,82	0,37	0,06		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15	116,10	27,73	143,57	1,29	216,06	9,00	0,00	0,02	ТК № 30	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	ТК № 31	2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024
Итого за прием пищи:	**460**	**10,20**	**11,60**	**52,42**	**360,00**	0,14	6,31	0,06	0,91	0,13	0,18	144,01	40,76	160,55	3,83	527,53	11,00	0,01	0,02		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ТК № 33	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,93**	**5,00**	**13,49**	**90,89**	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,34	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00	ТК № 34	2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,02	0,92	0,00	0,04	24,47	15,02	60,66	0,82	297,34	4,77	0,02	0,00	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,38	0,03	0,07	12,12	18,46	118,77	1,89	226,88	4,25	0,03	0,00	ТК № 35	2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,13	10,69	0,02	3,54	0,00	0,09	28,20	29,51	80,49	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	**710**	**18,64**	**20,78**	**91,76**	**622,85**	0,39	55,46	0,18	5,84	0,03	0,27	88,50	77,71	312,72	5,81	1 410,99	19,83	0,10	0,00		
Полдник																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,18	11,10	0,31	3,27	0,00	0,17	59,28	43,39	160,37	2,16	877,63	10,42	0,10	0,01	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,40	5,17	6,43	0,56	29,07	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,98	0,05	0,04	10,60	7,08	39,53	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	**485**	**17,51**	**17,32**	**79,17**	**548,49**	0,28	12,25	0,32	4,80	0,05	0,24	87,78	60,39	228,08	4,18	1 001,23	12,75	0,11	0,02		
Всего за день:		**49,28**	**54,70**	**236,84**	**1 622,23**	0,89	75,42	0,61	11,59	0,21	1,03	560,29	206,86	891,35	14,02	3 231,75	61,58	0,26	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	1,20	0,05	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	ТК № 38	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024
Итого за прием пищи:	**480**	**10,84**	**12,10**	**52,93**	**359,80**	0,40	61,39	70,06	1,45	0,05	0,38	412,80	119,24	457,44	2,91	854,07	60,00	0,04	2,10		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	16,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	16,99	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,47	0,00	0,02	12,31	6,99	21,00	0,51	69,82	1,49	0,01	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,10	2,67	0,16	2,00	0,00	0,05	25,23	19,58	44,92	1,14	247,70	2,30	0,01	0,00	ТК № 39	2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	13,26	5,98	1,43	0,14	1,44	18,88	22,54	251,31	5,47	343,71	9,28	0,18	0,03	34	2012
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	0,03	7,23	0,01	0,05	0,03	0,03	16,94	9,81	13,16	0,01	286,92	1,62	0,00	0,00	331	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	**720**	**18,04**	**20,43**	**90,52**	**630,80**	0,47	28,11	6,16	4,61	0,17	1,58	102,90	75,64	392,24	9,01	1 133,57	16,37	0,20	0,03		
Полдник																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,06	0,18	0,01	2,78	0,00	0,04	16,79	20,25	115,62	0,81	189,09	62,37	0,29	0,01	ТК № 41	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,13	11,20	0,03	0,25	0,07	0,09	14,09	29,04	74,04	1,28	795,97	7,00	0,04	0,00	318	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,47	0,19	15,38	74,06	0,01	56,96	0,11	0,00	0,00	0,03	15,14	3,80	2,18	0,39	7,93	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	ТК № 42	2024
Итого за прием пищи:	**470**	**17,47**	**17,79**	**74,39**	**539,70**	0,30	68,34	0,15	3,58	0,07	0,20	58,57	63,79	244,84	3,97	1 071,29	70,77	0,33	0,01		
Всего за день:		**49,14**	**55,32**	**230,91**	**1 621,06**	1,22	158,94	76,41	9,64	0,29	2,38	789,49	282,30	1 246,44	16,06	3 366,99	166,13	0,57	2,14		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,11	1,36	0,30	2,54	2,42	0,50	138,93	26,18	261,48	2,71	298,45	28,37	0,05	0,03	ТК № 43	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	**530**	**10,80**	**12,02**	**52,70**	**360,62**	0,15	7,51	0,34	3,12	2,57	0,55	172,46	46,90	285,26	5,28	483,45	29,37	0,06	0,03		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	ТК № 2	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,94**	**5,00**	**13,05**	**90,34**	0,13	1,40	0,05	0,00	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	1,52	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,05	7,53	0,19	2,29	0,00	0,09	47,01	23,84	78,02	1,48	357,87	7,48	0,02	0,00	ТК № 44	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,06	2,25	0,05	3,24	0,11	0,10	30,76	21,02	116,70	2,19	241,98	6,04	0,03	0,00	ТК № 45	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,07	0,00	0,01	1,12	0,03	0,02	23,01	10,19	40,53	0,93	63,92	0,76	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	2,23	1,26	0,05	11,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15	2024
Итого за прием пищи:	**695**	**18,03**	**20,36**	**90,24**	**630,19**	0,26	22,35	0,36	8,61	0,14	0,25	131,53	72,30	276,07	6,08	850,13	16,12	0,07	0,01		
Полдник																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,06	0,31	0,06	0,92	0,30	0,08	31,31	19,46	142,85	0,52	243,69	86,82	0,40	0,01	ТК № 46	2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,02	32,43	0,07	0,98	0,16	0,06	62,51	5,96	43,96	0,14	457,94	2,98	0,00	0,00	175	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,83	7,12	15,79	0,37	113,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 47	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,05	0,13	0,01	0,05	0,04	0,03	11,25	7,16	37,30	0,47	64,69	1,05	0,01	0,01	431	2011
Итого за прием пищи:	**480**	**16,34**	**17,25**	**76,08**	**539,11**	0,22	32,87	0,14	2,39	0,50	0,21	132,25	46,75	273,55	2,55	930,27	91,97	0,41	0,02		
Всего за день:		**48,11**	**54,63**	**232,07**	**1 620,26**	0,76	64,13	0,89	14,12	3,21	1,28	639,53	192,95	1 024,88	13,91	2 555,85	137,46	0,58	0,06		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,05	0,57	0,03	0,15	0,03	0,13	116,52	22,64	110,06	0,30	182,54	10,21	0,01	0,00	ТК № 48	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	ТК№ 24	2024
Итого за прием пищи:	**480**	**10,53**	**11,90**	**52,80**	**359,65**	0,21	40,85	0,07	0,42	0,08	0,27	264,01	51,07	212,54	0,77	517,26	19,21	0,16	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	ТК № 49	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,80**	**5,00**	**13,14**	**90,07**	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,03	2,80	0,00	1,39	0,00	0,04	13,15	12,25	52,08	0,46	225,68	1,75	0,06	0,00	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,04	4,27	0,16	0,84	0,00	0,03	17,10	13,64	28,90	0,53	263,43	2,59	0,01	0,00	ТК № 50	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,04	0,52	0,08	0,32	0,21	0,13	48,74	13,30	112,53	0,92	160,36	7,38	0,05	0,01	ТК № 51	2024
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	ТК № 52	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024
Итого за прием пищи:	**686**	**18,67**	**19,97**	**91,51**	**628,56**	0,26	17,65	0,87	3,46	0,25	0,33	167,74	87,51	304,58	4,33	1 154,48	19,03	0,15	0,01		
Полдник																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,02	0,97	0,97	0,31	0,00	0,03	22,32	16,59	24,01	0,44	97,08	2,43	0,03	0,00	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,09	0,39	0,10	1,65	0,09	0,40	279,26	45,21	379,94	1,41	268,26	1,43	0,05	0,05	ТК № 66	2024
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,52	0,00	28,81	118,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ТК № 53	2024
Итого за прием пищи:	**450**	**16,20**	**17,45**	**77,30**	**541,25**	0,13	1,36	1,07	1,96	0,09	0,44	305,38	64,40	416,95	2,05	383,74	3,86	0,08	0,05		
Всего за день:		**48,20**	**54,32**	**234,75**	**1 619,53**	0,64	60,46	2,06	5,84	0,42	1,30	985,13	230,98	1 118,07	7,35	2 347,48	60,10	0,39	0,06		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,90	0,05	0,12	93,58	38,54	129,56	1,13	274,93	8,25	0,05	0,00	ТК № 54	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	ТК № 23	2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024
Итого за прием пищи:	**460**	**10,84**	**12,09**	**52,10**	**360,65**	0,22	6,65	0,21	1,56	0,05	0,31	203,51	54,92	213,68	89,03	782,46	20,19	0,06	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ТК № 33	2024
Итого за прием пищи:	**200**	**2,93**	**5,00**	**13,49**	**90,89**	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,01	1,70	0,04	1,14	0,00	0,05	109,41	11,84	70,23	0,62	126,23	2,84	0,01	0,00	ТК № 55	2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,05	6,10	0,16	1,39	0,00	0,06	32,23	18,28	60,60	0,96	301,94	4,61	0,02	0,00	ТК № 56	2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,05	0,70	0,30	0,57	0,10	0,06	29,80	18,53	101,90	0,51	197,79	56,70	0,26	0,01	ТК № 57	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,11	9,01	0,02	0,15	0,03	0,09	32,75	25,42	73,59	1,03	662,29	7,43	0,03	0,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	14,74	3,07	11,25	0,07	18,83	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	**710**	**18,66**	**19,94**	**91,05**	**631,04**	0,30	17,69	0,52	3,91	0,13	0,29	230,03	86,74	363,17	4,69	1 375,48	73,26	0,32	0,01		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,80	4,32	69,14	0,90	56,01	8,00	0,02	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,07	19,79	0,02	3,07	0,21	0,11	60,22	30,91	139,71	2,47	404,86	9,17	0,04	0,00	ТК № 58	2024
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,47	0,19	15,38	74,06	0,01	56,96	0,11	0,00	0,00	0,03	15,14	3,80	2,18	0,39	7,93	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 20	2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,57	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	451	2008
Итого за прием пищи:	**500**	**16,71**	**17,54**	**74,43**	**540,04**	0,19	78,93	0,26	4,88	1,22	0,37	110,55	67,96	271,16	5,21	727,01	19,47	0,07	0,02		
Всего за день:		**49,14**	**54,57**	**231,07**	**1 622,62**	0,79	104,67	1,04	10,49	1,40	1,31	734,09	237,62	1 038,01	99,13	3 176,95	130,92	0,49	0,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,07	0,05	0,13	126,65	24,61	161,00	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01	ТК № 60	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	ТК № 61	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	ТК № 11	2024
Итого за прием пищи:	**480**	**10,80**	**12,01**	**52,90**	**360,16**	0,17	3,53	0,09	0,14	0,10	0,42	356,90	54,38	334,86	1,23	529,70	18,00	0,05	0,01		
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	**200**	**2,79**	**5,00**	**13,07**	**90,76**	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	ТК № 62	2024
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,06	6,09	0,14	0,34	0,03	0,07	33,09	26,59	71,10	1,34	364,92	6,11	0,02	0,00	80	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,22	15,80	0,04	0,75	0,11	0,18	29,17	56,21	219,20	3,50	1 341,62	14,79	0,08	0,00	291	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	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	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	**690**	**19,41**	**20,29**	**90,98**	**630,72**	0,38	26,89	0,19	1,80	0,14	0,30	93,87	101,37	356,90	6,84	1 846,31	24,08	0,11	0,00		
Полдник																					
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,07	0,60	0,02	2,42	0,09	0,05	23,88	22,35	144,40	0,76	251,55	84,73	0,39	0,01	ТК № 63	2024
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	0,10	10,10	0,34	0,43	0,15	0,10	39,87	28,93	70,56	1,11	608,13	6,47	0,04	0,00	ТК № 64	2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	ТК № 65	2024
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	1,46	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК № 4	2024
Итого за прием пищи:	**475**	**15,55**	**17,49**	**77,22**	**539,85**	0,29	16,99	0,48	5,08	0,40	0,26	123,88	83,48	306,49	4,40	1 272,51	95,65	0,45	0,02		
Всего за день:		**48,55**	**54,79**	**234,17**	**1 621,49**	0,89	48,51	0,80	7,02	0,64	1,20	789,87	262,86	1 150,17	12,64	3 956,58	156,72	0,61	0,03		

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	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	489,00	546,04	2 328,62	16 207,66	8,43	895,27	94,79	94,45	10,81	15,28	7 407,09	2 422,62	10 766,91	300,81	29 449,08	1 038,43	4,60	2,59
Среднее значение за период	48,90	54,60	232,86	1 620,77	0,84	89,53	9,48	9,45	1,08	1,53	740,71	242,26	1 076,69	30,08	2 944,91	103,84	0,46	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.3	57.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	700	466