Костромцова С.С.

Подписано цифровой подписью: Костромцова С.С.
Дата: 2026.10.23 18:36:43 +03'00'

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

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник 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	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,09	0,44	0,03	1,47	0,08	0,13	92,40	46,47	116,38	1,37	201,39	8,24	0,00	0,00	50	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,21	19,49	79,51	0,52	168,71	8,28	0,00	0,00	19	2024
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	36,10	0,01	0,19	0,00	0,03	33,25	10,45	16,15	0,10	147,25	0,00	0,14	0,00	49	2024
Итого за прием пищи:	**395**	**7,35**	**10,32**	**45,69**	**284,39**	0,20	37,06	0,07	1,68	0,08	0,28	271,71	80,11	246,79	2,19	535,55	16,52	0,14	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**73,00**	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	0,00	8,19	0,01	0,66	0,00	0,00	14,71	4,43	8,34	0,18	80,74	0,73	0,00	0,00	40	2008
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,03	0,89	0,13	0,49	0,44	0,11	28,80	10,36	75,66	0,96	96,15	5,42	0,04	0,01	53	2024
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,04	0,16	0,00	1,97	0,00	0,04	18,14	17,67	93,76	0,81	147,30	43,74	0,20	0,01	63	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	0,09	6,69	0,48	0,30	0,06	0,07	32,94	25,34	61,93	0,93	503,02	6,18	0,03	0,00	322	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,02	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	30,81	17,45	22,34	0,49	292,56	0,00	0,01	0,00	18	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	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	41	2024
Итого за прием пищи:	**545**	**13,16**	**13,22**	**55,80**	**470,88**	0,23	16,20	0,72	3,97	0,50	0,27	129,90	80,00	283,78	4,37	153,77	57,47	0,28	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,08	1,80	0,14	0,28	185,46	32,06	259,88	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	6	2024
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,00	0,28	0,00	0,04	0,00	0,00	2,45	0,73	1,51	0,14	19,44	0,14	0,00	0,00	387	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	16,80	69,00	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	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	17	2024
Итого за прием пищи:	**330**	**15,14**	**14,20**	**53,76**	**418,11**	0,10	11,63	0,11	1,84	0,14	0,31	218,71	50,39	301,39	3,33	365,39	2,19	0,03	0,03		
Всего за день:		**38,75**	**42,24**	**163,35**	**1 246,38**	0,58	66,15	0,95	7,49	0,72	1,17	836,32	235,70	1 002,96	9,89	2 317,51	76,18	0,49	0,05		

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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,08	0,84	0,03	0,70	0,08	0,10	78,94	29,32	102,64	0,75	157,15	6,96	0,01	0,00	8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,06	82,79	13,26	63,53	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	9	2024
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	**395**	**4,91**	**8,27**	**50,45**	**294,00**	0,15	7,98	0,04	1,04	0,08	0,21	183,73	56,63	191,92	3,08	448,77	14,66	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**170**	**3,70**	**4,25**	**6,60**	**73,50**	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	1,47	3,89	1,96	39,83	0,00	0,96	0,02	1,10	0,00	0,03	52,03	6,32	34,03	0,34	70,65	1,61	0,00	0,00	11	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,42	4,76	14,07	116,91	0,07	5,62	0,14	1,13	0,00	0,05	22,38	19,66	62,92	0,97	389,21	4,26	0,04	0,00	25	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	0,25	15,68	6,80	1,85	0,33	1,72	28,47	27,77	330,40	6,81	392,57	10,42	0,23	0,03	12	2024
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,34	3,65	2,30	0,41	8,22	0,00	0,00	0,00	13	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	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	17	2024
Итого за прием пищи:	**536**	**17,57**	**16,42**	**62,94**	**502,16**	0,38	82,26	7,08	4,41	0,33	1,86	123,72	62,85	455,70	9,33	899,45	17,13	0,27	0,03		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,35	1,92	30,73	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	0,07	15,26	0,04	0,59	0,11	0,12	54,73	29,81	148,41	2,45	417,35	9,28	0,04	0,00	14	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	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	4	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	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	17	2024
Итого за прием пищи:	**470**	**17,44**	**14,77**	**42,51**	**399,00**	0,17	15,98	0,11	1,43	0,55	0,38	198,89	55,08	307,88	4,18	648,72	14,40	0,07	0,01		
Всего за день:		**43,62**	**43,71**	**162,50**	**1 268,66**	0,72	107,41	7,28	7,00	0,96	2,74	516,84	180,56	1 117,00	16,76	2 245,14	61,49	0,39	0,04		

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																					
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,06	1,22	1,29	1,80	1,51	0,31	83,35	28,02	152,84	1,92	233,17	17,26	0,06	0,02	42	2024
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**402**	**8,27**	**10,67**	**38,26**	**287,11**	0,13	58,38	1,30	2,34	1,51	0,35	128,01	47,31	192,59	3,19	465,17	20,00	0,08	0,02		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**73,00**	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,44	0,95	26,90	0,01	3,80	0,00	1,05	0,00	0,02	9,07	5,34	16,08	0,38	53,59	1,14	0,01	0,00	20	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,04	7,37	0,18	1,07	0,00	0,05	31,26	16,82	52,82	0,94	264,49	4,05	0,02	0,00	26	2024
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,03	0,42	0,02	0,31	0,05	0,06	23,74	10,98	80,04	1,04	175,30	4,60	0,02	0,00	288/356	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,11	0,00	0,02	2,46	0,05	0,06	10,62	65,34	96,79	2,27	137,11	1,18	0,01	0,00	47	2024
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,55	7,81	19,74	0,46	141,74	0,00	0,00	0,00	31	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	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	46	2024
Итого за прием пищи:	**575**	**16,19**	**17,24**	**70,79**	**497,15**	0,27	11,59	0,22	5,22	0,10	0,22	100,69	112,39	294,77	5,94	815,63	11,81	0,06	0,00		
Полдник																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,07	0,27	0,06	0,73	0,32	0,10	42,34	18,08	131,34	0,72	214,79	61,04	0,27	0,01	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	0,10	8,09	0,02	0,18	0,06	0,08	28,23	22,69	65,24	0,94	593,23	6,52	0,03	0,00	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	16,80	69,00	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	0,03	4,01	0,00	1,23	0,04	0,03	15,17	3,60	17,60	0,42	68,22	1,21	0,00	0,01	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**375**	**10,77**	**9,12**	**81,79**	**426,09**	0,25	23,47	0,11	2,47	0,42	0,24	115,44	62,22	254,23	4,63	1 033,14	69,61	0,30	0,02		
Всего за день:		**38,33**	**41,53**	**198,94**	**1 283,35**	0,70	94,70	1,68	10,03	2,03	1,12	560,14	247,12	912,59	13,76	2 576,74	101,42	0,48	0,04		

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	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША "ДРУЖБА"	130	3,93	5,67	21,61	152,82	0,06	0,51	0,04	0,29	0,06	0,11	103,61	18,78	93,06	0,32	163,15	9,16	0,00	0,00	27	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11	102,94	12,98	73,66	0,41	154,05	8,79	0,00	0,00	23	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024
Итого за прием пищи:	**400**	**10,71**	**12,21**	**45,11**	**300,48**	0,14	1,78	0,11	0,31	0,06	0,41	373,40	49,46	296,47	0,93	481,40	17,95	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,15	16,80	69,00	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,75**	**0,15**	**16,80**	**69,00**	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	21	2024
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	1,12	0,00	0,06	33,09	19,45	56,61	1,10	298,83	5,15	0,01	0,00	28	2024
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	160	5,71	6,12	10,75	214,07	0,13	8,15	0,25	3,03	0,00	0,13	24,34	31,96	131,61	1,76	629,08	8,22	0,09	0,01	60	2024
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	30,44	15,72	23,59	0,43	259,10	0,00	0,01	0,00	52	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,55	0,72	12,77	65,11	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	46	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**555**	**12,25**	**12,32**	**56,92**	**481,21**	0,26	16,40	0,53	4,48	0,00	0,25	104,52	78,83	250,71	4,38	1 286,81	14,21	0,11	0,01		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	0,05	0,12	0,00	0,01	4,20	6,00	7,80	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	56	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	6,90	7,70	6,60	114,00	0,04	0,07	0,01	0,31	0,03	0,06	19,85	11,35	89,01	1,17	186,82	4,63	0,02	0,00	289	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	110	3,21	6,55	19,72	111,00	0,05	1,59	0,22	3,37	0,00	0,03	26,02	12,88	34,18	0,80	118,93	1,65	0,02	0,01	205	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/4	0,13	0,00	7,08	29,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	3,38	4,13	0,37	18,28	0,00	0,00	0,00	16	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,71	3,25	21,89	125,60	0,04	0,04	0,04	0,54	0,12	0,07	36,41	8,31	64,89	0,44	63,38	1,26	0,02	0,02	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**426**	**14,97**	**17,69**	**62,79**	**417,89**	0,18	9,86	0,32	4,67	0,15	0,18	98,03	44,77	213,06	3,68	494,81	8,98	0,06	0,03		
Всего за день:		**38,68**	**42,37**	**181,62**	**1 268,58**	0,60	39,14	0,99	9,46	0,21	0,86	602,95	188,06	787,24	10,94	2 399,52	41,14	0,19	0,04		

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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,09	0,33	0,03	0,11	0,08	0,09	92,34	20,61	103,28	1,02	148,66	5,67	0,00	0,02	45	2024
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	0,04	9,50	0,02	0,00	0,00	0,05	7,60	39,90	26,60	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	**407**	**6,15**	**6,81**	**60,36**	**294,18**	0,15	11,99	0,05	0,11	0,08	0,14	113,55	67,25	145,28	2,15	524,51	5,67	0,00	0,02		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**170**	**3,70**	**4,25**	**6,60**	**73,50**	0,02	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	10,50	6,00	161,50	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,00	0,79	0,01	1,02	0,00	0,04	22,60	11,92	61,70	0,47	100,02	1,39	0,08	0,01	29	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	0,09	5,20	0,10	1,23	0,12	0,09	25,41	26,11	93,95	1,10	570,74	7,27	0,03	0,00	83	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,04	0,06	0,01	0,30	0,05	0,06	20,32	15,08	94,30	1,41	177,09	3,93	0,02	0,00	282	2012
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,21	2,14	6,77	51,66	0,02	6,12	0,01	0,04	0,03	0,03	14,01	8,28	11,07	0,05	242,77	1,38	0,00	0,00	333	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,01	0,83	0,00	0,13	0,00	0,00	11,14	2,87	5,94	0,41	59,31	0,42	0,00	0,00	22	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	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	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**555**	**15,58**	**22,09**	**61,03**	**475,77**	0,21	13,00	0,13	3,05	0,20	0,24	99,98	69,71	293,01	4,24	1 188,73	15,23	0,13	0,01		
Полдник																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	0,03	40,00	0,10	0,27	0,00	0,03	2,88	3,96	5,76	0,36	65,20	1,20	0,00	0,00	58	2024
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,06	0,31	0,02	1,99	0,15	0,08	26,30	16,04	112,00	0,58	189,59	56,64	0,25	0,01	55	2024
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,15	0,05	0,09	44,74	20,72	65,01	0,75	496,02	6,82	0,02	0,00	127	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	150	0,75	0,15	16,80	69,00	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03	25,86	7,62	43,67	0,38	74,37	2,19	0,01	0,01	477	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**410**	**10,55**	**9,76**	**59,80**	**434,01**	0,28	57,98	0,17	3,16	0,20	0,26	129,48	66,19	266,49	4,62	982,08	67,69	0,28	0,02		
Всего за день:		**35,98**	**42,91**	**187,79**	**1 277,46**	0,66	84,16	0,40	6,44	0,48	0,93	353,51	209,15	866,28	11,18	2 943,52	103,89	0,44	0,05		

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	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,08	0,84	0,03	0,70	0,08	0,10	78,94	29,32	102,64	0,75	157,15	6,96	0,01	0,00	8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	66,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,79	13,26	63,53	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	9	2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024
Итого за прием пищи:	**395**	**6,17**	**9,59**	**44,59**	**289,93**	0,17	58,27	0,07	0,93	0,08	0,23	240,88	58,63	222,77	1,49	486,07	15,61	0,03	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**73,00**	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	0,01	3,42	0,02	0,90	0,00	0,02	13,45	5,62	9,38	0,25	61,22	0,00	0,00	0,00	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	0,16	3,55	0,16	2,41	0,00	0,06	35,12	29,08	80,60	1,81	369,37	2,98	0,01	0,00	36	2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	0,16	10,41	4,74	1,29	0,25	1,16	17,26	16,48	205,19	4,40	274,05	6,90	0,15	0,02	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	0,07	6,97	0,05	0,14	0,05	0,06	33,96	15,84	42,28	0,66	319,34	3,86	0,02	0,00	344	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,00	0,45	0,00	0,08	0,00	0,01	9,21	3,00	3,00	0,41	35,48	0,23	0,00	0,00	37	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	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	5	2024
Итого за прием пищи:	**566**	**15,90**	**16,76**	**68,87**	**486,53**	0,45	24,80	4,97	5,15	0,30	1,32	114,55	74,82	363,25	8,28	1 093,66	14,81	0,18	0,02		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	43	2024
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	0,07	1,59	0,52	0,58	0,09	0,12	28,68	35,88	160,76	1,59	231,97	5,87	0,11	0,02	33	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	39	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	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	4	2024
Итого за прием пищи:	**490**	**13,26**	**11,89**	**74,51**	**410,28**	0,18	12,31	0,62	1,18	0,09	0,33	167,49	66,43	296,90	3,28	547,13	7,79	0,13	0,02		
Всего за день:		**38,43**	**42,74**	**196,07**	**1 259,74**	0,85	96,64	5,71	7,26	0,47	2,19	738,92	225,08	1 053,92	13,05	2 389,66	38,21	0,38	0,04		

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																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,01	0,40	0,00	0,12	0,00	0,01	1,80	1,89	5,58	0,06	9,90	0,00	0,00	0,00	32	2024
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,05	0,17	0,25	1,70	1,78	0,32	73,83	11,72	151,90	1,72	151,22	17,51	0,04	0,02	61	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	0,02	4,75	0,00	0,34	0,00	0,03	18,05	11,40	15,20	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	368	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**400**	**8,42**	**12,44**	**25,82**	**294,30**	0,11	5,34	0,25	2,49	1,78	0,37	103,79	30,81	189,07	4,61	340,53	19,30	0,05	0,02		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	62	2024
Итого за прием пищи:	**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**72,00**	0,04	0,54	0,05	0,00	0,00	0,23	223,20	25,20	165,60	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,46	1,51	30,69	0,02	30,44	0,09	1,21	0,00	0,02	8,90	6,67	9,01	0,38	97,03	0,76	0,00	0,00	27	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,04	6,01	0,19	1,12	0,00	0,06	33,09	19,45	56,61	1,10	298,83	5,15	0,01	0,00	28	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	0,05	1,61	0,03	3,88	0,12	0,07	20,16	17,19	96,82	1,60	190,12	4,02	0,03	0,00	274	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,08	6,48	0,02	0,15	0,05	0,09	44,74	20,72	65,01	0,75	496,02	6,82	0,02	0,00	127	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ	150	0,75	0,15	16,80	69,00	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	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	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	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	10	2024
Итого за прием пищи:	**560**	**13,86**	**17,95**	**65,16**	**493,92**	0,26	55,64	0,36	6,69	0,17	0,28	140,39	84,48	280,50	6,58	1 257,30	17,59	0,06	0,00		
Полдник																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,05	0,39	0,06	0,94	0,16	0,05	19,93	20,87	146,73	0,39	264,08	102,67	0,48	0,02	245	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,43	3,59	14,82	102,09	0,10	9,29	0,52	0,32	0,06	0,08	35,36	26,60	60,32	1,06	491,59	5,97	0,03	0,00	330	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	0,03	0,04	0,02	0,53	0,13	0,05	21,22	6,09	45,45	0,38	54,69	1,83	0,01	0,01	479	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	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	4	2024
Итого за прием пищи:	**392**	**11,73**	**11,25**	**74,40**	**406,31**	0,22	9,88	0,60	2,23	0,35	0,20	89,77	61,45	274,75	3,01	862,01	111,59	0,52	0,03		
Всего за день:		**37,11**	**46,14**	**173,48**	**1 266,53**	0,63	71,40	1,26	11,41	2,30	1,08	557,15	201,94	909,92	14,38	2 722,64	164,68	0,63	0,05		

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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,45	5,91	21,81	151,79	0,03	0,40	0,03	0,19	0,08	0,10	82,49	17,27	80,94	0,25	130,71	7,11	0,00	0,00	1	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,00	0,08	82,79	13,26	63,53	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	9	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024
Итого за прием пищи:	**400**	**8,71**	**10,68**	**49,40**	**299,77**	0,11	3,49	0,07	0,19	0,08	0,35	289,23	47,18	250,02	0,68	421,08	13,86	0,02	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	16,80	69,00	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**0,75**	**0,15**	**16,80**	**69,00**	0,02	11,10	0,03	0,00	0,00	0,02	27,00	15,00	27,00	1,95	136,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	0,10	7,42	0,16	0,93	0,09	0,07	28,49	29,89	110,94	1,11	582,75	42,75	0,20	0,01	54	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	0,05	0,43	0,07	0,39	0,32	0,13	48,81	11,93	104,13	0,89	143,76	7,82	0,05	0,01	310	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	0,08	9,02	0,09	0,33	0,09	0,09	48,13	19,87	57,68	0,81	349,17	4,72	0,03	0,00	317	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,01	0,86	0,00	0,14	0,00	0,00	8,31	2,68	2,13	0,42	60,39	0,43	0,00	0,00	15	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	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	41	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	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	5	2024
Итого за прием пищи:	**580**	**13,00**	**13,31**	**74,57**	**479,91**	0,32	21,72	0,32	2,38	0,50	0,33	150,27	76,66	323,14	4,78	1 240,13	58,32	0,29	0,02		
Полдник																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,02	0,58	0,58	0,60	0,00	0,02	13,39	9,95	14,43	0,26	58,25	1,46	0,02	0,00	35	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,08	1,80	0,14	0,28	185,46	32,06	259,88	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	6	2024
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,05	0,98	0,03	0,00	0,00	0,20	192,78	21,17	136,08	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	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	5	2024
Итого за прием пищи:	**355**	**17,04**	**18,50**	**41,55**	**429,99**	0,15	1,81	0,69	2,40	0,14	0,50	394,48	65,13	420,14	1,60	539,04	20,52	0,05	0,03		
Всего за день:		**39,50**	**42,64**	**182,32**	**1 278,67**	0,60	38,12	1,11	4,97	0,72	1,20	860,98	203,97	1 020,30	9,01	2 336,75	92,70	0,36	0,05		

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	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,02	0,02	0,00	0,02	46,85	3,70	34,75	0,20	18,20	0,00	0,00	0,00	59	2024
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,10	0,33	0,03	0,74	0,08	0,08	74,09	25,66	97,31	1,92	144,19	6,76	0,01	0,00	24	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,03	0,48	0,01	0,00	0,00	0,10	99,21	19,49	79,51	0,52	168,71	8,28	0,00	0,00	19	2024
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	0,03	9,50	0,01	0,60	0,00	0,02	15,20	7,60	10,45	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	**395**	**6,57**	**10,99**	**51,00**	**294,67**	0,18	10,35	0,07	1,36	0,08	0,22	235,35	56,45	222,02	4,73	595,20	16,94	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	10,50	6,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**3,20**	**3,75**	**5,80**	**67,00**	0,02	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	10,50	6,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,16	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	43	2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	0,04	6,27	0,14	1,19	0,00	0,08	29,92	21,00	83,36	1,32	377,48	5,44	0,03	0,00	44	2024
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	0,04	0,46	0,25	0,49	0,13	0,05	17,66	14,21	78,96	0,48	146,72	42,13	0,20	0,01	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	0,01	10,32	0,03	0,23	0,07	0,08	12,05	23,51	68,00	1,17	733,39	6,45	0,04	0,00	123	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,42	99,96	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	10,66	2,96	6,40	0,09	22,88	0,00	0,00	0,00	3	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	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	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	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	4	2024
Итого за прием пищи:	**585**	**12,45**	**14,28**	**86,12**	**488,48**	0,17	27,29	0,49	2,51	0,20	0,26	83,29	76,08	277,52	4,46	1 442,07	55,94	0,27	0,01		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,40	0,44	0,06	9,35	1,92	30,73	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	0,07	16,16	0,04	0,59	0,11	0,12	56,89	30,53	149,80	2,50	426,60	9,43	0,04	0,00	14	2024
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	0,01	5,16	0,00	0,05	0,00	0,01	11,81	3,65	4,46	0,05	43,01	0,43	0,00	0,00	57	2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,06	0,09	0,00	0,42	0,00	0,03	25,86	7,62	43,67	0,38	74,37	2,19	0,01	0,01	477	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	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	4	2024
Итого за прием пищи:	**395**	**15,30**	**12,54**	**44,10**	**430,70**	0,19	21,41	0,08	1,90	0,55	0,24	107,51	47,52	246,06	4,13	599,19	17,17	0,06	0,02		
Всего за день:		**37,52**	**41,56**	**187,02**	**1 280,85**	0,56	60,10	0,68	5,88	0,63	0,98	436,65	186,05	888,10	13,47	2 855,46	103,55	0,38	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	20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	0,00	0,00	0,00	7	2024
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,05	0,03	0,03	0,94	0,04	0,04	91,07	8,93	76,08	0,83	59,33	0,60	0,01	0,01	51	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11	102,94	12,98	73,66	0,41	154,05	8,79	0,00	0,00	23	2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,21	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024
Итого за прием пищи:	**395**	**8,11**	**7,47**	**57,81**	**284,00**	0,14	59,56	0,06	1,15	0,04	0,18	230,26	36,91	182,14	1,71	421,33	11,29	0,03	0,01		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	**180**	**3,10**	**4,50**	**8,10**	**73,00**	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
Обед																					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,02	1,55	0,01	1,64	0,00	0,04	13,37	9,93	47,36	0,39	152,81	0,97	0,09	0,01	59	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,05	5,31	0,12	1,10	0,00	0,07	24,95	21,14	74,92	1,18	422,63	5,26	0,03	0,00	30	2024
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,03	0,07	0,01	0,25	0,02	0,05	19,10	9,12	71,44	0,91	150,03	3,91	0,02	0,00	122	2012
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	110	2,69	2,09	5,68	52,67	0,01	24,51	0,01	0,04	0,03	0,01	0,24	0,02	0,05	0,05	302,08	1,38	0,00	0,00	320	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,55	7,81	19,74	0,46	141,74	0,00	0,00	0,00	31	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	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	41	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	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	17	2024
Итого за прием пищи:	**565**	**17,71**	**16,09**	**56,69**	**480,95**	0,20	31,44	0,15	3,58	0,05	0,21	84,51	55,37	248,26	4,19	1 221,69	12,92	0,14	0,01		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,04	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	0,07	1,05	0,21	1,74	1,55	0,32	88,29	17,00	161,40	1,67	187,18	16,98	0,03	0,02	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,09	4,85	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	1,88	1,68	20,00	112,80	0,04	0,06	0,01	1,80	0,03	0,02	19,56	6,11	35,99	0,32	59,34	1,76	0,01	0,01	464	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	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	4	2024
Итого за прием пищи:	**392**	**9,28**	**14,64**	**55,35**	**406,05**	0,16	5,26	0,22	4,02	1,58	0,38	130,29	36,59	236,40	3,57	354,43	21,06	0,05	0,03		
Всего за день:		**38,20**	**42,70**	**177,95**	**1 244,00**	0,55	97,52	0,48	8,75	1,67	1,08	661,06	154,07	837,80	9,47	2 260,25	45,27	0,26	0,05		

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	386,12	428,54	1 811,04	12 674,22	6,45	755,34	20,54	78,69	10,39	13,35	6 124,52	2 031,70	9 396,11	121,91	25 047,19	828,53	4,00	0,44
Среднее значение за период	38,61	42,85	181,10	1 267,42	0,65	75,53	2,05	7,87	1,04	1,34	612,45	203,17	939,61	12,19	2 504,72	82,85	0,40	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	30.4	57.4															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	398	169	562	404