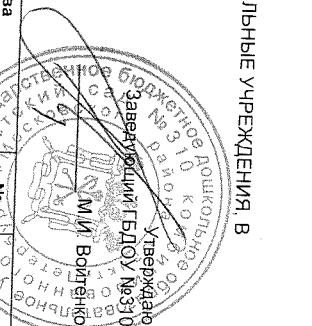


ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ. В
 СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|---------|---------|--|--|------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Ф, мг | Se, мг | группы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛЕРБОД С МАСЛОМ | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 4,40 | 2,30 | 13,20 | 0,20 | 19,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,2 | 8,3 | 35,0 | 262,4 | 0,10 | 0,50 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 123,70 | 33,80 | 168,30 | 1,70 | 241,10 | 9,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 36,0 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 10,70 | 3,10 | 2,80 | 0,30 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 428 | 10,5 | 12,4 | 50,5 | 360,4 | 0,10 | 1,60 | 0,10 | 0,30 | 0,10 | 138,80 | 39,20 | 194,30 | 2,20 | 278,10 | 9,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 208 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 10,80 | 14,90 | 3,00 | 417,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №010 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 6,30 | 10,80 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №017 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУХЛЕ ИЗ РЫБЫ | 200/10/1 | 5,0 | 7,7 | 11,0 | 179,0 | 0,00 | 3,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 17,60 | 13,80 | 50,40 | 0,80 | 250,00 | 3,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 80 | 6,1 | 6,4 | 3,3 | 125,0 | 0,10 | 0,40 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 43,60 | 22,50 | 166,90 | 0,60 | 284,10 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 3,0 | 4,8 | 19,5 | 134,3 | 0,10 | 9,00 | 0,60 | 0,10 | 0,10 | 44,00 | 34,60 | 84,10 | 1,20 | 681,80 | 8,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,6 | 96,8 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,90 | 3,30 | 2,30 | 0,50 | 63,60 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №039 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 725 | 17,8 | 19,8 | 79,2 | 645,0 | 0,20 | 14,50 | 0,70 | 0,50 | 0,10 | 133,97 | 87,23 | 345,91 | 4,51 | 1402 | 110,64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №004 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 200 | 20,0 | 18,5 | 33,5 | 204,2 | 0,11 | 1,40 | 0,40 | 0,00 | 0,20 | 31,43 | 43,35 | 224,93 | 2,11 | 290,80 | 7,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 304 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛ ОЧКА "ВОРОЖНАР" | 180 | 5,5 | 2,0 | 3,5 | 153,9 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 50 | 7,3 | 2,3 | 29,3 | 144,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,60 | 5,40 | 97,60 | 0,20 | 46,10 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №022 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | 455 | 34,6 | 23,1 | 76,9 | 553,1 | 0,11 | 4,40 | 0,40 | 0,00 | 0,20 | 64,64 | 54,49 | 282,24 | 3,15 | 371,47 | 10,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 479 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | 63,5 | 59,9 | 221,4 | 1624,8 | 0,41 | 26,50 | 1,20 | 0,80 | 0,40 | 0,40 | 359,01 | 191,72 | 827,35 | 12,86 | 2468 | 132,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



2 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|------------|-------------|--|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Г, мг | Se, мг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛЕРБОД С СЫРОМ | 30 | 3.4 | 6.9 | 10.0 | 69.0 | 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 | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5.1 | 8.1 | 27.9 | 205.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 112.20 | 25.60 | 114.80 | 0.40 | 179.60 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2012 | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | 2.8 | 13.6 | 77.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 97.70 | 12.00 | 68.50 | 0.30 | 142.10 | 8.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11.7 | 17.8 | 51.5 | 351.0 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 288.10 | 42.70 | 235.00 | 1.00 | 349.10 | 17.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОУДИОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.5 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.00 | 5.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 6.30 | 9.00 | 11.70 | 0.50 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №014 | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ, ИЗДЕЛИЯМИ, ТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ | 200/10/1 | 4.2 | 5.2 | 6.6 | 118.0 | 0.10 | 6.80 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 24.20 | 23.20 | 72.70 | 1.10 | 471.20 | 5.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2012 | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 19.3 | 21.0 | 22.0 | 355.0 | 0.30 | 18.70 | 7.90 | 0.30 | 2.00 | 36.00 | 37.80 | 402.20 | 8.30 | 483.10 | 12.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 294 | 2012 | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.6 | 0.2 | 22.0 | 93.0 | 0.00 | 72.00 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 17.20 | 4.40 | 2.80 | 0.50 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 441 | 2008 | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 2.60 | 11.80 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №003 | | | | | | | | |
| БАУОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.46 | 2.39 | 11.70 | 0.27 | 18.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №004 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 676 | 27.1 | 27.3 | 69.2 | 661.4 | 0.40 | 102.50 | 8.40 | 0.30 | 2.10 | 88.56 | 79.39 | 512.90 | 11.17 | 1 147.85 | 19.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 8.3 | 0.5 | 0.3 | 144.4 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 41.60 | 21.50 | 144.50 | 0.40 | 273.80 | 88.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 246 | 2012 | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 130 | 2.7 | 4.6 | 17.5 | 119.4 | 0.10 | 9.00 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 32.40 | 25.30 | 73.40 | 1.00 | 650.40 | 7.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 0.1 | 0.1 | 21.7 | 88.2 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.40 | 4.00 | 3.60 | 0.70 | 100.80 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №048 | | | | | | | | |
| БУЛ ОЧКА МОЛОЧНАЯ | 15 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 2.60 | 11.80 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №003 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 445 | 4.3 | 0.9 | 25.9 | 130.0 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.60 | 8.40 | 47.60 | 0.40 | 81.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 477 | 2008 | | | | | | | |
| Всего за день: | 56.1 | 51.5 | 210.3 | 1 603.4 | 0.70 | 119.20 | 8.50 | 0.60 | 2.50 | 501.16 | 203.29 | 1 053.10 | 15.57 | 2 906.95 | 137.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-тур | Сборник рецептур | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|----------|--------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В12, мкг | В6, мг | В9, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛЕРБОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.4 | 2.1 | 15.8 | 68.0 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.20 | 3.30 | 11.50 | 0.30 | 30.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1.5 | 2.7 | 3.0 | 40.5 | 0.10 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.70 | 9.40 | 27.20 | 0.30 | 51.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 15.4 | 21.0 | 2.9 | 149.0 | 0.10 | 0.20 | 0.30 | 2.50 | 0.50 | 100.80 | 17.10 | 228.70 | 2.60 | 222.60 | 26.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 214 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 28.2 | 24.4 | 12.7 | 84.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.30 | 14.30 | 72.50 | 0.30 | 142.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№028 | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.6 | 0.5 | 15.5 | 70.5 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 25.70 | 16.20 | 21.60 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№ | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0.6 | 0.5 | 15.5 | 70.5 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 25.70 | 16.20 | 21.60 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№ | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | 0.0 | 1.3 | 7.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 6.30 | 18.90 | 0.50 | 70.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№015 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1 | 5.5 | 8.2 | 7.4 | 115.0 | 0.00 | 8.70 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 34.60 | 15.40 | 31.60 | 0.70 | 223.30 | 3.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70/70 | 9.1 | 11.3 | 14.9 | 196.8 | 0.10 | 1.00 | 0.50 | 0.10 | 0.10 | 26.90 | 30.40 | 191.20 | 2.80 | 440.60 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 277 | 2012 |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 130 | 7.2 | 5.9 | 33.0 | 240.0 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 15.80 | 108.90 | 161.60 | 3.80 | 228.80 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180/15 | 0.1 | 0.0 | 8.2 | 33.6 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.20 | 3.70 | 3.30 | 0.30 | 21.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 2.60 | 11.80 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№003 | |
| Итого за прием пищи: | 751 | 24.4 | 26.0 | 78.9 | 662.7 | 0.30 | 11.90 | 0.70 | 0.10 | 0.20 | 102.90 | 159.10 | 427.20 | 8.80 | 1 079.00 | 17.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№004 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 16.0 | 16.1 | 14.2 | 314.0 | 0.00 | 19.98 | 0.00 | 0.11 | 0.11 | 69.49 | 35.63 | 167.06 | 2.78 | 481.52 | 10.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 298 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 0.1 | 0.0 | 16.9 | 64.8 | 0.00 | 2.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.10 | 3.20 | 2.90 | 0.10 | 24.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 049 | |
| БАЛОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.01 | 4.34 | 19.71 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№003 | |
| КОФЕ В ИНД. УПАК | 15 | 1.1 | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.60 | 1.80 | 8.80 | 0.20 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№004 | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 21.7 | 19.3 | 53.9 | 526.6 | 0.00 | 22.58 | 0.00 | 0.11 | 0.21 | 191.20 | 56.17 | 274.47 | 3.92 | 699.69 | 11.66 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№005 | |
| Всего за день: | | 67.8 | 74.0 | 182.7 | 1 600.3 | 0.50 | 42.18 | 1.00 | 2.71 | 1.01 | 533.80 | 286.57 | 1 063.17 | 18.92 | 2 398.19 | 65.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |

4 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-тур | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|---------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. кал, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | | | Н, мг | Se, мг |
| БУТ ЕВЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3.2 | 4.1 | 7.0 | 62.0 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 4.40 | 2.30 | 13.20 | 0.20 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6.0 | 8.0 | 27.0 | 203.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 11.10 | 16.50 | 94.60 | 0.40 | 182.90 | 8.80 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| КАША С МОЛОКОМ | 180 | 3.8 | 3.2 | 15.6 | 107.0 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 118.70 | 22.30 | 93.60 | 0.60 | 197.80 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | TKNB003 | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13.0 | 15.3 | 49.6 | 372.0 | 0.00 | 1.10 | 0.10 | 0.30 | 0.20 | 234.20 | 41.10 | 201.40 | 1.20 | 400.60 | 18.70 | 0.00 | 0.00 | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.40 | 6.48 | 11.40 | 2.28 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.40 | 6.48 | 11.40 | 2.28 | 216.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | | |
| САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ | 50 | 0.8 | 7.6 | 6.0 | 96.0 | 0.00 | 3.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.70 | 9.00 | 21.60 | 0.50 | 229.60 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 43 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОВЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5.6 | 8.3 | 10.3 | 141.0 | 0.00 | 5.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 32.60 | 19.20 | 56.90 | 1.20 | 282.20 | 5.10 | 0.00 | 0.00 | 57 | 2012 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 10.1 | 5.3 | 20.1 | 165.0 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 41.60 | 18.90 | 128.60 | 0.40 | 232.70 | 75.70 | 0.00 | 0.00 | 269 | 2012 |
| ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2.5 | 2.0 | 9.8 | 67.0 | 0.00 | 5.90 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 51.50 | 26.40 | 50.60 | 0.80 | 185.90 | 4.80 | 0.00 | 0.00 | 129 | 2008 |
| Чай с сахаром | 180/6 | 0.0 | 0.0 | 8.4 | 34.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 2.50 | 1.40 | 0.20 | 5.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.01 | 4.34 | 19.71 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 | TKNB003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 12.9 | 66.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.34 | 3.01 | 14.70 | 0.33 | 23.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TKNB004 | |
| Итого за прием пищи: | 731 | 22.6 | 24.2 | 78.1 | 620.0 | 0.00 | 15.30 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 153.55 | 83.35 | 293.51 | 4.27 | 993.32 | 88.94 | 0.00 | 0.00 | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 23.0 | 11.8 | 20.9 | 283.3 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 181.00 | 29.10 | 240.50 | 0.90 | 170.60 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 224 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 6.0 | 4.0 | 9.8 | 98.9 | 0.10 | 1.10 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 214.20 | 23.50 | 151.20 | 0.20 | 306.60 | 18.90 | 0.00 | 0.00 | 434 | 2008 |
| МАЦАРДИН СВЕЖИЙ | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.10 | 15.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31.50 | 9.90 | 15.30 | 0.10 | 155.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 3.0 | 26.0 | 111.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.86 | 5.40 | 24.30 | 0.60 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 32.1 | 19.0 | 64.2 | 531.2 | 0.20 | 16.50 | 0.20 | 0.00 | 0.40 | 434.56 | 67.90 | 431.30 | 1.80 | 665.20 | 19.40 | 0.00 | 0.00 | TKNB018 | |
| Всего за день: | | 68.7 | 58.7 | 209.7 | 1 601.2 | 0.20 | 34.34 | 1.60 | 0.30 | 0.60 | 833.71 | 198.83 | 937.61 | 9.55 | 2 275.12 | 128.74 | 0.00 | 0.00 | | |

6 ДЕНЬ

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|----------------------|--------|--------|------|------|------|---------|------|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Na, мг | Se, мг | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.4 | 2.1 | 15.8 | 68.0 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.20 | 3.30 | 11.50 | 0.30 | 30.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7.2 | 8.3 | 35.0 | 226.4 | 0.20 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 115.30 | 40.70 | 153.30 | 1.20 | 226.20 | 10.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | | | | |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.4 | 12.7 | 84.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.30 | 14.30 | 72.50 | 0.30 | 142.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№028 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11.4 | 12.8 | 63.5 | 378.4 | 0.20 | 2.80 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 218.80 | 58.30 | 237.30 | 1.80 | 399.60 | 18.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| ОУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | 0.0 | 1.3 | 7.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 6.30 | 18.90 | 0.50 | 70.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№015 | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 3.6 | 4.5 | 20.0 | 147.0 | 0.10 | 3.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 28.70 | 23.90 | 61.50 | 1.50 | 326.70 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 81 | 2012 | | | | |
| ОВУШИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 80 | 8.5 | 16.1 | 7.9 | 161.3 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 21.40 | 18.70 | 135.00 | 0.60 | 226.70 | 82.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 263 | 2012 | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 130 | 1.8 | 0.1 | 8.5 | 75.2 | 0.00 | 8.50 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 31.10 | 22.00 | 43.60 | 1.00 | 275.80 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 338 | 2008 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 0.1 | 0.1 | 22.7 | 105.4 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 3.70 | 7.70 | 0.50 | 76.90 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№042 | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.01 | 4.34 | 19.71 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №003 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 25 | 1.9 | 0.8 | 12.9 | 66.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.34 | 3.01 | 14.70 | 0.33 | 23.05 | 1.34 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №004 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 18.0 | 21.8 | 83.9 | 612.9 | 0.20 | 14.90 | 0.80 | 0.20 | 0.00 | 113.75 | 81.95 | 301.11 | 5.27 | 1 033.72 | 92.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 12.5 | 12.6 | 10.2 | 104.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.12 | 12.87 | 18.60 | 119.93 | 1.99 | 228.03 | 4.21 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 282 | 2012 | | | | |
| КАФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2.9 | 2.5 | 19.6 | 99.3 | 0.10 | 9.20 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 43.10 | 33.90 | 83.50 | 1.30 | 686.10 | 8.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 125 | 2008 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 2.60 | 11.80 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №003 | | | | | |
| САЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3.8 | 7.1 | 24.8 | 103.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.40 | 5.90 | 32.10 | 0.40 | 48.30 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 464 | 2008 | | | | |
| КОУРУТ В ИНД. УПАК | 180 | 5.5 | 2.0 | 3.5 | 153.9 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№022 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 2.8 | 2.5 | 4.5 | 56.5 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 102.00 | 11.20 | 76.00 | 0.00 | 146.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№005 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 29.2 | 26.9 | 73.2 | 567.7 | 0.20 | 12.50 | 0.60 | 0.12 | 0.32 | 176.37 | 73.60 | 323.33 | 4.19 | 1 129.33 | 14.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |
| Всего за день: | 59.6 | 61.7 | 238.4 | 1 637.0 | 0.60 | 34.50 | 1.50 | 0.42 | 0.62 | 517.02 | 233.25 | 886.04 | 11.66 | 2 836.25 | 125.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|-------|--------|---------|------|--|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод.ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Н, мг | Se, мг | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3.2 | 4.1 | 7.0 | 62.0 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 4.40 | 2.30 | 13.20 | 0.20 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6.7 | 9.7 | 24.4 | 211.0 | 0.10 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 124.30 | 46.70 | 162.50 | 1.20 | 248.10 | 11.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.4 | 12.7 | 84.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 98.30 | 14.30 | 72.50 | 0.30 | 142.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | TK№028 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12.7 | 16.2 | 44.1 | 357.0 | 0.10 | 1.00 | 0.10 | 0.30 | 0.20 | 227.00 | 63.30 | 248.20 | 1.70 | 410.80 | 19.10 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАЛАН СВЕЖИЙ | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.07 | 4.02 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 7.24 | 37.99 | 25.33 | 0.54 | 349.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№020 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.07 | 4.02 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 7.24 | 37.99 | 25.33 | 0.54 | 349.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОТУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0.4 | 0.0 | 0.9 | 6.5 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 6.30 | 10.80 | 0.30 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№017 | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5.6 | 8.3 | 10.3 | 126.0 | 0.00 | 5.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 32.60 | 19.20 | 56.90 | 1.20 | 282.20 | 5.10 | 0.00 | 0.00 | 57 | 2012 | | | | | | | |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 14.7 | 0.5 | 0.0 | 165.0 | 0.10 | 0.60 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 28.00 | 28.70 | 193.80 | 0.50 | 354.70 | 136.40 | 0.00 | 0.00 | 228 | 2008 | | | | | | | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0.3 | 1.0 | 1.2 | 14.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.16 | 0.72 | 3.76 | 0.00 | 7.32 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 354 | 2012 | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 5.0 | 21.3 | 147.0 | 0.20 | 10.30 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 36.50 | 29.20 | 84.40 | 1.20 | 761.40 | 8.50 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 36.0 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.70 | 3.10 | 2.80 | 0.30 | 17.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK№038 | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.01 | 4.34 | 19.71 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 | TK №003 | | | | | | | | |
| БАЛАН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1.5 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.46 | 2.39 | 11.70 | 0.27 | 18.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №004 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 753 | 27.6 | 15.6 | 63.1 | 698.7 | 0.30 | 18.10 | 0.30 | 0.10 | 0.20 | 127.83 | 93.95 | 383.87 | 4.61 | 1 545.64 | 161.82 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 180 | 14.4 | 14.4 | 12.8 | 191.2 | 0.00 | 18.00 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 62.60 | 32.10 | 150.50 | 2.50 | 433.80 | 9.30 | 0.00 | 0.00 | 298 | 2012 | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И РЫЛОМ | 15 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.30 | 5.30 | 5.20 | 0.60 | 56.50 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | TK№047 | | | | | | | | |
| КОУРЬ В ИНД. УПАК. | 75 | 3.5 | 9.0 | 36.3 | 201.0 | 0.10 | 5.60 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | TK №003 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 2.8 | 2.5 | 4.5 | 56.5 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 25.60 | 11.00 | 45.20 | 0.80 | 110.80 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 451 | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 21.8 | 26.1 | 81.7 | 567.9 | 0.10 | 24.60 | 0.00 | 0.20 | 0.20 | 204.90 | 62.20 | 288.70 | 4.40 | 767.50 | 12.50 | 0.00 | 0.00 | TK№005 | | | | | | | | |
| Всего за День: | | 63.6 | 58.4 | 210.0 | 1 619.6 | 0.57 | 47.72 | 0.40 | 0.60 | 0.67 | 586.97 | 257.44 | 946.10 | 11.25 | 3 073.88 | 183.42 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛЕРБОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1.9 | 2.8 | 21.1 | 90.7 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 6.90 | 4.20 | 14.70 | 0.30 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| КАУДА РЫСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5.1 | 6.8 | 27.9 | 232.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | 112.20 | 25.60 | 114.80 | 0.40 | 179.80 | 9.60 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0.0 | 0.0 | 8.4 | 34.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 2.50 | 1.40 | 0.20 | 5.80 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 431 | 7.0 | 9.6 | 57.4 | 356.7 | 0.00 | 2.90 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 127.90 | 32.30 | 130.90 | 0.90 | 225.80 | 9.60 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САФАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0.8 | 2.9 | 4.0 | 45.6 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.80 | 9.50 | 18.50 | 0.60 | 136.80 | 3.30 | 0.00 | 33 | 2012 |
| РАССОЛЫК С ГОВДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 5.7 | 7.5 | 13.1 | 121.2 | 0.10 | 5.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.40 | 19.80 | 67.40 | 1.00 | 435.30 | 5.30 | 0.00 | 73 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 10.4 | 4.0 | 9.3 | 135.3 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.30 | 0.20 | 29.60 | 11.40 | 107.50 | 1.00 | 137.60 | 6.70 | 0.00 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4.0 | 3.4 | 19.4 | 121.8 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.20 | 7.50 | 40.80 | 0.90 | 62.90 | 0.80 | 0.00 | 205 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0.1 | 0.1 | 21.7 | 88.2 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.30 | 5.30 | 5.20 | 0.60 | 56.50 | 0.40 | 0.00 | TK №0047 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.01 | 4.34 | 19.71 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | TK №0003 | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 12.9 | 66.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.34 | 3.01 | 14.70 | 0.33 | 23.05 | 0.00 | 0.00 | TK №0004 | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 24.6 | 18.9 | 91.0 | 629.1 | 0.20 | 8.40 | 0.00 | 0.30 | 0.20 | 104.65 | 60.95 | 273.81 | 5.27 | 886.22 | 17.84 | 0.00 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0.3 | 0.0 | 1.0 | 5.6 | 0.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.32 | 5.04 | 15.12 | 0.40 | 56.40 | 1.20 | 0.00 | TK №015 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 17.5 | 16.5 | 16.9 | 216.3 | 0.20 | 8.60 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 20.40 | 37.50 | 187.90 | 2.80 | 877.00 | 11.60 | 0.00 | 276 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0.4 | 0.0 | 25.0 | 102.0 | 0.00 | 0.30 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 33.50 | 18.60 | 23.70 | 0.50 | 309.90 | 0.00 | 0.00 | TK №044 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2.0 | 0.2 | 12.7 | 61.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 5.20 | 23.60 | 1.00 | 40.80 | 1.60 | 0.00 | TK №003 | |
| СЛОБДА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3.8 | 7.1 | 24.8 | 169.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.40 | 5.90 | 32.10 | 0.40 | 48.30 | 0.80 | 0.00 | 464 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 24.0 | 23.8 | 80.4 | 554.4 | 0.30 | 10.50 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 76.42 | 72.24 | 282.42 | 5.10 | 1332.40 | 15.20 | 0.00 | | |
| Всего за День: | | 56.6 | 52.6 | 246.6 | 1 618.2 | 0.50 | 26.10 | 0.20 | 0.50 | 0.60 | 317.07 | 184.79 | 711.43 | 11.67 | 2 718.02 | 42.64 | 0.00 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------|----------|----------|--------|-----------|----------------------|-------|--------|--|--|--|--|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Итого за весь период | 614,7 | 590,4 | 2137,0 | 16159,4 | 5,16 | 437,74 | 24,18 | 10,68 | 10,10 | 5 713,29 | 2 182,47 | 9 338,76 | 134,57 | 27 210,54 | 1 009,11 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Среднее значение за период | 61,5 | 59,0 | 213,7 | 1 615,9 | 0,52 | 43,77 | 2,42 | 1,07 | 1,01 | 571,33 | 218,25 | 933,88 | 13,46 | 2 721,05 | 100,91 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,2 | 32,9 | 51,9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 12 часов | 417 | 160 | 725 | 498 |