

Заведующий ГБДОУ 55

М.В. Чабан

циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, соответствующее с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Угледовы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, 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 ГРЕЧЕВАЯ 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	0,19	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:		7,86	10,42	46,69	284,39	0,20	37,08	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 (ПИТЬЕВОЙ)	180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	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	0,04	0,89	0,11	0,79	0,44	0,09	28,42	11,92	70,67	0,99	100,83	5,85	0,03	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	39,33	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	6,89	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 КУРАТИ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,02	2,10	0,00	0,00	0,00	0,03	30,81	17,45	22,34	0,49	0,67	0,01	0,00	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	12,31	13,17	55,80	470,88	0,24	16,20	0,70	4,27	0,50	0,25	129,52	81,56	224,36	4,40	866,56	57,91	0,26	0,02		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,06	0,25	0,02	1,80	0,14	0,25	139,91	32,95	228,61	1,07	197,12	2,05	0,03	0,03	6	2024
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,02	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 ДЛЯ ДЕТОКОГО ПИТАНИЯ	150	0,45	0,15	14,30	60,00	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:	330	14,84	14,20	51,26	409,11	0,13	3,53	0,02	2,34	0,14	0,28	157,26	46,28	257,62	3,71	422,76	4,41	0,03	0,03		
Всего за день:		38,11	42,29	160,89	1 252,18	0,57	56,79	0,78	8,67	0,72	0,82	563,94	211,70	735,77	10,44	1 831,0	79,38	0,43	0,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, 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	0,38	0,00	0,01	4,40	5,65	13,55	0,33	26,65	0,54	0,00	0,00	7	2024
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,08	0,34	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
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	0,08	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	7,48	0,04	1,42	0,08	0,22	184,18	59,63	194,92	3,23	454,62	15,20	0,02	0,00		
II Завтрак																						
КЕФИР		170	3,70	4,25	6,60	73,50	0,07	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	204,00	23,80	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	0,07	1,19	0,05	0,12	0,00	0,29	204,00	23,80	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	0,01	1,10	0,00	0,03	57,03	7,07	38,03	0,33	71,00	1,61	0,00	0,00	11	2024
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ		150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	0,08	5,62	0,14	1,00	0,00	0,04	22,58	20,98	62,17	0,95	392,51	4,17	0,04	0,00	25	2024
ПЕТРУШКИ		160	9,20	6,86	14,52	186,28	0,04	1,42	0,05	0,47	0,33	0,06	19,89	12,08	56,85	0,72	93,41	3,62	0,03	0,00	12	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ		150	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	60,00	0,12	0,00	0,04	0,04	14,34	3,65	2,30	0,41	8,22	0,00	0,00	0,00	13	2024
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		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
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ		20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	17	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1		536	15,55	13,80	92,87	491,25	0,19	68,00	0,32	3,40	0,33	0,19	120,94	53,23	189,40	3,41	611,74	10,96	0,07	0,00		
Итого за прием пищи:																						
Полдник																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,01	0,00	0,04	0,40	0,40	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	0,11	54,61	29,76	147,60	2,44	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		125	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ		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 НАРЕЗНОЙ ТИП 1		20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	17	2024
Итого за прием пищи:		495	17,44	14,77	42,51	399,00	0,15	15,28	0,08	1,93	0,55	0,20	79,37	45,03	216,07	4,37	510,52	15,12	0,05	0,01		
Всего за день:			41,60	41,09	192,43	1 257,75	0,56	91,95	0,49	6,87	0,96	0,90	588,49	181,69	761,89	11,18	1 825,08	56,58	0,17	0,01		

Прием пищи, наименование блюда			Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ			130	6,56	10,31	13,34	187,80	0,06	1,22	1,25	1,80	1,51	0,27	81,67	27,28	141,11	1,76	233,17	17,26	0,05	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 НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ			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	1,26	2,34	1,51	0,31	126,33	46,57	180,86	3,03	465,17	20,00	0,07	0,02		
II Завтрак																							
ЙОГУРТ (ПИТЬЕВОЙ)			180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:			180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	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	9,11	5,34	16,09	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
ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ			50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,03	0,42	0,02	0,50	0,05	0,06	23,94	12,33	81,39	1,11	178,23	4,87	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	13,16	56,56	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 НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ			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 НАРЕЗНОЙ ТИП 1			25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,04	0,00	0,00	0,63	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	46	2024
Итого за прием пищи:			575	16,19	17,24	70,77	502,15	0,28	11,59	0,22	6,04	0,10	0,22	101,68	118,74	301,13	6,26	828,31	12,98	0,06	0,00		
Полдник																							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ			60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,07	0,27	0,05	1,23	0,32	0,10	42,55	21,53	61,19	0,87	222,59	61,76	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 ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ			150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ			40	1,29	2,40	19,00	97,36	0,03	4,01	0,00	1,23	0,04	0,03	15,13	6,29	24,27	0,41	68,22	1,21	0,00	0,01	451	2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ			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	10,75	9,12	79,69	419,66	0,25	15,37	0,07	2,97	0,42	0,24	99,11	59,36	174,25	4,92	1 084,44	71,83	0,30	0,02		
Всего за день:				38,31	41,53	196,82	1 281,92	0,66	85,34	1,55	11,35	2,03	0,77	327,12	224,67	656,24	14,21	2 377,92	104,81	0,43	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,02	0,04	0,01	0,40	0,00	0,03	52,30	7,45	41,75	0,34	24,40	0,54	0,00	0,00	59	2024
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	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	0,00	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	23	2024
ЙОГУРТ	125	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024
Итого за прием пищи:	425	9,86	12,25	44,59	289,36	0,08	0,55	0,05	0,69	0,06	0,14	155,91	26,23	134,81	0,66	187,55	9,70	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,73	0,14	18,41	71,71	0,00	2,98	0,00	0,00	0,00	0,00	10,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,14	18,41	71,71	0,00	2,98	0,00	0,00	0,00	0,00	10,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ ТИП 2	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	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	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	28	2024
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	5,71	6,12	10,75	214,07	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	60	2024
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0,77	0,05	18,45	77,85	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	52	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП1	25	1,55	0,72	12,77	65,11	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	46	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	10	2024
Итого за прием пищи:	555	12,25	12,32	56,92	481,21	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		
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	6,80	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	11,88	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 НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	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:		37,81	42,40	182,71	1260,17	0,61	32,01	1,37	9,46	0,21	0,90	586,37	188,06	787,24	9,29	2630,52	41,14	0,019	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25		43,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	92,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45	2024	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86		27,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2024	
БАНАН	95	1,43	0,48	15,95		80,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2012	
Итого за прием пищи:	407	6,15	6,81	60,36		294,18	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	92,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
КЕФИР	170	3,70	4,25	6,60		73,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60		73,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69		53,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2024	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73		119,90	0,00	5,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	83	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	5,58	9,14	9,18		114,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2012	
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	110	1,21	2,14	6,77		51,66	0,02	6,12	0,01	0,00	0,00	0,03	14,01	8,28	11,07	0,00	242,77	0,00	0,00	333	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01		53,58	0,01	0,83	0,00	0,00	0,00	11,14	2,87	5,84	0,41	59,31	0,42	0,00	0,00	22	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	20	1,30	0,58	10,29		52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17	2024	
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	0,69	0,13	6,36		30,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2024	
Итого за прием пищи:	555	15,58	22,09	61,03		475,77	0,03	12,15	0,11	0,00	0,00	25,15	11,15	17,01	1,51	302,08	0,42	0,00	0,00		
Полдник																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТИП 1	40	0,50	0,00	1,90		10,09	0,03	40,00	0,10	0,00	0,00	0,03	2,88	3,96	5,76	0,36	65,20	1,20	0,00	58	2024
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10		110,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55	2024	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69		101,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	127	2011	
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,45	0,15	14,30		60,00	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	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95		113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	477	2008	
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	0,69	0,13	6,36		30,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2024	
Итого за прием пищи:	410	10,25	9,76	57,30		425,01	0,03	40,00	0,10	0,00	0,00	0,03	2,88	3,96	5,76	0,36	65,20	1,20	0,00		
Всего за день:		35,68	42,91	185,29		1 268,46	0,17	52,15	0,21	0,00	0,00	0,06	130,87	21,11	22,77	1,87	367,28	1,62	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	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	59	2024
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	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	9	2024
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	0,04	57,00	0,01	0,00	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	0,04	57,84	0,01	0,00	0,00	0,03	32,30	12,35	21,85	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ (ПИТЬЕВОЙ)	180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	0,01	3,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	13,45	5,62	9,38	0,25	61,22	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	0,00	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	36	2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	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	0,00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	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	344	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	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	37	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	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	10	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	15	1,03	0,44	7,71	39,30	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	5	2024
Итого за прием пищи:	566	15,90	16,76	68,87	486,53	0,01	3,42	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	13,45	8,62	12,38	0,25	61,22	0,00	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	0,02	10,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	5,60	8,00	10,40	0,40	116,00	0,80	0,00	43	2024
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	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	0,00	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	0,00	7,41	2,95	3,34	0,33	11,76	0,00	0,00	2	2024
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	25,00	71,30	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	39	2024
ЙОГУРТ	125	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	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	4	2024
Итого за прием пищи:	515	13,26	11,89	74,51	410,28	0,02	10,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	13,01	10,95	13,74	0,73	127,76	0,80	0,00		
Всего за день:		38,43	42,74	196,07	1 259,74	0,07	71,28	0,10	0,00	0,00	0,00	0,07	58,76	31,92	47,97	1,27	376,13	2,70	0,02	0,00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	10	0.30	0.02	0.63	3.88	0.01	0.40	0.00	0.00	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	0.00	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	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	0.00	0.00	0.03	18.05	11.40	15.20	1.90	147.25	0.95	0.01	0.00	368	2012
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	0.69	0.13	6.36	30.59	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	10	2024
Итого за прием пищи:	400	8.42	12.44	25.82	294.30	0.03	5.17	0.00	0.00	0.00	0.04	27.26	16.24	24.12	2.29	168.91	0.95	0.01	0.00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	180	3.10	4.50	8.10	72.00	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	0.00	62	2024
Итого за прием пищи:	180	3.10	4.50	8.10	72.00	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	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	0.00	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	0.00	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	28	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	60	5.06	5.77	11.60	121.71	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	274	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2.41	3.60	10.69	101.14	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	127	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0.73	0.14	18.48	72.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	0.00	10.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	20	1.30	0.58	10.29	52.40	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	17	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	0.69	0.13	6.36	30.59	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	10	2024
Итого за прием пищи:	560	13.84	17.94	66.84	496.92	0.02	33.43	0.09	0.00	0.00	0.02	19.36	6.67	9.01	0.38	97.03	0.76	0.00	0.00		
Полдник																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5.56	4.21	0.26	90.00	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	0.00	245	2012
ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.25	2.53	13.26	94.78	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	330	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0.16	0.04	10.86	37.84	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	40	2024
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2.57	3.24	40.00	135.70	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	479	2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1.01	0.17	8.46	40.68	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	4	2024
Итого за прием пищи:	392	11.55	10.19	72.84	399.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		36.91	45.07	173.60	1 262.22	0.05	38.60	0.11	0.00	0.00	0.06	46.62	22.91	33.13	2.67	265.94	1.71	0.01	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,06	0,45	11,25	43,07	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	7	2024	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	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	9	2024	
ЙОГУРТ	125	2,80	2,50	4,51	44,52	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	34	2024	
Итого за прием пищи:	425	7,33	10,49	47,88	294,00	0,03	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	150	0,15	0,15	14,70	67,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	52,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,15	0,15	14,70	67,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	52,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	0,00	38	2024
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	3,10	2,70	9,80	99,00	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	54	2024	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	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	310	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	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	317	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,01	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	8,31	2,68	2,13	0,42	60,39	0,43	0,00	15	2024	
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	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	41	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	15	1,03	0,44	7,71	39,30	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	5	2024	
Итого за прием пищи:	580	13,00	13,31	74,57	479,91	0,02	4,85	0,00	0,00	0,00	0,02	17,49	8,27	18,89	0,82	116,65	1,63	0,01	0,00		
Полдник																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	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	35	2024	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6	2024	
МОЛОКО	180	2,58	4,59	8,80	99,00	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	434	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	15	1,03	0,44	7,71	39,30	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	5	2024	
Итого за прием пищи:	355	17,04	18,50	41,55	429,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		37,52	42,45	178,70	1 270,90	0,07	4,85	0,03	0,00	0,00	0,02	77,49	60,77	18,89	2,70	116,65	1,63	0,01	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, 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	0.00	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	0.00	59	2024	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2.40	6.18	22.92	141.63	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	0.00	24	2024	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1.95	2.56	11.29	70.59	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	0.00	19	2024	
ЯБЛОКО	95	0.38	0.38	9.31	39.65	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	0.00	368	2012	
Итого за прием пищи:	395	6.57	10.99	51.00	294.67	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	0.00			
II Завтрак																							
КЕФИР	150	3.20	3.75	5.80	67.00	0.02	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	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	3.20	3.75	5.80	67.00	0.02	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			
Обед																							
ТОМАТЫ(ПОМИДОРЫ)	40	0.44	0.08	1.52	9.60	0.02	10.00	0.07	0.00	0.00	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	0.00	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	0.00	44	2024	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2.41	3.35	4.03	57.96	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	0.00	256	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2.52	3.97	20.43	117.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.51	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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	0.00	10.66	2.96	6.40	0.09	22.88	0.00	0.00	0.00	3	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	20	1.37	0.59	10.25	52.27	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	0.00	17	2024	
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1.12	0.18	8.48	40.79	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	0.00	4	2024	
Итого за прием пищи:	585	12.45	14.28	86.12	488.48	0.03	10.24	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.26	34.47	16.80	0.49	138.88	0.80	0.00	0.00			
Полдник																							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.46	2.23	0.14	30.46	0.01	0.00	0.04	0.00	0.00	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	0.00	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	0.00	14	2024	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0.18	0.04	10.40	43.80	0.01	5.16	0.00	0.00	0.00	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	0.00	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	0.00	477	2008	
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1.12	0.18	8.48	40.79	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	0.00	4	2024	
Итого за прием пищи:	395	15.30	12.54	44.10	430.70	0.02	5.16	0.04	0.00	0.00	0.44	0.07	21.16	5.97	35.19	0.45	71.02	4.43	0.01	0.01			
Всего за день:		37.52	41.56	187.02	1 280.85	0.07	15.40	0.11	0.00	0.00	0.44	0.09	47.92	46.04	51.99	2.86	209.90	5.23	0.01	0.01			

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		20	1,06	0,45	11,25	43,07	0,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	2,65	10,55	0,18	20,80	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	0,04	91,07	8,93	76,08	0,83	59,33	0,60	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	0,00	0,11	102,94	12,98	73,66	0,41	154,05	8,79	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 (ПИТЬЕВОЙ)		180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:		180	3,10	4,50	8,10	73,00	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	0,00		
Обед																						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ		40	2,40	4,41	3,08	60,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,37	9,93	47,36	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ		150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	0,05	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2024
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)		50	5,78	4,10	4,35	101,00	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	0,00	122	2012
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ		110	2,69	2,09	5,68	52,67	0,00	24,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	0,02	0,05	0,00	302,08	0,00	0,00	320	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		150	0,38	0,09	13,18	51,56	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	31	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ		25	1,26	0,22	10,60	50,99	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	41	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1		20	1,30	0,58	10,29	52,40	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	17	2024
Итого за прием пищи:		565	17,71	16,09	56,69	480,95	0,05	24,51	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	13,61	9,95	47,41	0,00	302,08	0,00	0,00		
Полдник																						
ОГУРЦЫ		40	0,32	0,04	1,00	5,59	0,01	3,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,40	56,26	1,20	0,01	38	2024
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ		130	5,80	12,70	15,01	219,00	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	0,00	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ		150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	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	40	2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		40	1,88	1,68	20,00	112,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	464	2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ		20	1,12	0,18	8,48	40,79	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	4	2024
Итого за прием пищи:		392	9,28	14,64	55,35	406,05	0,01	3,99	0,00	0,00	0,00	0,02	9,18	5,59	16,76	0,72	56,26	1,20	0,01	0,00		
Всего за день:			41,48	41,97	179,80	1 286,42	0,10	85,50	0,13	0,00	0,00	0,05	55,09	27,89	86,02	1,01	545,49	3,10	0,03	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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	383,50	424,09	1 833,22	12 721,69	2,50	517,14	3,83	30,40	4,21	3,04	2 099,71	887,60	2 610,93	50,54	8 397,23	268,32	1,13	0,12
Среднее значение за период	38,35	42,41	183,32	1 272,17	0,25	51,71	0,38	3,04	0,42	0,30	209,97	88,76	261,09	5,05	839,72	26,83	0,11	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.0	57.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли 12 часов	403	169	562	409