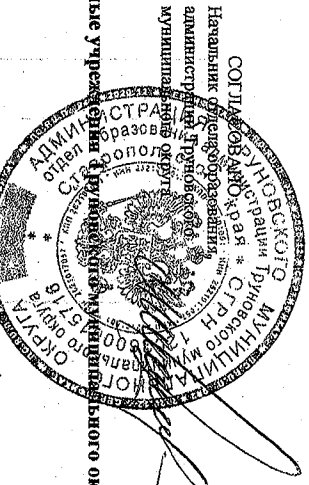
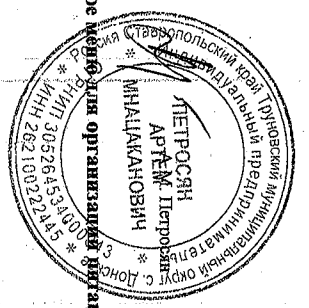


УТВЕРЖДАЮ:
Исходящий номер
предприниматель
Петрова А.М.
"23" *сентября* 2024 г.



Свояность: зима-весна 2025

Примерное десятидневное меню для организации питания в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения в Ставропольском крае

1 день

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мкг	Вит. Д, мкг	Вит. К1, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Рр, мкг	Вит. К, мкг	Вит. L, мкг	Вит. F, мкг			
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	213	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.1	4.5	13.1	107.9	0.04	27.89	0.07	2.01	0.00	0.06	68.75	28.48	51.81	1.57	344.28	4.78	0.02	0.00	336	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/10	4.4	7.7	15.5	146.1	0.04	0.06	0.01	0.00	0.00	0.04	86.29	7.08	65.80	0.40	36.35	0.00	0.00	0.00	382	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0.0	0.0	9.8	39.2	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	2.41	1.49	0.14	5.80	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	405	12.5	16.7	38.7	387.6	0.10	27.96	0.24	2.96	0.97	0.25	183.33	40.30	198.75	3.02	442.78	12.83	0.04	0.01			
СОКИ ОБЪЕМНЫЕ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00	389	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.8	41.7	0.01	0.80	0.00	0.00	0.00	0.01	6.30	3.60	6.30	1.26	120.00	1.00	0.00	0.00			
Обед																						
СЕРЕТА ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СЫРЕ	50	1.1	2.7	5.1	53.5	0.01	2.25	0.02	0.20	0.12	0.02	0.93	25.98	10.78	28.52	0.68	157.15	4.28	0.01	0.00	134	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	2.6	2.1	13.8	84.3	0.08	8.64	0.14	0.14	0.14	0.00	18.01	23.05	56.18	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	92	2008	
Пюре овощное	70	15.1	13.0	0.2	177.7	0.06	0.74	0.03	0.25	0.00	0.11	11.00	14.43	120.42	0.98	199.14	3.38	0.10	0.00			
Пюре картофельное	150/5	2.7	3.3	18.5	114.8	0.10	8.97	0.02	0.18	0.05	0.09	30.18	25.14	72.39	1.02	68.83	7.30	0.03	0.00	321	2012	
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.56	0.00	0.02	5.40	5.70	28.10	1.20	40.60	1.88	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	39.70	0.00	0.00	0.00			
КОМБИ НА СУХОМЕРЛОМ	180	0.0	0.0	28.4	105.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.98	1.81	4.95	0.00	2.31	0.00	0.00	0.00	397	2016	
Итого за прием пищи:	673	25.8	21.6	91.8	686.0	0.38	20.60	0.21	1.94	0.07	0.27	107.72	90.79	333.80	5.35	1 086.93	16.64	0.14	0.00			
Полдник																						
БУТОЧКА РОССИЙСКАЯ	70	5.1	5.8	41.5	239.0	0.06	0.03	0.01	1.27	0.09	0.04	17.87	7.80	47.89	0.51	72.16	2.05	0.01	0.01	474	2012	
КОЛОС МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	13.6	87.7	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.10	97.36	15.58	71.87	0.31	150.00	8.10	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	250	7.9	8.3	55.1	326.7	0.08	0.50	0.02	1.27	0.09	0.14	115.23	23.38	119.76	0.82	222.23	10.15	0.01	0.01			
Всего за день:		48.7	48.7	195.4	1 383.9	0.55	49.98	0.47	6.17	1.13	0.67	412.58	188.05	648.61	10.45	1 881.96	40.62	0.19	0.02			

2 день

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Вит. А, мкг	Вит. В1, мкг	Вит. В2, мкг	Вит. В6, мкг	Вит. В9, мкг	Вит. С, мг	Вит. Е, мкг	Вит. Д, мкг	Вит. К1, мкг	Вит. Р, мкг	Вит. Рр, мкг	Вит. К, мкг	Вит. L, мкг	Вит. F, мкг			
КАПУСТА ПУШЕНАЯ	180/3	3.4	5.9	16.5	133.4	0.03	0.47	0.03	0.16	0.07	0.10	95.33	16.58	83.22	0.20	145.20	8.26	0.01	0.00	415	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1.6	6.4	10.9	107.4	0.02	0.00	0.05	0.15	0.11	0.01	4.83	2.73	14.98	0.22	20.37	0.00	0.00	0.00	1	2012	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.5	2.2	12.9	82.0	0.02	0.47	0.01	0.00	0.00	0.09	93.55	10.54	64.84	0.07	131.93	8.10	0.00	0.00	394	2012	
Итого за прием пищи:	400	7.5	14.5	40.3	322.8	0.07	0.94	0.09	0.31	0.18	0.20	194.11	29.83	163.04	0.48	287.50	16.36	0.01	0.00			
II Завтрак																						
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.30	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00	370	2012	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.30	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00			
Обед																						
КАПУСТА СОЛЕНАЯ	50	0.9	0.0	1.5	11.2	0.01	6.00	0.00	0.00	0.00	0.01	21.60	7.20	13.95	0.27	150.00	1.50	0.01	0.00	346	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1.4	4.0	9.0	80.1	0.03	5.93	0.19	1.69	0.00	0.03	32.28	18.47	35.80	0.87	261.91	4.10	0.02	0.00	57	2012	
ТЕРТИНА МЯСНАЯ (1 ВАРШАТ)	70	9.1	9.4	8.5	154.3	0.03	0.56	0.00	1.32	0.00	0.05	8.78	12.98	65.55	1.18	180.78	3.77	0.03	0.00	286	2012	
КАПУСТА ПУШЕНАЯ С МАСЛОМ СЫВОРОТЧНЫМ	130/3	7.3	4.3	33.2	200.7	0.19	0.00	0.01	4.05	0.05	0.10	19.03	108.89	161.99	3.81	228.46	1.98	0.01	0.00	181	2008	
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.68	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	39.70	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПУШЕННЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.68	0.00	0.02	5.70	28.10	1.20	40.80	1.88	0.00	0.00	0.00			
КОМБИ НА СУХОМЕРЛОМ	180	0.1	0.1	20.0	82.0	0.01	1.08	0.00	0.17	0.00	0.00	10.62	3.35	2.67	0.53	76.07	0.54	0.00	0.00	375	2012	
Итого за прием пищи:	678	23.1	18.3	100.0	640.5	0.37	13.57	0.20	8.44	0.05	0.23	104.49	183.47	351.58	8.48	978.72	13.57	0.07	0.00			
Полдник																						

БЫРЯНИКА ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	70/10	13,3	11,0	14,3	216,8	0,03	0,15	0,04	1,47	0,04	0,15	107,18	14,81	135,54	0,38	101,05	1,41	0,02	0,02	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,61	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	270	13,3	11,0	24,0	255,5	0,03	0,15	0,04	1,47	0,04	0,15	114,61	16,42	135,54	0,38	101,89	1,41	0,02	0,02	430	2008
Всего за день:		44,3	44,2	173,8	1 284,4	0,49	18,66	0,33	10,86	0,27	0,60	427,61	219,92	669,84	11,31	1 654,11	33,34	0,11	0,11	0,02	

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНО-ЯЧМЕННАЯ	180/3	6,4	5,4	31,2	199,8	0,13	0,46	0,03	0,97	0,06	0,11	103,12	36,43	136,38	1,03	202,24	9,47	0,01	0,00	189	2008						
МАСЛО (ТОПЛИВНО)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	39,70	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,61	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	408	8,8	9,8	56,1	347,0	0,18	0,46	0,07	1,61	0,06	0,13	117,94	47,94	163,18	1,63	241,98	9,47	0,01	0,00								
II Завтрак																											
СОЖИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	3,60	6,30	1,28	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012						
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,28	120,00	1,00	0,00	0,00								
Обед																											
ПРОМЫСЛОВЫЕ СОЛЕННЫЕ СУПЫ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	0,02	5,03	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	10,95	13,08	0,50	145,87	0,00	0,00	0,00	100	2008						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	86,9	0,08	5,74	0,14	0,22	0,00	0,00	16,51	17,35	45,98	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ ЯГОДИКА	70	11,4	11,9	11,5	196,9	0,06	0,47	0,05	0,16	0,04	0,10	31,95	18,35	120,00	1,36	182,20	4,78	0,06	0,01	305	2012						
ПОРЕ ИА БОРОВОХ С МАСЛОМ	130/3	14,4	3,4	30,0	206,3	0,39	0,00	0,01	5,92	0,05	0,08	51,81	60,93	131,24	4,06	470,48	3,28	0,02	0,00	199	2005						
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	208	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	436	2008						
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	21,3	88,3	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,37	3,29	2,85	0,13	24,70	0,00	0,00	0,00	436	2008						
Итого за прием пищи:	673	33,6	17,8	106,2	721,6	0,65	13,54	0,20	7,55	0,09	0,24	132,98	116,18	364,43	8,58	882,75	9,27	0,08	0,01								
Полдник																											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	3,6	1,8	21,0	114,0	0,04	2,60	0,01	0,70	0,00	0,00	9,79	6,99	32,17	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008						
КОРЖЕВНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,2	63,6	0,03	0,47	0,01	0,20	0,00	0,10	97,68	13,21	69,88	0,17	139,22	8,10	0,00	0,00	395	2012						
Итого за прием пищи:	250	6,3	4,0	34,2	197,6	0,07	3,27	0,02	0,70	0,00	0,10	107,45	20,20	102,05	0,87	139,22	8,10	0,00	0,00								
Всего за день:		49,2	31,7	206,3	1 307,9	0,91	18,07	0,29	9,96	0,14	0,48	364,57	187,92	636,96	12,35	1 383,95	28,29	0,09	0,01								

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180/2/3	9,5	9,4	41,0	287,9	0,08	0,04	0,05	1,43	0,09	0,05	127,10	15,68	102,21	1,20	87,62	0,90	0,02	0,02	211	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,61	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	406	11,8	9,6	65,8	397,6	0,13	0,04	0,05	2,02	0,09	0,07	141,42	27,17	127,41	1,80	127,16	0,90	0,02	0,02								
II Завтрак																											
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,5	0,5	11,4	54,5	0,03	4,78	0,01	0,75	0,00	0,00	17,21	8,60	11,83	2,37	392,21	2,38	0,01	0,00	370	2012						
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,5	11,4	54,5	0,03	4,78	0,01	0,75	0,00	0,00	17,21	8,60	11,83	2,37	392,21	2,38	0,01	0,00								
Обед																											
КАПУСТА ПУШЕНАЯ	50	1,3	1,4	3,3	31,1	0,02	9,02	0,03	0,10	0,01	0,00	30,07	9,69	19,71	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	346	2008						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОРОВОМ	180	4,6	3,2	13,4	101,5	0,12	4,32	0,18	0,22	0,00	0,00	36,00	27,38	100,08	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,6	3,6	7,1	100,9	0,06	0,20	0,02	0,47	0,05	0,08	31,78	136,28	0,63	263,22	60,33	0,33	0,01	0,01	265	2012						
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	130/3	2,7	3,3	18,5	114,8	0,10	8,97	0,02	0,18	0,05	0,09	30,18	26,14	72,39	1,02	659,63	7,30	0,03	0,00	321	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ХЛЕБ РЖАЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	430	2008						
НАПИТОК ИЗ СМЕЛИ СХОРВУКОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008						
Итого за прием пищи:	673	23,9	12,3	98,6	598,4	0,42	22,51	0,23	2,67	0,10	0,21	167,23	123,97	400,46	5,95	1 001,56	89,31	0,36	0,01								
Полдник																											
ОПАДЫ С ПОДЛИТОМ	70/5	5,3	8,5	31,6	224,2	0,09	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	57,69	13,03	75,44	0,99	7,11	0,00	0,00	0,00	444	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,61	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	430	2008						
Итого за прием пищи:	265	5,3	8,5	41,3	262,9	0,09	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	65,10	14,64	75,44	0,99	7,95	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		40,6	30,9	217,1	1 313,4	0,67	28,04	0,32	7,48	0,28	0,30	390,96	174,38	616,14	11,01	1 489,87	92,60	0,39	0,03								

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал										Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Na, мг	Ca, мг	К, мг	Cl, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Na, мг							
МАСЛО (ГОРЯЧИМ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,50	1,00	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	13	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	45,1	7,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	36,70	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	490	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,61	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	0,00	0,00	0,00	0,00	2012				
Итого за прием пищи:	405	6,5	7,9	40,5	256,8	0,11	0,00	0,05	0,86	0,00	0,02	122,05	25,18	115,44	1,68	39,54	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	0,00					
II Завтрак																																					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	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	399	2012			
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	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					
Обед																																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,3	1,4	3,3	31,1	0,02	0,02	0,03	0,10	0,00	0,00	30,07	9,69	19,71	0,40	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	0,00	0,00	346	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОМ	180	2,7	2,0	14,1	89,7	0,07	0,76	0,14	0,22	0,09	0,00	18,00	16,44	63,37	0,79	24,11	65,40	0,28	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	247	2012			
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,9	3,8	2,6	72,2	0,04	0,24	1,67	0,00	0,08	23,04	26,14	101,92	0,47	699,28	7,33	0,03	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	335	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	2,7	3,3	18,5	114,9	0,10	0,86	0,02	0,18	0,05	0,08	30,57	25,14	72,57	1,02	699,28	7,33	0,03	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	335	2008			
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,98	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	402	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	15,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	36,70	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	402	2008			
ХМЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	22,5	117,9	0,02	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	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	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	673	18,4	11,1	94,8	554,0	0,35	24,28	0,44	3,87	0,05	0,18	132,88	110,41	329,47	5,11	951,89	74,41	0,31	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					
Полдник																																					
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	70	4,1	7,8	42,6	259,7	0,07	0,00	0,06	0,56	0,00	0,00	15,83	5,99	37,24	0,47	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	0,00	483	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,61	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	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	280	4,1	7,8	52,3	298,4	0,07	0,00	0,06	0,56	0,00	0,00	23,25	7,20	37,24	0,47	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	0,00	0,00					
Всего за день:	28,9	28,9	197,4	1 152,9	0,54	25,90	0,55	5,29	0,05	0,21	204,48	146,39	488,45	8,52	1 112,27	75,41	0,31	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01					

8 день

Продукт	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал										Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Na, мг	Ca, мг	К, мг	Cl, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Na, мг							
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОЛЕС ВЯЖКА	180/3	7,0	6,8	28,7	204,0	0,19	0,45	0,03	1,29	0,08	0,12	111,14	54,65	175,63	1,47	251,80	10,00	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	184	2008			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	300/10	4,1	7,0	12,9	131,4	0,04	0,06	0,07	0,64	0,08	0,06	86,50	11,56	67,99	0,81	41,90	0,00	0,01	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	3	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,2	12,9	82,0	32,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,95	10,54	64,84	0,07	131,93	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	0,00	394	2012			
Итого за прием пищи:	408	13,6	16,0	54,5	417,4	0,21	0,98	0,11	1,93	0,13	0,26	291,59	76,85	308,36	2,15	425,63	18,10	0,03	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																																					
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	228,00	2,00	0,01	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	370	2012			
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	228,00	2,00	0,01	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																																					
ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	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	2008				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180/3	1,5	4,0	9,4	82,0	0,03	6,34	0,20	1,70	0,00	0,04	32,22	18,64	36,66	0,88	272,69	4,58	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	63	2016			
ШИШЕЛЫ ИЗ ГОРЯЧИЙ РУБЕЖНЫЙ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/20	10,7	11,9	11,6	198,4	0,05	0,81	0,02	2,17	0,00	0,07	16,55	20,22	108,54	1,84	225,90	4,22	0,03	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	299	2016			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	7,3	4,3	33,3	201,0	0,19	0,00	0,01	4,06	0,05	0,10	19,06	109,07	162,26	3,82	228,94	1,99	0,01	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	179	2016			
ХЛЕБ ШВЕЙЦАРСКИЙ	30	2,3	0,2	15,1	7,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,80	38,70	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	0,00	2008				
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,98	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	2016				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	2,0	0,0	25,4	105,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,55	1,81	4,99	0,00	2,31	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	397	2016				
Итого за прием пищи:	688	24,2	20,8	109,4	728,6	0,38	9,45	0,23	9,18	0,05	0,26	102,48	172,34	374,74	8,64	879,74	12,46	0,06																			

СВЕТЛА, ПУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ ИЛИ СОУСЕ	50	1,0	2,8	5,0	53,9	0,01	2,21	0,02	0,12	0,02	0,03	25,06	10,57	28,14	0,69	154,40	4,21	0,01	0,00	134	2012
СПИТ КАРПОБЕЛЫЧНЫМ С КУЛЕЦКАМ	180	2,7	3,6	16,8	106,6	0,06	3,31	0,16	0,98	0,10	0,05	20,27	14,51	43,14 <td>0,67</td> <td>253,46</td> <td>3,30</td> <td>0,02</td> <td>0,00</td> <td>105</td> <td>2016</td>	0,67	253,46	3,30	0,02	0,00	105	2016
РАДУ ИЗ ПИЦЦЫ	70/30	14,7	17,1	18,3	287,2	0,14 <td>11,01</td> <td>0,28</td> <td>3,16</td> <td>0,16</td> <td>0,16</td> <td>20,27</td> <td>14,51</td> <td>43,14</td> <td>0,67</td> <td>253,46</td> <td>3,30</td> <td>0,02</td> <td>0,00</td> <td>105</td> <td>2016</td>	11,01	0,28	3,16	0,16	0,16	20,27	14,51	43,14	0,67	253,46	3,30	0,02	0,00	105	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,11	0,00	0,00	309	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	0,05	2,00	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,90	1,69	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	11,2	47,4	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,40	3,94	3,56	0,71	100,77	0,72	0,00	0,00	390	2016
Итого за прием пищи:	670	22,8	24,1	78,1	627,3	0,32	17,97	0,46	5,71	0,12	0,29	100,95	83,48	288,10	5,84	1 339,42	18,63	0,14	0,00		
Подсчик																					
КРЕМЛЬ СЛАДКИЙ	70	5,5	9,7	39,9	288,6	0,07	0,02	0,02	2,25	0,13	0,07	24,12	9,17	59,48	0,57	89,52	2,13	0,01	0,01	460	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИКОНОМ	180/107	0,0	0,0	9,8	40,1	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	1,84	0,53	0,04	7,51	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	267	5,5	9,7	49,7	308,7	0,07	0,69	0,02	2,25	0,13	0,07	32,07	11,01	60,31	0,61	97,13	2,13	0,01	0,01		
Всего за день:		37,3	47,2	193,6	1 356,1	0,50	21,04	0,58	9,77	0,45	0,50	258,73	127,43	475,87	9,02	1 789,56	29,48	0,16	0,01		

10 день

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, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖУЛ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/2	8,0	5,9	31,0	209,8	0,17	0,45	0,08	3,09	0,05	0,17	101,99	92,26	185,15	2,87	289,37	9,25	0,01	0,00	182	2016										
МАСЛО (ПШЕНИЧНОМ)	5	0,1	4,2	0,1	37,5	0,00	0,00	0,04	0,05	0,00	0,00	0,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2016	2016										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,11	0,00	0,00	2016	2016										
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	39,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,45	1,39	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	411	2016										
Итого за прием пищи:	408	10,4	10,3	55,9	357,0	0,22	0,45	0,07	3,73	0,05	0,19	115,84	105,55	211,35	3,57	338,83	9,25	0,01	0,00												
II Завтрак																															
ФРУКТЫ СЕЗОННЫЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	2016	2016										
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,53	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00												
Подсчик																															
ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ	50	0,5	0,0	1,2	7,0	0,02	5,03	0,00	0,00	0,00	0,02	7,04	10,06	13,08	0,50	145,87	0,00	0,00	0,00	2008	2008										
ЦИД ИЗ СВЕЖИХ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180/3	1,4	4,1	6,6	70,9	0,04	8,98	0,19	1,64	0,00	0,04	31,97	15,90	32,06	0,70	228,59	3,25	0,02	0,00	77	2016										
КОГЕЛТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПИЦЦЫ ИЛИ ПЕЧИКА С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ	70/30	12,2	12,0	13,5	214,4	0,07	0,83	0,04	1,41	0,00	0,11	39,13	23,42	126,95	1,45	219,34	4,44	0,05	0,00	322	2016										
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫЛЧАТАЯ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/3	5,6	3,0	32,8	180,7	0,11	0,00	0,07	0,07	0,05	0,04	28,17	27,95	118,37	2,07	115,38	0,00	0,00	0,00	179	2016										
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,11	0,00	0,00	2016	2016										
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	0,2	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008	2008										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	28,5	117,9	0,02	0,00	0,07	0,45	0,00	0,00	18,90	14,40	20,70	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2016										
Итого за прием пищи:	706	24,6	19,7	110,4	723,1	0,35	14,84	0,25	4,82	0,05	0,25	135,45	107,34	362,40	7,09	798,68	9,27	0,08	0,03												
Подсчик																															
ОЛАДЫ С ПОМИДОМ	70/5	5,3	8,5	31,5	224,2	0,09	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	57,58	13,03	75,44	0,99	7,11	0,00	0,00	0,00	444	2008										
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,61	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	430	2008										
Итого за прием пищи:	285	3,3	8,5	41,3	262,9	0,09	0,71	0,03	2,04	0,07	0,00	65,10	14,64	75,44	0,99	7,95	0,00	0,00	0,00												
Всего за день:		40,7	38,9	217,4	1 390,0	0,70	26,00	0,36	11,22	0,17	0,46	322,39	239,53	690,19	13,85	1 423,46	20,62	0,10	0,03												

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, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Cl, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	442,4	417,6	1 980,9	13 534,0	6,19	314,49	4,43	94,95	2,99	4,61	4 165,88	1 847,53	6 602,44	121,36	14 444,94	355,37	1 641	0,18	0,18									
Среднее значение за период	44,2	41,8	198,1	1 353,4	0,62	31,45	0,44	9,50	0,30	0,46	416,58	184,75	660,24	12,14	1 444,49	39,54	0,16	0,02										
Содержание Белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности	13,1	27,9	59,1																									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Подсчик
Сред. 10 часов	405	100	675	259