

Циклическое 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

ГБДОУ детский сад №38 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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 МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7.2	8.3	35.0	262.4	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	123.70	33.80	168.30	1.70	241.10	9.10	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.1	0.0	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.10	2.80	0.30	17.10	0.00	0.00	0.00	TK№038	
Итого за прием пищи:	428	10.6	12.4	50.5	360.4	0.10	1.60	0.10	0.30	0.30	0.10	138.80	39.20	184.30	2.20	278.10	9.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.00	6.00	0.00	0.90	0.00	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00	TK №010	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.6	14.8	66.3	0.00	6.00	0.00	0.90	0.00	0.00	21.60	10.80	14.90	3.00	417.00	3.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	5.0	7.7	11.0	179.0	0.00	3.20	0.10	0.70	0.00	0.00	17.60	13.80	50.40	0.80	250.00	3.30	0.00	0.00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	16.0	15.8	3.4	219.0	0.10	0.30	0.00	1.70	0.40	0.10	39.40	20.40	145.00	0.50	280.80	38.40	0.20	0.00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3.0	4.8	19.5	134.3	0.10	9.00	0.60	0.40	0.10	0.10	44.00	34.60	84.10	1.20	681.80	8.40	0.00	0.00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	23.6	96.8	0.00	0.90	0.00	0.10	0.00	0.00	10.90	3.30	2.30	0.50	63.60	0.50	0.00	0.00	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	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:	725	27.7	29.2	79.3	739.0	0.20	14.40	0.70	3.40	0.50	0.20	129.77	85.13	324.01	4.41	1 399.12	51.94	0.20	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47																				
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.0	18.5	33.5	204.0	0.10	1.40	0.40	3.70	0.00	0.20	31.40	43.30	224.70	2.10	290.50	7.90	0.00	0.00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	3.5	0.0	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	7.3	2.3	29.3	144.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	22.60	5.40	37.60	0.20	46.10	0.80	0.00	0.00	479	2008
Итого за прием пищи:	455	34.5	23.0	76.9	399.0	0.10	4.40	0.40	4.30	0.00	0.20	64.61	54.44	282.01	3.14	371.17	10.04	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																				
Всего за день:		73.4	65.3	221.5	1 564.7	0.40	26.40	1.20	8.90	0.80	0.50	354.78	189.57	805.22	12.75	2 465.39	74.08	0.20	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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 СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	78.20	5.10	51.70	0.30	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5.1	8.1	27.9	205.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	112.20	25.60	114.80	0.40	179.80	9.60	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	97.70	12.00	68.50	0.30	142.10	8.30	0.00	0.00	TKN№040	
Итого за прием пищи:	415	11.7	17.8	51.5	351.0	0.00	1.00	0.00	0.20	0.10	0.20	288.10	42.70	235.00	1.00	349.10	17.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	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	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.5	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TKN№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.2	5.2	6.6	118.0	0.10	6.80	0.20	1.00	0.00	0.00	24.20	23.20	72.70	1.10	471.20	5.10	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	2.20	0.30	2.00	35.00	37.80	402.20	8.30	483.10	12.50	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	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	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	0.30	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	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:	676	27.1	27.3	69.2	661.4	0.40	102.50	8.40	3.70	0.30	2.10	88.56	79.39	512.90	11.17	1 147.85	19.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																				
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	8.3	0.5	0.3	144.4	0.10	0.90	0.00	0.70	0.10	0.00	41.60	21.50	144.50	0.40	273.80	88.80	0.00	0.00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.6	17.5	119.4	0.10	9.00	0.00	0.20	0.10	0.10	32.40	25.30	73.40	1.00	660.40	7.40	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	9.2	39.6	0.00	1.40	0.00	0.20	0.00	0.00	11.40	4.00	3.60	0.70	100.80	0.70	0.00	0.00	TKN№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	TK №003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4.3	0.9	25.9	130.0	0.10	0.10	0.00	0.30	0.00	0.00	28.60	8.40	47.60	0.40	81.00	2.40	0.00	0.00	477	2008
Итого за прием пищи:	445	16.4	6.2	59.3	464.4	0.30	11.40	0.00	1.70	0.20	0.10	116.40	61.80	280.90	3.00	1 136.40	100.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29																				
Всего за день:		56.1	51.5	197.8	1 554.8	0.70	119.20	8.50	5.60	0.60	2.50	501.16	203.29	1 053.10	15.57	2 906.95	137.40	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	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 ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.10	2.20	0.00	1.70	0.00	0.00	9.70	9.40	27.20	0.30	51.00	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0	0.10	0.20	0.30	5.30	2.50	0.50	100.80	17.10	228.70	2.60	222.60	26.80	0.00	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.8	2.4	12.7	84.0	0.00	0.50	0.00	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:	410	21.1	28.2	34.4	341.5	0.20	4.70	0.30	7.10	2.50	0.60	214.00	44.10	339.90	3.50	447.00	34.90	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	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	1.50	0.00	0.00	34.60	15.40	31.60	0.70	223.30	3.10	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	0.80	0.10	0.10	26.90	30.40	191.20	2.80	440.60	9.80	0.00	0.00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.2	5.9	33.0	240.0	0.20	0.00	0.00	4.10	0.00	0.10	15.80	108.90	161.60	3.80	228.80	2.00	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.1	0.0	8.2	33.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.30	0.30	21.60	0.00	0.00	0.00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	0.00	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	TK №004	
Итого за прием пищи:	751	24.4	26.0	78.9	662.7	0.30	11.90	0.70	6.80	0.10	0.20	102.90	169.10	427.20	8.80	1 019.00	17.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16.0	16.1	14.2	314.0	0.00	19.98	0.00	0.56	0.11	0.11	69.49	35.63	167.06	2.78	481.52	10.32	0.00	0.00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	16.9	64.8	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	3.20	2.90	0.10	24.30	0.00	0.00	0.00	049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.1	0.5	7.7	39.3	0.00	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	TK №004	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TK№005	
Итого за прием пищи:	520	21.7	19.3	53.9	525.6	0.00	22.58	0.00	1.06	0.11	0.21	191.20	56.17	274.47	3.92	699.69	11.66	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		67.8	74.0	182.7	1 600.3	0.50	42.18	1.00	15.46	2.71	1.01	533.80	285.57	1 063.17	18.92	2 398.19	65.26	0.00	0.00		

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		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 МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	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	0.90	0.10	0.10	111.10	16.50	94.60	0.40	182.90	8.80	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	118.70	22.30	93.60	0.60	197.80	9.90	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	13.0	15.3	49.6	372.0	0.00	1.10	0.10	1.10	0.30	0.20	234.20	41.10	201.40	1.20	400.60	18.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	1.44	0.00	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	0.00	11.40	6.48	11.40	2.28	216.00	1.80	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	7.6	6.0	96.0	0.00	3.90	0.00	3.30	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 КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.6	8.3	10.3	141.0	0.00	5.10	0.20	1.40	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	0.60	0.00	0.00	41.60	18.90	128.60	0.40	232.70	75.70	0.00	0.00	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.5	2.0	9.8	67.0	0.00	5.90	1.10	0.40	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	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	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	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	TK №004	
Итого за прием пищи:	731	22.6	24.2	78.1	620.0	0.00	15.30	1.30	6.20	0.00	0.00	153.55	83.35	293.51	4.27	993.32	88.84	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23.0	11.8	20.9	283.3	0.00	0.20	0.10	1.70	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	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	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	0.00	7.86	5.40	24.30	0.60	33.00	0.00	0.00	0.00	TK№018	
Итого за прием пищи:	460	32.1	19.0	64.2	531.2	0.20	16.50	0.20	1.90	0.00	0.40	434.56	67.90	431.30	1.80	665.20	19.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		68.7	58.7	209.7	1 601.2	0.20	34.34	1.60	9.20	0.30	0.60	833.71	198.83	937.61	9.55	2 275.12	128.74	0.00	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	2.3	3.9	9.7	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	116.50	7.20	74.70	0.50	36.20	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	200	6.2	10.0	26.8	209.0	0.10	0.80	0.00	0.40	0.10	0.10	159.20	29.10	143.70	0.60	251.30	14.10	0.00	0.00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	97.70	12.00	68.50	0.30	142.10	8.30	0.00	0.00	TK№040	
Итого за прием пищи:	420	11.7	16.7	50.1	378.0	0.10	1.30	0.00	0.40	0.10	0.20	373.40	48.30	286.90	1.40	429.60	22.40	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	2.9	1.5	45.6	0.00	1.90	0.00	1.40	0.00	0.00	15.80	9.50	18.50	0.60	136.80	3.30	0.00	0.00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4.5	2.4	12.5	92.0	0.10	6.00	0.20	0.90	0.00	0.00	21.40	23.00	78.20	1.30	486.00	5.70	0.00	0.00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	8.4	12.0	13.3	269.0	0.30	11.90	0.00	1.60	0.20	0.20	25.30	51.30	234.10	3.80	1 160.30	14.60	0.00	0.00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.0	2.0	3.0	37.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	1.80	9.40	0.00	18.30	1.20	0.00	0.00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	14.7	63.7	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	33.50	18.60	23.70	0.50	309.90	0.00	0.00	0.00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	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	TK №004	
Итого за прием пищи:	750	19.2	20.4	68.5	624.6	0.40	20.10	0.30	4.40	0.20	0.20	117.25	111.55	398.31	7.37	2 168.42	26.14	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	5.00	0.10	0.20	0.00	0.00	6.30	9.00	11.70	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5.3	8.4	28.9	242.0	0.10	0.10	0.00	1.70	0.00	0.00	34.30	8.80	51.10	0.70	86.60	2.90	0.00	0.00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0.1	0.0	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.10	2.80	0.30	17.10	0.00	0.00	0.00	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	2.4	11.3	48.0	227.5	0.10	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	42.10	10.60	78.70	0.60	80.00	1.60	0.00	0.00	249	2014
Итого за прием пищи:	463	8.4	19.8	87.3	517.5	0.20	6.20	0.10	2.00	0.00	0.10	93.40	31.50	144.30	2.10	328.70	5.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		39.9	57.4	221.4	1 590.6	0.70	30.60	0.40	7.30	0.30	0.50	609.75	207.55	851.11	13.57	3 159.22	55.54	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1.4	2.1	15.8	68.0	0.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	5.20	3.30	11.50	0.30	30.60	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	1.10	0.10	0.10	115.30	40.70	153.30	1.20	226.20	10.50	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	0.00	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	11.4	12.8	63.5	378.4	0.20	2.80	0.00	1.20	0.10	0.20	218.80	58.30	237.30	1.80	399.60	18.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																				
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	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	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	3.6	4.5	20.0	147.0	0.10	3.10	0.20	2.70	0.00	0.00	28.70	23.90	61.50	1.50	326.70	3.00	0.00	0.00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8.5	16.1	7.9	161.3	0.10	0.20	0.00	0.90	0.20	0.00	21.40	18.70	135.00	0.60	226.70	82.60	0.00	0.00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1.8	0.1	8.5	75.2	0.00	8.50	0.60	0.40	0.00	0.00	31.10	22.00	43.60	1.00	275.80	3.60	0.00	0.00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	13.7	57.3	0.00	1.10	0.00	0.20	0.00	0.00	13.80	3.70	7.70	0.50	76.90	0.50	0.00	0.00	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	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	TK №004	
Итого за прием пищи:	700	18.0	21.8	74.9	564.8	0.20	14.90	0.80	4.80	0.20	0.00	113.75	81.95	301.11	5.27	1 033.72	92.54	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																				
Полдник																					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12.5	12.6	10.2	104.0	0.00	0.00	0.00	0.47	0.12	0.12	12.87	18.60	119.93	1.99	228.03	4.21	0.00	0.00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	2.5	19.6	99.3	0.10	9.20	0.60	0.40	0.00	0.10	43.10	33.90	83.50	1.30	686.10	8.30	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	0.30	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.8	7.1	24.8	103.0	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	9.40	5.90	32.10	0.40	48.30	0.80	0.00	0.00	464	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	3.5	153.9	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	TK№022	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	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	1.87	0.12	0.32	176.37	73.60	323.33	4.19	1 129.33	14.11	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35																				
Всего за день:		59.6	61.7	229.4	1 588.9	0.60	34.50	1.50	7.87	0.42	0.62	517.02	233.25	886.04	11.66	2 836.25	125.25	0.00	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1.5	2.7	3.0	40.5	0.10	2.20	0.00	1.70	0.00	0.00	9.70	9.40	27.20	0.30	51.00	0.00	0.00	0.00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	21.0	2.9	149.0	0.10	0.20	0.30	5.30	2.50	0.50	100.80	17.10	228.70	2.60	222.60	26.80	0.00	0.00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.8	3.2	15.6	107.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	118.70	22.30	93.60	0.60	197.80	9.90	0.00	0.00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	23.9	31.0	28.5	358.5	0.20	3.00	0.40	7.20	2.70	0.60	233.60	51.10	362.70	3.70	491.30	36.70	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.00	3.00	0.00	0.50	0.00	0.00	25.70	16.20	21.60	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.4	0.1	3.9	41.3	0.00	1.50	0.60	1.40	0.00	0.00	15.60	10.90	15.70	0.80	115.20	1.80	0.00	0.00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.5	4.5	4.0	165.0	0.10	4.40	0.20	1.70	0.00	0.00	24.00	20.20	70.40	1.10	385.50	4.60	0.00	0.00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	13.1	2.8	10.9	120.2	0.00	0.50	0.00	2.00	0.00	0.10	32.30	18.30	120.60	1.30	162.20	4.70	0.00	0.00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2.4	5.6	15.6	121.8	0.00	6.60	0.00	0.30	0.10	0.10	55.20	32.40	64.30	2.10	471.90	11.40	0.00	0.00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	17.2	72.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.60	8.40	20.90	0.50	150.20	0.00	0.00	0.00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	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	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	25.4	14.0	75.1	637.6	0.10	13.00	0.80	5.90	0.10	0.20	156.05	97.55	326.31	6.97	1 342.12	23.84	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.80	4.30	69.10	0.90	56.00	8.00	0.00	0.00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2.2	2.0	9.8	88.0	0.00	5.90	1.10	0.40	0.00	0.00	51.50	26.40	50.60	0.80	185.90	4.80	0.00	0.00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	5.0	43.2	223.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	9.00	40.50	1.00	55.00	0.00	0.00	0.00	TK№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0.1	0.0	8.2	34.1	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.30	0.30	21.60	0.00	0.00	0.00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TK№005	
Итого за прием пищи:	560	15.5	14.2	76.6	513.5	0.00	6.40	1.20	1.70	0.90	0.30	200.61	58.94	259.21	3.84	498.57	14.14	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		65.4	59.7	195.7	1 580.1	0.30	25.40	2.40	15.30	3.70	1.10	615.96	223.79	969.82	17.21	2 564.49	76.18	0.00	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	6.9	10.0	69.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	78.20	5.10	51.70	0.30	27.20	0.00	0.00	0.00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.0	8.0	27.0	203.0	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	111.10	16.50	94.60	0.40	182.90	8.80	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.2	2.8	13.6	77.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	97.70	12.00	68.50	0.30	142.10	8.30	0.00	0.00	TKN№040	
Итого за прием пищи:	415	12.6	17.7	50.6	349.0	0.00	1.00	0.00	0.90	0.10	0.20	287.00	33.60	214.80	1.00	352.20	17.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21																				
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	2.90	0.40	0.00	0.00	0.10	32.40	16.20	29.20	0.40	441.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	2.90	0.40	0.00	0.00	0.10	32.40	16.20	29.20	0.40	441.00	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.3	7.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	10.40	6.30	18.90	0.50	70.50	1.50	0.00	0.00	TKN№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	6.0	4.4	16.0	159.9	0.10	6.60	0.20	0.70	0.00	0.00	24.90	22.00	67.40	1.00	463.00	5.30	0.00	0.00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.9	7.8	7.2	172.8	0.20	12.90	5.80	1.50	0.30	1.40	22.20	20.30	253.80	5.50	341.20	8.30	0.00	0.00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	6.9	13.4	125.1	0.10	9.20	0.30	0.20	0.10	0.00	37.80	21.70	53.50	1.10	383.50	5.30	0.00	0.00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	22.8	91.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	4.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	TKN№046	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.2	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	4.80	5.20	23.60	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK N№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	65.9	0.00	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	TK N№004	
Итого за прием пищи:	730	30.6	20.1	86.3	683.0	0.40	30.70	6.30	3.10	0.40	1.40	114.74	80.21	435.90	9.43	1 322.75	22.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																				
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17.7	9.0	16.1	221.0	0.00	0.20	0.10	1.40	0.10	0.20	140.40	22.70	189.40	0.80	134.90	0.90	0.00	0.00	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.9	2.3	6.5	39.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	28.70	3.60	20.40	0.00	39.80	2.30	0.00	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	0.00	0.00	31.50	9.90	15.30	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.4	7.1	28.8	132.0	0.08	0.00	0.08	0.45	0.15	0.00	9.90	6.53	36.83	0.38	57.38	0.68	0.00	0.00	467	2008
Итого за прием пищи:	510	29.8	22.6	68.7	528.9	0.28	16.60	0.28	2.15	0.25	0.40	424.70	66.23	413.13	1.48	693.68	22.78	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																				
Всего за день:		74.0	60.7	223.4	1 638.9	0.68	51.20	6.98	6.15	0.75	2.10	858.84	196.24	1 093.03	12.31	2 809.63	61.88	0.00	0.00		

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		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 МАСЛОМ	30	3.2	4.1	7.0	62.0	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	4.40	2.30	13.20	0.20	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6.7	9.7	24.4	211.0	0.10	0.50	0.00	1.10	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	0.00	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	1.30	0.30	0.20	227.00	63.30	248.20	1.70	410.80	19.10	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.07	4.02	0.00	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	0.00	0.07	7.24	37.99	25.33	0.54	349.74	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																				
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.0	0.9	6.5	0.00	1.00	0.00	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	1.40	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	0.90	0.00	0.10	25.00	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	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	0.20	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	8.5	36.0	0.00	1.10	0.00	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	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	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	27.5	15.6	63.1	598.7	0.30	18.10	0.30	3.00	0.10	0.20	127.83	93.95	383.87	4.61	1 545.64	151.82	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14.4	14.4	12.8	191.2	0.00	18.00	0.00	0.50	0.10	0.10	62.60	32.10	150.50	2.50	433.80	9.30	0.00	0.00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	9.4	39.6	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	12.30	5.30	5.20	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	6.4	31.0	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	2.40	2.60	11.80	0.50	20.40	0.80	0.00	0.00	TK №003	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	3.5	9.0	36.3	201.0	0.10	5.60	0.00	0.80	0.10	0.00	25.60	11.00	45.20	0.80	110.80	2.00	0.00	0.00	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TK№005	
Итого за прием пищи:	550	21.8	26.1	69.4	519.3	0.10	24.60	0.00	1.70	0.20	0.20	204.90	62.20	288.70	4.40	767.50	12.50	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33																				
Всего за день:		63.5	58.4	197.7	1 571.0	0.57	47.72	0.40	6.00	0.60	0.67	566.97	257.44	946.10	11.25	3 073.68	183.42	0.00	0.00		

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		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	40	1.9	2.8	21.1	90.7	0.00	2.40	0.00	0.10	0.10	0.00	6.90	4.20	14.70	0.30	40.20	0.00	0.00	0.00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5.1	6.8	27.9	232.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	112.20	25.60	114.80	0.40	179.80	9.60	0.00	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	0.00	8.80	2.50	1.40	0.20	5.80	0.00	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	0.30	0.20	0.10	127.90	32.30	130.90	0.90	225.80	9.60	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																				
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1.0	0.2	17.8	78.0	0.00	4.30	0.10	0.00	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	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	0.00	0.10	8.10	19.40	24.30	0.40	273.60	0.00	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5																				
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.8	2.9	4.0	45.6	0.00	1.90	0.00	1.40	0.00	0.00	15.80	9.50	18.50	0.60	136.80	3.30	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.7	7.5	13.1	121.2	0.10	5.30	0.00	1.90	0.00	0.00	26.40	19.80	67.40	1.00	435.30	5.30	0.00	0.00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10.4	4.0	9.3	135.3	0.00	0.50	0.00	0.50	0.30	0.20	29.60	11.40	107.50	1.00	137.60	6.70	0.00	0.00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.0	3.4	19.4	121.8	0.10	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	12.20	7.50	40.80	0.90	62.90	0.80	0.00	0.00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	9.4	39.6	0.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	12.30	5.30	5.20	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	4.01	4.34	19.71	0.84	34.07	1.34	0.00	0.00	TK №003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.8	12.9	66.0	0.00	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	TK №004	
Итого за прием пищи:	715	24.6	18.9	78.7	580.5	0.20	8.40	0.00	5.50	0.30	0.20	104.65	60.85	273.81	5.27	886.22	17.84	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																				
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	1.60	0.00	0.08	0.00	0.00	8.32	5.04	15.12	0.40	56.40	1.20	0.00	0.00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17.5	16.5	16.9	216.3	0.20	8.60	0.00	0.60	0.00	0.20	20.40	37.50	187.90	2.80	877.00	11.60	0.00	0.00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	14.7	63.7	0.00	0.30	0.10	0.00	0.00	0.00	33.50	18.60	23.70	0.50	309.90	0.00	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	0.60	0.00	0.00	4.80	5.20	23.60	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	TK №003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3.8	7.1	24.8	169.3	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	9.40	5.90	32.10	0.40	48.30	0.80	0.00	0.00	464	2008
Итого за прием пищи:	450	24.5	23.9	70.1	516.1	0.30	10.50	0.10	1.98	0.00	0.20	76.42	72.24	282.42	5.10	1 332.40	15.20	0.00	0.00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																				
Всего за день:		57.1	52.6	224.0	1 531.3	0.50	26.10	0.20	7.78	0.50	0.60	317.07	184.79	711.43	11.67	2 718.02	42.64	0.00	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	625,6	600,0	2103,3	15821,8	5.15	437.64	24.18	89.56	10.68	10.20	5 709.0 6	2 180.3 2	9 316.6 3	134.46	27 206. 94	950.39	0.20	0.00
Среднее значение за период	62.6	60.0	210.3	1 582.2	0.52	43.76	2.42	8.96	1.07	1.02	570.91	218.03	931.66	13.45	2 720.6 9	95.04	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.8	34.1	50.1															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Глухова Елена Игоревна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023