|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ МБДОУ Д/С РОМАШКА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3.2 | | 4.1 | 7.0 | 62.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | | 0.20 | 4.40 | 13.20 | 2.30 | 0.20 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5.0 | | 6.2 | 26.3 | 189.3 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 93.00 | 126.50 | 25.30 | 1.30 | 181.20 | 6.80 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/6/7 | 0.1 | | 0.0 | 8.5 | 36.0 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 10.70 | 2.80 | 3.10 | 0.30 | 17.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТК№038 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **378** | **8.4** | | **10.3** | **41.8** | **287.3** | 1.50 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | 0.30 | 108.10 | 142.50 | 30.70 | 1.80 | 218.20 | 6.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.6 | | 0.6 | 14.8 | 66.3 | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 21.60 | 14.90 | 10.80 | 3.00 | 417.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.6** | | **0.6** | **14.8** | **66.3** | 6.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 21.60 | 14.90 | 10.80 | 3.00 | 417.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0.3 | | 0.0 | 0.7 | 5.2 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.30 | 8.60 | 5.00 | 0.20 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/10 | 3.8 | | 5.9 | 8.4 | 105.8 | 3.30 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | | 0.00 | 18.90 | 51.40 | 14.40 | 0.80 | 258.60 | 3.40 | 0.00 | 0.00 | 85 | 2012 |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 160 | 6.5 | | 9.8 | 17.7 | 209.2 | 1.20 | 0.10 | 0.10 | 0.30 | | 0.10 | 25.40 | 180.70 | 34.60 | 1.80 | 233.40 | 6.30 | 0.00 | 0.00 | 304 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ ФРУКТОВ | 150 | 0.1 | | 0.1 | 19.7 | 80.7 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.10 | 1.90 | 2.80 | 0.40 | 53.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **13.2** | | **15.3** | **61.0** | **460.9** | 12.40 | 0.10 | 0.10 | 0.60 | | 0.30 | 109.95 | 280.68 | 71.83 | 3.55 | 1 167.8 0 | 88.60 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0.0 | | 0.0 | 7.0 | 28.0 | 0.80 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 94.50 | 148.30 | 80.40 | 14.80 | 496.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" | 50 | 5.3 | | 4.3 | 29.3 | 144.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.10 | 36.50 | 64.50 | 8.90 | 0.50 | 75.00 | 2.30 | 0.00 | 0.00 | 479 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **12.8** | | **14.2** | **60.4** | **412.2** | 2.00 | 0.10 | 0.30 | 0.30 | | 0.20 | 158.80 | 405.30 | 126.50 | 17.60 | 825.40 | 9.40 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **35.0** | | **40.5** | **178.0** | **1 226.7** | 21.90 | 0.30 | 0.50 | 1.00 | | 0.80 | 398.45 | 843.38 | 239.83 | 25.95 | 2 628.4 0 | 107.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.4 | | 6.9 | 10.0 | 69.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 78.20 | 51.70 | 5.10 | 0.30 | 27.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3.8 | | 6.1 | 20.9 | 154.0 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 86.60 | 89.20 | 19.90 | 0.30 | 139.40 | 7.40 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | | 1.8 | 13.6 | 77.0 | 1.70 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | | 0.00 | 228.00 | 287.30 | 129.40 | 22.20 | 875.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **10.4** | | **14.8** | **44.5** | **300.0** | 2.10 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | | 0.10 | 392.80 | 428.20 | 154.40 | 22.80 | 1 042.4 0 | 15.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0.8 | | 0.2 | 14.8 | 65.0 | 3.60 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 6.80 | 20.30 | 16.20 | 0.30 | 228.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.8** | | **0.2** | **14.8** | **65.0** | 3.60 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 6.80 | 20.30 | 16.20 | 0.30 | 228.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАНЫЙ | 40 | 0.4 | | 0.1 | 1.5 | 9.6 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | | 0.00 | 5.00 | 9.40 | 7.20 | 0.40 | 116.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1 | 3.2 | | 4.0 | 5.0 | 92.4 | 4.60 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | | 0.00 | 19.70 | 56.50 | 17.30 | 1.00 | 321.00 | 3.70 | 0.00 | 0.00 | 82 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 160 | 15.5 | | 17.0 | 17.6 | 216.0 | 14.80 | 0.20 | 1.50 | 6.20 | | 0.30 | 28.80 | 318.40 | 30.00 | 6.50 | 382.90 | 9.80 | 0.00 | 0.00 | 294 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 150 | 0.5 | | 0.2 | 18.3 | 77.3 | 59.76 | 0.00 | 0.08 | 0.17 | | 0.00 | 14.19 | 2.32 | 3.65 | 0.42 | 8.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТК№027 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **541** | **21.7** | | **21.9** | **56.5** | **465.6** | 83.16 | 0.30 | 1.58 | 6.57 | | 0.30 | 72.64 | 407.20 | 62.48 | 8.97 | 862.15 | 15.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБНАЯ ЗАПЕКАНКА С КАРТОФЕЛЕМ | 160 | 8.3 | | 5.3 | 0.2 | 81.0 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 29.80 | 103.30 | 15.40 | 0.30 | 195.60 | 63.50 | 0.00 | 0.00 | 246 | 2012 |
| МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫХ ЯГОД | 150 | 0.1 | | 0.1 | 18.1 | 75.0 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.40 | 3.00 | 3.40 | 0.60 | 84.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 2.0 | | 4.6 | 24.1 | 164.0 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 28.50 | 46.30 | 8.20 | 0.40 | 78.70 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 477 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **13.8** | | **13.9** | **64.5** | **458.0** | 9.54 | 0.19 | 0.09 | 0.00 | | 0.09 | 79.58 | 214.45 | 49.10 | 2.63 | 915.43 | 71.99 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **46.7** | | **50.8** | **180.3** | **1 288.6** | 98.40 | 0.49 | 2.27 | 6.67 | | 0.49 | 551.82 | 1 070.1 5 | 282.18 | 34.70 | 3 047.9 8 | 102.59 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.4 | | 2.1 | 15.8 | 68.0 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.20 | 11.50 | 3.30 | 0.30 | 30.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30 | 0.9 | | 1.6 | 1.8 | 24.3 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.70 | 16.20 | 5.70 | 0.20 | 30.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 120 | 12.3 | | 16.7 | 2.3 | 119.0 | 0.20 | 0.10 | 0.40 | 0.20 | | 2.00 | 80.90 | 183.80 | 13.70 | 2.10 | 178.90 | 21.50 | 0.00 | 0.00 | 214 | 2008 |
| ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | | 2.4 | 12.7 | 84.0 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 98.30 | 72.50 | 14.30 | 0.30 | 142.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **17.4** | | **22.8** | **32.6** | **295.3** | 3.90 | 0.10 | 0.50 | 0.20 | | 2.00 | 190.10 | 284.00 | 37.00 | 2.90 | 382.90 | 29.60 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 150 | 0.6 | | 0.5 | 15.5 | 70.5 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 25.70 | 21.60 | 16.20 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.6** | | **0.5** | **15.5** | **70.5** | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 25.70 | 21.60 | 16.20 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАНЫЙ | 40 | 0.3 | | 0.0 | 1.0 | 5.6 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.30 | 15.10 | 5.00 | 0.40 | 56.40 | 1.20 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4.2 | | 6.3 | 5.7 | 98.1 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | | 0.00 | 33.70 | 53.60 | 17.00 | 1.00 | 259.40 | 4.10 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 50/50 | 15.1 | | 15.3 | 3.5 | 134.0 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 0.30 | | 0.00 | 18.00 | 136.80 | 21.50 | 2.10 | 314.90 | 6.80 | 0.00 | 0.00 | 277 | 2012 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5.8 | | 4.8 | 26.8 | 174.0 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 13.20 | 135.30 | 90.90 | 3.20 | 191.30 | 1.70 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150/10 | 0.1 | | 0.0 | 6.8 | 28.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.60 | 2.70 | 2.80 | 0.30 | 16.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **26.5** | | **26.5** | **50.2** | **470.7** | 10.30 | 0.20 | 0.20 | 0.50 | | 0.10 | 83.20 | 355.30 | 139.80 | 7.50 | 858.50 | 14.60 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 7.6 | | 8.7 | 16.1 | 149.0 | 17.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.20 | 56.80 | 142.10 | 30.20 | 2.30 | 410.00 | 8.80 | 0.00 | 0.00 | 298 | 2012 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3.6 | | 5.9 | 24.0 | 150.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | | 0.10 | 8.50 | 29.90 | 5.30 | 0.30 | 45.30 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 467 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 150 | 0.1 | | 0.0 | 14.1 | 54.0 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 10.90 | 2.30 | 2.70 | 0.10 | 20.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **385** | **12,3** | | **14,7** | **60,6** | **384,3** | 18,6 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | 0.30 | 78.60 | 186.10 | 40,8 | 3.20 | 496.00 | 10.30 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **56,8** | | **64,5** | 158,9 | **1 220,5** | 36.1 | 0.40 | 0.80 | 0.80 | | 2.40 | 377.60 | 847 .00 | 233,8 | 16.30 | 1969.9 | 56.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3.2 | | 4.1 | 7.0 | 62.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | | 0.20 | 4.40 | 13.20 | 2.30 | 0.20 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5.0 | | 7.3 | 18.3 | 158.0 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 95.20 | 125.80 | 36.20 | 0.90 | 192.30 | 8.50 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.8 | | 3.2 | 15.6 | 107.0 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 118.30 | 93.30 | 22.20 | 0.60 | 197.20 | 9.90 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **12.0** | | **14.6** | **40.9** | **327.0** | 1.00 | 0.10 | 0.20 | 0.10 | | 0.30 | 217.90 | 232.30 | 60.70 | 1.70 | 409.40 | 18.40 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | | 0.2 | 14.8 | 65.0 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.50 | 9.50 | 5.40 | 1.90 | 180.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.8** | | **0.2** | **14.8** | **65.0** | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.50 | 9.50 | 5.40 | 1.90 | 180.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОЛНЫШКО | 40 | 0.6 | | 6.1 | 4.8 | 76.8 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.90 | 4.70 | 2.30 | 0.20 | 49.60 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 43 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4.2 | | 6.2 | 7.7 | 105.7 | 5.10 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | | 0.00 | 31.60 | 55.70 | 18.50 | 1.10 | 273.30 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 57 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 7.6 | | 4.0 | 15.1 | 114.0 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.10 | 33.30 | 103.50 | 14.50 | 0.40 | 180.10 | 57.60 | 0.00 | 0.00 | 269 | 2012 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 2.0 | | 1.6 | 7.8 | 53.5 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | | 0.00 | 29.10 | 27.50 | 12.30 | 0.50 | 96.30 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 129 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0.0 | | 0.0 | 7.0 | 28.0 | 0.80 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 94.50 | 148.30 | 80.40 | 14.80 | 496.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | | 0.2 | 10.6 | 51.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 4.01 | 19.71 | 4.34 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **17.1** | | **18.6** | **60.7** | **468.9** | 11.50 | 0.00 | 0.20 | 0.60 | | 0.10 | 200.96 | 368.19 | 134.07 | 17.99 | 1 143.7 7 | 66.64 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 100 | 17.7 | | 9.1 | 16.1 | 221.0 | 0.20 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | | 0.10 | 140.40 | 189.40 | 22.70 | 0.80 | 134.90 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 237 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4.4 | | 3.0 | 7.3 | 74.2 | 0.80 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 161.20 | 113.80 | 17.70 | 0.20 | 230.70 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | 434 | 2008 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ | 20 | 2.8 | | 3.6 | 14.9 | 94.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.23 | 16.28 | 3.62 | 0.34 | 22.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | 24,9 | | **15.7** | 38,3 | **389,6** | 1.20 | 0.10 | 0.30 | 0.10 | | 0.10 | 306,83 | 319,48 | 44,02 | 1.34 | 387,71 | 15.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **54,8** | | **49.1** | **154,7** | **1 250,5** | 14,7 | 0.20 | 0.70 | 0.80 | | 0.50 | 735,19 | 929,47 | 244,19 | 22,93 | 2 120,88 | 101.64 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.4 | | 6.9 | 10.0 | 69.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 78.20 | 51.70 | 5.10 | 0.30 | 27.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2012 |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150 | 2.6 | | 2.5 | 18.5 | 128.0 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 120.00 | 107.90 | 21.90 | 0.40 | 189.80 | 10.50 | 0.00 | 0.00 | 190 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | | 1.8 | 13.6 | 77.0 | 1.70 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | | 0.00 | 228.00 | 287.30 | 129.40 | 22.20 | 875.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **9.2** | | **11.2** | **42.1** | **274.0** | 2.30 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | | 0.10 | 426.20 | 446.90 | 156.40 | 22.90 | 1 092.8 0 | 18.60 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.6 | | 0.5 | 15.5 | 70.5 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 25.70 | 21.60 | 16.20 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.6** | | **0.5** | **15.5** | **70.5** | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 25.70 | 21.60 | 16.20 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0.6 | | 2.3 | 1.2 | 36.5 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 0.80 | 0.90 | 0.50 | 0.00 | 6.90 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 33 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15 | 3.4 | | 1.8 | 9.4 | 67.4 | 5.20 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | | 0.00 | 18.90 | 66.20 | 19.60 | 1.10 | 423.30 | 4.90 | 0.00 | 0.00 | 83 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 150 | 6.3 | | 9.0 | 10.0 | 224.0 | 11.90 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 22.00 | 164.50 | 42.20 | 2.70 | 1 006.1 0 | 11.10 | 0.00 | 0.00 | 291 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0.3 | | 0.8 | 1.2 | 14.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.20 | 3.80 | 0.70 | 0.00 | 7.30 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 354 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.3 | | 0.0 | 5.8 | 85.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 6.30 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.6 | | 0.2 | 10.6 | 51.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 4.01 | 19.71 | 4.34 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **12.5** | | **14.1** | **38.2** | **479.4** | 17.20 | 0.30 | 0.20 | 0.10 | | 0.00 | 57.21 | 255.11 | 68.74 | 4.64 | 1 478.3 7 | 18.04 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР КОНСЕРВИРОВАНЫЙ | 50 | 0.6 | | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.13 | | 0.00 | 6.25 | 11.75 | 9.00 | 0.50 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 120 | 4.2 | | 6.7 | 23.1 | 192.0 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | 0.50 | 35.50 | 68.30 | 8.70 | 1.00 | 91.50 | 5.40 | 0.00 | 0.00 | 208 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 158 | 0.1 | | 0.0 | 7.1 | 29.0 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.77 | 2.30 | 2.54 | 0.25 | 14.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТК№038 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ПИРОГ ПЕСОЧНЫЙ С ПОВИДЛОМ | 50 | 1.7 | | 8.1 | 34.0 | 134.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 30.60 | 56.40 | 7.60 | 0.40 | 56.50 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 249 | 2014 |
| **Итого за прием пищи:** | **393** | **7.6** | | **15.0** | **72.5** | **398.0** | 6.00 | 0.10 | 0.10 | 0.23 | | 0.50 | 83.52 | 150.55 | 30.44 | 2.65 | 327.42 | 8.40 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **29.9** | | **40.8** | **168.3** | **1 221.9** | 28.50 | 0.40 | 0.80 | 0.33 | | 0.60 | 592.63 | 874.16 | 271.78 | 32.89 | 3 131.0 9 | 46.54 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.4 | | 2.1 | 15.8 | 68.0 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.20 | 11.50 | 3.30 | 0.30 | 30.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3.4 | | 4.7 | 13.7 | 142.0 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 89.50 | 118.90 | 31.50 | 0.90 | 175.50 | 8.20 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | | 2.4 | 12.7 | 84.0 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 98.30 | 72.50 | 14.30 | 0.30 | 142.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **7.6** | | **9.2** | **42.2** | **294.0** | 2.70 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | | 0.10 | 193.00 | 202.90 | 49.10 | 1.50 | 348.90 | 16.30 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0.8 | | 0.2 | 14.8 | 65.0 | 3.60 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 6.80 | 20.30 | 16.20 | 0.30 | 228.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.8** | | **0.2** | **14.8** | **65.0** | 3.60 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 6.80 | 20.30 | 16.20 | 0.30 | 228.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАНЫЙ | 40 | 0.3 | | 0.0 | 1.0 | 5.6 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.30 | 15.10 | 5.00 | 0.40 | 56.40 | 1.20 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ | 150/10 | 2.7 | | 3.4 | 15.0 | 125.1 | 2.80 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | | 0.00 | 25.90 | 56.90 | 22.00 | 1.40 | 298.60 | 2.70 | 0.00 | 0.00 | 81 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 60 | 6.4 | | 12.1 | 5.9 | 121.0 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.10 | 15.70 | 101.20 | 14.00 | 0.50 | 170.00 | 62.00 | 0.00 | 0.00 | 263 | 2012 |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 120 | 1.7 | | 0.1 | 7.8 | 69.4 | 7.90 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | | 0.10 | 50.40 | 59.20 | 23.10 | 0.90 | 290.20 | 5.20 | 0.00 | 0.00 | 338 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫЧ ЯГОД | 150 | 0.1 | | 0.1 | 18.9 | 87.8 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 11.50 | 6.40 | 3.10 | 0.50 | 64.10 | 0.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **13.3** | | **16.3** | **62.7** | **479.2** | 13.40 | 0.10 | 0.00 | 0.80 | | 0.20 | 116.75 | 259.38 | 71.53 | 4.35 | 913.50 | 72.40 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8.9 | | 6.7 | 9.0 | 205.1 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 11.00 | 102.50 | 15.90 | 1.70 | 194.90 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 282 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.3 | | 3.9 | 15.6 | 107.4 | 7.20 | 0.10 | 0.10 | 0.50 | | 0.10 | 35.50 | 66.90 | 27.40 | 1.00 | 541.90 | 6.70 | 0.00 | 0.00 | 322 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | 0.0 | | 0.0 | 7.0 | 28.0 | 0.80 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 94.50 | 148.30 | 80.40 | 14.80 | 496.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **13.4** | | **11.3** | **45.7** | **410.8** | 8.00 | 0.10 | 0.40 | 0.50 | | 0.20 | 145.95 | 338.28 | 128.03 | 18.15 | 1 267.6 0 | 11.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **35.1** | | **37.0** | **165.4** | **1 249.0** | 27.70 | 0.30 | 0.70 | 1.40 | | 0.50 | 462.50 | 820.86 | 264.86 | 24.30 | 2 758.0 0 | 99.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3.2 | | 4.1 | 7.0 | 62.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | | 0.20 | 4.40 | 13.20 | 2.30 | 0.20 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40 | 1.2 | | 2.1 | 2.4 | 32.4 | 1.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.58 | 21.55 | 7.58 | 0.27 | 40.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 10.3 | | 13.9 | 1.9 | 93.2 | 0.17 | 0.08 | 0.33 | 0.17 | | 1.66 | 67.15 | 152.55 | 11.37 | 1.74 | 148.49 | 17.85 | 0.00 | 0.00 | 214 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3.8 | | 3.2 | 15.6 | 107.0 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 118.30 | 93.30 | 22.20 | 0.60 | 197.20 | 9.90 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **18.5** | | **23.3** | **26.9** | **294.6** | 2.63 | 0.08 | 0.43 | 0.27 | | 1.86 | 197.43 | 280.60 | 43.45 | 2.81 | 406.29 | 27.75 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0.6 | | 0.5 | 15.5 | 70.5 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 25.70 | 21.60 | 16.20 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.6** | | **0.5** | **15.5** | **70.5** | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 25.70 | 21.60 | 16.20 | 2.70 | 232.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 0.00 | 0.00 | 40 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАД СКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4.1 | | 3.4 | 3.0 | 107.0 | 4.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | | 0.00 | 21.70 | 65.70 | 18.40 | 1.10 | 348.80 | 4.40 | 0.00 | 0.00 | 76 | 2012 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 11.2 | | 2.4 | 9.3 | 103.0 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 27.90 | 103.00 | 15.70 | 1.20 | 139.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 305 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 110 | 1.8 | | 4.1 | 11.4 | 89.0 | 4.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.10 | 41.50 | 47.40 | 23.90 | 1.50 | 346.40 | 8.40 | 0.00 | 0.00 | 324 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА И ШИПОВНИКА | 150 | 0.3 | | 0.0 | 5.8 | 85.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 6.30 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **19.6** | | **10.5** | **43,6** | **454.3** | 9,2 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | 0.10 | 102,35 | 236,68 | 63,73 | 4,45 | 869,1 | 17,6 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4.9 | | 4.5 | 0.3 | 63.0 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | | 0.90 | 19.80 | 69.10 | 4.30 | 0.90 | 56.00 | 8.00 | 0.00 | 0.00 | 213 | 2008 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 120 | 2.0 | | 1.6 | 7.8 | 53.5 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | | 0.00 | 29.10 | 27.50 | 12.30 | 0.50 | 96.30 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 129 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.7 | | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 4.01 | 19.71 | 4.34 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ | 30 | 4.2 | | 5.4 | 22.4 | 152.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.80 | 24.30 | 5.40 | 0.50 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150/10 | 0.1 | | 0.0 | 6.8 | 28.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.60 | 2.70 | 2.80 | 0.30 | 16.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **12,9** | | **11,7** | **47,9** | **347,5** | 4.30 | 0.00 | 0.20 | 0.50 | | 0.90 | 68,31 | 143,31 | 29,14 | 3.04 | 235.47 | 11.74 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51,6** | | 46,0 | **133,9** | **1 166,9** | 19.13 | 0.18 | 0.73 | 0,87 | | 2.86 | 393,79 | 682,19 | 152,52 | 13.00 | 1 743,36 | 58,59 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.4 | | 6.9 | 10.0 | 69.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 78.20 | 51.70 | 5.10 | 0.30 | 27.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2012 |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 155 | 4.2 | | 5.6 | 18.7 | 142.1 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 86.30 | 73.60 | 12.80 | 0.30 | 142.10 | 6.80 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3.2 | | 1.8 | 13.6 | 77.0 | 1.70 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | | 0.00 | 228.00 | 287.30 | 129.40 | 22.20 | 875.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **10.8** | | **14.3** | **42.3** | **288.1** | 2.10 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | | 0.10 | 392.50 | 412.60 | 147.30 | 22.80 | 1 045.1 0 | 14.90 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 150 | 0.8 | | 0.2 | 14.8 | 65.0 | 2.40 | 0.00 | 0.10 | 0.30 | | 0.00 | 27.00 | 24.30 | 13.50 | 0.30 | 367.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.8** | | **0.2** | **14.8** | **65.0** | 2.40 | 0.00 | 0.10 | 0.30 | | 0.00 | 27.00 | 24.30 | 13.50 | 0.30 | 367.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0.3 | | 0.0 | 1.0 | 5.6 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.30 | 15.10 | 5.00 | 0.40 | 56.40 | 1.20 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И РИСОМ СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5 | 4.5 | | 3.3 | 11.9 | 96.1 | 6.40 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | | 0.00 | 24.40 | 66.00 | 21.30 | 1.00 | 446.90 | 5.20 | 0.00 | 0.00 | 77 | 2012 |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ | 50 | 11.2 | | 4.9 | 4.5 | 108.0 | 8.20 | 0.10 | 0.80 | 3.70 | | 0.10 | 14.40 | 159.50 | 13.10 | 3.50 | 216.00 | 5.40 | 0.00 | 0.00 | 34 | 2012 |
| ОВОЩИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2.4 | | 6.9 | 13.4 | 125.0 | 3.80 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | | 0.10 | 17.20 | 34.50 | 11.50 | 0.50 | 290.00 | 3.50 | 0.00 | 0.00 | 344 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫХ ЯГОД | 150 | 0.0 | | 0.0 | 15.0 | 57.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.70 | 3.20 | 1.50 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.7 | | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 4.01 | 19.71 | 4.34 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 20 | 1.5 | | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 3.40 | 11.70 | 2.30 | 0.20 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **21.6** | | **15.9** | **66.7** | **495.1** | 20.00 | 0.30 | 0.80 | 3.80 | | 0.20 | 80.41 | 309.71 | 59.04 | 6.44 | 1 062.3 7 | 16.64 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 80 | 14.2 | | 7.3 | 12.9 | 177.0 | 0.16 | 0.00 | 0.16 | 0.08 | | 0.08 | 112.32 | 151.52 | 18.16 | 0.64 | 107.92 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 237 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4.4 | | 3.0 | 7.3 | 74.2 | 0.80 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 161.20 | 113.80 | 17.70 | 0.20 | 230.70 | 14.20 | 0.00 | 0.00 | 434 | 2008 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3.6 | | 5.9 | 24.0 | 150.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.10 | | 0.10 | 8.50 | 29.90 | 5.30 | 0.30 | 45.30 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 467 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **22,20** | | **16.2** | **44,2** | **401,5** | 0,96 | 0.20 | 0.26 | 0.18 | | 0.18 | 282,02 | 295,22 | 41,16 | 1.14 | 383,92 | 15.62 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **55,4** | | **46.6** | **168** | **1 280,2** | 25,46 | 0.50 | 1.66 | 4.28 | | 0.48 | 781,93 | 1 041,83 | 261 | 30.68 | 2858,85 | 47.16 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1.4 | | 2.1 | 15.8 | 68.0 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.20 | 11.50 | 3.30 | 0.30 | 30.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5.0 | | 7.3 | 18.3 | 128.0 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 95.20 | 125.80 | 36.20 | 0.90 | 192.30 | 8.50 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | | 2.4 | 12.7 | 84.0 | 0.50 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 98.30 | 72.50 | 14.30 | 0.30 | 142.80 | 8.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **9.2** | | **11.8** | **46.8** | **280.0** | 2.70 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | | 0.10 | 198.70 | 209.80 | 53.80 | 1.50 | 365.70 | 16.60 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1.5 | | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 4.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 7.20 | 25.20 | 37.80 | 0.50 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | | **0.5** | **21.0** | **96.0** | 4.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 7.20 | 25.20 | 37.80 | 0.50 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 40 | 0.3 | | 0.0 | 0.7 | 5.2 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.30 | 8.60 | 5.00 | 0.20 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ | 160 | 4.2 | | 6.2 | 7.7 | 100.7 | 5.10 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | | 0.00 | 31.60 | 55.70 | 18.50 | 1.10 | 273.30 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 57 | 2012 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 60 | 11.0 | | 0.4 | 0.0 | 139.0 | 0.40 | 0.10 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 19.00 | 147.70 | 21.80 | 0.40 | 270.10 | 103.90 | 0.00 | 0.00 | 228 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ | 20 | 0.3 | | 1.0 | 1.2 | 14.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.20 | 3.80 | 0.70 | 0.00 | 7.30 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 354 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.6 | | 4.0 | 17.1 | 117.0 | 8.20 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 10.30 | 54.40 | 21.20 | 0.90 | 583.40 | 5.10 | 0.00 | 0.00 | 321 | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 158 | 0.1 | | 0.0 | 7.1 | 29.0 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.51 | 3.61 | 3.20 | 0.33 | 18.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТК№024 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.3 | | 0.1 | 8.5 | 41.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 3.19 | 15.69 | 3.46 | 0.67 | 27.13 | 1.06 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **598** | **20.9** | | **12.2** | **50.0** | **486.0** | 15.40 | 0.20 | 0.20 | 0.30 | | 0.10 | 89.65 | 298.28 | 75.59 | 3.75 | 1 249.4 7 | 115.56 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 170 | 7.6 | | 8.7 | 16.1 | 149.0 | 17.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.20 | 56.80 | 142.10 | 30.20 | 2.30 | 410.00 | 8.80 | 0.00 | 0.00 | 298 | 2012 |
| МОРС ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫХ ЯГОД | 150 | 0.1 | | 0.1 | 18.1 | 73.5 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 10.40 | 4.30 | 4.40 | 0.50 | 47.10 | 0.30 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С ПЕЧЕНЬЮ И РИСОМ | 50 | 2.3 | | 6.0 | 24.2 | 134.0 | 5.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 21.10 | 35.30 | 8.50 | 0.70 | 87.80 | 2.20 | 0.00 | 0.00 | 451 | 2008 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **385** | **11,0** | | **14,9** | **64,8** | **387,5** | 22.70 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.20 | 90.70 | 193,5 | 44,8 | 4.00 | 565.30 | 12.10 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **42,6** | | **39,5** | **182,6** | **1 249,5** | 44.80 | 0.30 | 0.6 0 | 0.30 | | 0.40 | 386.25 | 726.78 | 212,89 | 9.75 | 2 528,47 | 144.26 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 3.2 | | 4.1 | 7.0 | 62.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | | 0.20 | 4.40 | 13.20 | 2.30 | 0.20 | 19.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3.8 | | 6.1 | 20.9 | 154.1 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.10 | 86.60 | 89.20 | 19.90 | 0.30 | 139.40 | 7.40 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 186 | 0.0 | | 0.0 | 8.4 | 33.6 | 0.96 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | | 0.00 | 113.40 | 177.96 | 96.48 | 17.76 | 595.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **371** | **7.0** | | **10.2** | **36.3** | **249.7** | 1.36 | 0.00 | 0.34 | 0.10 | | 0.30 | 204.40 | 280.36 | 118.68 | 18.26 | 755.22 | 7.40 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 150 | 0.8 | | 0.2 | 14.8 | 65.0 | 3.60 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 6.80 | 20.30 | 16.20 | 0.30 | 228.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0.8** | | **0.2** | **14.8** | **65.0** | 3.60 | 0.00 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 6.80 | 20.30 | 16.20 | 0.30 | 228.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 40 | 0.6 | | 2.3 | 3.2 | 36.5 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 0.80 | 0.90 | 0.50 | 0.00 | 6.90 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 33 | 2012 |
| СУП ХАРЧО С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4.3 | | 5.6 | 9.8 | 97.4 | 4.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 20.20 | 55.90 | 15.60 | 1.00 | 336.90 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | 73 | 2012 |
| СУФЛЕ ГОВЯЖЬЕ | 60 | 10.2 | | 5.1 | 1.8 | 94.0 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | | 0.20 | 25.00 | 90.20 | 9.60 | 0.90 | 115.70 | 5.60 | 0.00 | 0.00 | 310 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 3.2 | | 2.7 | 15.5 | 97.4 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | | 0.10 | 9.90 | 32.90 | 6.10 | 0.70 | 50.60 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 205 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.1 | | 0.1 | 18.1 | 73.5 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 10.40 | 4.30 | 4.40 | 0.50 | 47.10 | 0.30 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.7 | | 0.2 | 10.7 | 51.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 4.01 | 19.71 | 4.34 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| БАТОН | 15 | 1.1 | | 0.5 | 7.7 | 39.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.55 | 8.78 | 1.73 | 0.15 | 13.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **21.2** | | **16.5** | **66.8** | **489.8** | 5.10 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | | 0.30 | 72.86 | 212.69 | 42.27 | 4.09 | 605.07 | 12.24 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАНЫЙ | 40 | 0.3 | | 0.0 | 1.0 | 5.6 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.30 | 15.10 | 5.00 | 0.40 | 56.40 | 1.20 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 120 | 14.0 | | 13.2 | 13.5 | 144.0 | 6.90 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 16.60 | 150.30 | 30.00 | 2.20 | 701.30 | 9.20 | 0.00 | 0.00 | 276 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕНЫХ ЯГОД | 150 | 0.3 | | 0.0 | 20.8 | 85.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 6.30 | 0.00 | 1.40 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.0 | | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 2.40 | 11.80 | 2.60 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 3.8 | | 7.1 | 24.8 | 164.0 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.50 | 32.20 | 5.90 | 0.40 | 48.30 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 464 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **19.4** | | **20.4** | **66.5** | **429.6** | 8.50 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | | 0.00 | 43.10 | 209.40 | 44.90 | 3.50 | 827.10 | 12.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.5** | | **47.3** | **184.4** | **1 234.1** | 18.56 | 0.40 | 0.74 | 0.20 | | 0.60 | 327.16 | 722.75 | 222.05 | 26.15 | 2 415.3 9 | 31.64 | 0.00 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МБДОУ детский сад "Ромашка"* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **С, мг** | **В1, мг** | | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** | |
| Итого за весь период | | 466,6 | | 470,1 | 1706,3 | | 12636,3 | | 367.65 | 3.67 | | 9.80 | 17.05 | 9.63 | 5 388.52 | 8 829.37 | 2 447.10 | 237.45 | 26 041.66 | 797.52 | 0.00 | 0.00 | |
| Среднее значение за период | | 46.7 | | 47.0 | 170.6 | | 1 263.6 | | 36.77 | 0.37 | | 0.98 | 1.71 | 0.96 | 538.85 | 882.94 | 244.71 | 23.75 | 2 604.17 | 79.75 | 0.00 | 0.00 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 14.8 | | 33.5 | 51.7 | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **II Завтрак** | | | **Обед** | | **Полдник** | | |  | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ясли 19 | 364 | | 145 | | | 572 | | 408 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.