

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

детский сад № 12 «Березка»

«02» 10 2023г

Е.А. Бабенко

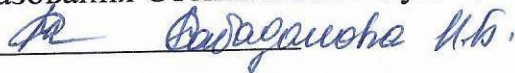


Примерное
десятидневное меню для детей дошкольного возраста (от 3 до 5 лет)
посещающих детский сад с 10.30 часовым пребыванием с учетом
рекомендаций территориального отдела Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в г. Георгиевске и Георгиевском районе

Меню составлено

технологом Управления образования Степновского муниципального округа

Ставропольского края



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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.9	30.9	209.4	0.55	0.06	0.13	0.04	0.08	117.10	100.64	17.49	0.38	195.91	9.54	0.00	0.01	268	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	468	10.20	13.8	50.9	419.8	0.59	0.09	0.17	0.08	0.16	203.38	160.59	30.00	1.06	243,17	9,54	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	21.0	96.0	10.00	0.04	0.05	0.03	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	2,33	2,13	20,46	110,59	5,00	0,08	0,05	0,22	0,00	19,34	59,08	24,03	0,83	363,93	3,81	0,00	0,04	80	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	210	14.6	19.5	19.2	311.5	10.23	0.16	0.17	0.34	0.00	29.61	169.38	40.50	2.23	789.95	10.59	0.01	0.12	412	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13,1	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	1,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	527	2013
Итого за прием пищи:	650	22.53	22.13	88.76	645,39	15,23	0.34	0.27	0.56	0.00	70.88	290,02	84,79	5.22	1 260.8	20.56	0.01	0.17		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.6	37.5	171.7	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	537	2013
Итого за прием пищи:	250	2.3	1.8	57.1	255.1	1.60	0.04	0.04	0.00	0.00	19.80	28.80	11.70	3.20	310.00	2.00	0.00	0.00		
Всего за день:		46.1	46.9	218.8	1 487.3	42.29	0.56	0.74	0.77	1.09	328.98	618.25	183.48	12.71	2 595.5 1	40.15	0.02	0.20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,3	6,8	19,3	163,6	0,75	0,05	0,22	0,05	0,08	201,7	168,2	25,2	0,5	145,4	9,73	0,00	0,00	235	2005	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1,6	4,3	10,1	84,8	0,00	0,03	0,02	0,04	0,08	5,20	17,75	6,60	0,41	26,55	0,00	0,00	0,00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,0	0,0	7,8	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,03	1,49	2,35	0,14	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	453	12,1	15,9	40,0	351,8	0,53	0,16	0,32	0,18	1,05	142,51	221,04	65,03	2,95	320,00	17,78	0,01	0,03			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,7	3,8	12,5	95,4	4,61	0,07	0,05	0,16	0,00	27,54	62,66	22,10	1,15	341,22	4,05	0,00	0,02	134	2013	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4,7	5,3	30,3	187,7	0,00	0,06	0,03	0,02	0,09	14,78	36,86	6,76	0,85	55,44	0,66	0,01	0,01	297	2013	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,7	5,1	6,4	110,5	0,45	0,07	0,08	0,01	0,00	40,23	146,50	33,79	1,06	269,07	82,55	0,01	0,34	234	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ № 348	20	0,3	0,8	1,2	14,9	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	5,18	3,70	0,72	0,04	7,35	0,47	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	1,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	527	2013	
Итого за прием пищи:	715	23,4	15,5	100,6	638,7	10,05	0,31	0,24	0,21	0,09	121,11	332,20	90,60	5,76	850,22	91,46	0,02	0,39			
Полдник																					
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	4,3	2,2	47,9	228,7	0,07	0,06	0,05	0,02	0,09	14,70	40,09	8,33	0,78	99,10	1,22	0,01	0,01	559	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	19,7	112,9	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	107,97	75,18	13,63	0,14	151,34	9,00	0,00	0,00	513	2013	
Итого за прием пищи:	270	7,3	4,7	67,6	341,6	0,59	0,09	0,16	0,04	0,09	122,67	115,27	21,96	0,92	250,44	10,22	0,01	0,01			
Всего за день:		43,1	36,4	218,0	1 379,1	21,17	0,59	0,74	0,44	1,23	402,29	679,51	185,59	11,83	1 698,66	121,46	0,04	0,44			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг		
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11.3	21.9	2.1	250.7	0.15	0.06	0.36	0.29	2.08	76.68	170.01	12.62	1.98	163.53	19.54	0.03	0.05	215	2012		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013		
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3.1	2.6	15.4	98.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.93	78.49	16.40	0.30	163.26	9.00	0.00	0.00	959	2005		
Итого за прием пищи:	395	18.0	31.5	39.5	514.0	1.51	0.15	0.52	0.40	2.16	205.02	291.36	45.61	3.24	473.64	28.54	0.03	0.05				
II Завтрак																						
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00	338	2008		
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00				
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3.1	5.4	21.6	147.6	5.89	0.08	0.07	0.16	0.09	18.29	57.73	19.79	1.01	434.66	4.61	0.00	0.02	162	2013		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	210	16.0	17.2	40.1	378.7	1.18	0.09	0.12	0.27	0.00	26.21	185.11	41.32	1.68	228.56	5.74	0.02	0.12	411	2013		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012		
Итого за прием пищи:	717	25.1	23.2	108.9	746.0	13.18	0.28	0.26	0.44	0.09	82.14	328.93	90.39	5.64	859.14	14.08	0.02	0.16				
Полдник																						
ПРЯНИКИ	50	2.9	2.3	36.4	177.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.95	22.50	4.05	0.36	35.50	0.00	0.00	0.00	608	2013		
Рисовый пудинг	210	3.0	4.0	40.0	118.3	0.56	0.01	0.28	0.03	0.00	183.60	182.00	25.60	0.16	258.00	0.00	0.00	0.00	535	2013		
Итого за прием пищи:	250	5.9	7.1	47.8	295.8	0.56	0.04	0.29	0.03	0.00	188.55	174.50	29.65	0.52	293.50	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		51.1	62.3	246.3	1551.4	25.17	0.81	1.12	0.39	2.25	483.65	822.57	207.31	10.00	1971.50	42.62	0.05	0.21				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	7.0	32.1	212.7	0.57	0.05	0.14	0.04	0.08	117.36	121.54	26.70	0.38	192.47	10.33	0.00	0.02	274	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ	25/10/5	4.1	6.9	12.2	128.0	0.03	0.03	0.04	0.04	0.08	78.25	58.46	10.15	0.54	41.54	0.00	0.00	0.00	96	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	468	14.3	18.4	52.4	433.4	0.61	0.10	0.33	0.18	1.05	223.57	251.04	43.55	1.97	296.08	18.38	0.01	0.04		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.3	3.7	7.1	67.4	4.28	0.04	0.03	0.04	0.00	18.65	29.29	14.67	0.85	238.55	4.08	0.00	0.01	56	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	3.6	9.3	76.0	6.33	0.05	0.05	0.20	0.00	30.88	35.60	17.58	0.92	269.45	4.33	0.00	0.01	133	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	5.6	18.2	134.6	8.84	0.11	0.10	0.03	0.09	30.32	71.95	24.79	1.01	649.62	7.22	0.00	0.03	434	2013
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	8.6	9.7	11.1	165.4	0.00	0.05	0.06	0.02	0.07	9.37	90.14	17.43	1.59	161.97	2.62	0.00	0.02	386	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	16.5	68.7	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.32	3.56	3.90	0.71	100.93	0.72	0.00	0.00	526	2013
Итого за прием пищи:	715	21.8	23.7	111.0	746.9	12.07	0.31	0.23	0.29	0.18	101.69	258.28	79.49	7.10	934.50	14.68	0.01	0.06		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.00	18.00	5.00	0.75	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.39	3.89	1.74	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	516	2013
Итого за прием пищи:	230	1.4	1.7	64.0	278.5	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	18.39	21.89	6.74	0.75	70.78	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		37.9	44.2	237.2	1 505.9	22.68	0.46	0.60	0.48	1.23	359.65	542.21	137.78	12.02	1 579.36	35.06	0.02	0.11		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	6.9	35.9	235.7	0.52	0.12	0.15	0.04	0.08	119.75	166.72	33.41	1.67	239.10	9.00	0.03	0.00	270	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.04	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	453	13.9	15.7	54.1	413.2	0.53	0.17	0.32	0.18	1.05	152.92	255.51	46.71	3.13	327.72	17.05	0.04	0.02		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	12.48	0.03	0.02	0.08	0.00	6.99	12.97	9.98	0.50	144.71	1.00	0.00	0.00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4.3	3.3	14.9	106.8	4.03	0.13	0.06	0.16	0.05	25.25	61.45	24.33	1.48	388.51	3.56	0.00	0.01	149	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	7.3	6.6	33.2	221.5	0.00	0.20	0.11	0.02	0.09	23.22	162.97	108.93	3.84	228.63	1.97	0.00	0.01	243	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	10.8	3.3	6.2	98.1	0.89	0.08	0.08	0.02	0.06	31.52	167.30	39.40	1.22	302.46	90.09	0.01	0.38	258	2012
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	715	26.8	14.9	106.6	677.5	17.98	0.54	0.33	0.32	0.21	111.85	469.91	205.06	9.29	1201.96	99.21	0.01	0.41		
Полдник																				
САЛАТКА ИЗ ТВОРОГА	70	3.6	0.6	9.2	131.0	0.00	0.01	0.01	0.02	0.08	4.41	14.29	2.32	0.23	16.91	0.63	0.00	0.00	237	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1.4	0.7	11.1	68.6	0.20	0.01	0.08	0.01	0.01	61.40	43.80	6.80	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01	490	2013
КАКЕШ С МОЛОКОМ	180	2.8	2.3	11.0	76.3	0.43	0.02	0.08	0.01	0.00	89.03	70.23	16.69	0.42	148.45	7.45	0.00	0.00	397	2012
Итого за прием пищи:	270	7.8	3.6	31.3	276.0	0.63	0.04	0.17	0.04	0.09	154.84	128.32	26.31	0.69	238.36	9.48	0.00	0.01		
Всего за день:		57.5	41.4	200.0	1413.6	70.14	0.79	0.85	0.55	1.35	453.61	576.74	291.08	13.41	1965.04	127.74	0.05	0.46		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4.7	5.3	30.3	187.7	0.00	0.06	0.03	0.02	0.09	14.78	36.86	6.76	0.85	55.44	0.66	0.01	0.01	297	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	418	11.9	16.6	50.7	399.9	0.85	0.12	0.22	0.21	1.06	59.01	135.64	24.11	2.50	238.56	8.71	0.02	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	180	3,1	5,4	21,6	147,6	5,89	0,08	0,07	0,16	0,09	18,29	57,73	19,79	1,01	434,66	4,61	0,00	0,02	162	2013
РАГУ КАРТОФЕЛЬНОЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	210	2,7	5,6	18,2	134,6	8,84	0,11	0,10	0,03	0,09	30,32	71,95	24,79	1,01	649,62	7,22	0,00	0,03	412	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,3	16,5	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	13,1	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,17	0,00	1,54	0,00	0,92	0,00	0,00	0,00	527	2013
Итого за прием пищи:	710	19.2	20.8	108.5	699.4	19.00	0.39	0.30	0.33	0.10	118.79	312.50	103.87	6.37	1 547.07	20.99	0.00	0.11		
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,5	29,9	192,7	0,00	0,05	0,03	0,03	0,13	8,54	31,94	5,53	0,38	48,75	0,70	0,01	0,01	469	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	1,04	0,05	0,21	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	9.4	11.3	39.2	297.4	1.04	0.10	0.24	0.06	0.13	212.54	175.94	27.93	0.54	340.75	18.70	0.01	0.01		
Всего за день:		40.9	49.2	208.1	1 443.7	30.89	0.64	0.78	0.61	1.29	406.34	635.08	163.91	11.61	2 404.38	50.40	0.03	0.16		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	3.6	5.2	10.5	103.5	0.31	0.03	0.10	0.05	0.32	72.56	74.16	11.59	0.55	115.34	7.82	0.00	0.01	413	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	413	6.2	12.3	31.9	263.7	0.45	0.07	0.15	0.11	0.44	114.37	114.22	24.05	1.17	188.02	10.11	0.00	0.01			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.03	0.01	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.02			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1.6	3.8	11.8	88.0	4.82	0.05	0.04	0.14	0.00	20.09	46.90	18.10	0.72	349.30	3.17	0.00	0.02	76	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2.8	3.3	12.8	93.4	21.94	0.04	0.05	0.15	0.06	54.35	45.30	23.39	1.35	319.73	4.73	0.00	0.01	428	2013	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14.9	18.5	5.5	247.8	0.57	0.07	0.11	0.07	0.03	17.19	127.72	16.53	1.37	169.48	4.78	0.02	0.09	234	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.1	0.0	10.0	41.7	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	11.43	3.61	3.59	0.29	19.70	0.00	0.00	0.00	393	2012	
Итого за прием пищи:	707	25.3	26.2	77.2	648.8	33.44	0.27	0.27	0.37	0.09	129.27	306.01	87.30	6.39	1 034.43	16.41	0.02	0.14			
Полдник																					
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	4.3	2.2	47.9	228.7	0.07	0.06	0.05	0.02	0.09	14.70	40.09	8.33	0.78	99.10	1.22	0.01	0.01	559	2013	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	513	2013	
Итого за прием пищи:	270	5.3	2.4	67.5	312.2	1.67	0.08	0.07	0.02	0.09	27.30	52.69	15.53	3.30	339.10	3.22	0.01	0.01			
Всего за день:		37.7	41.1	184.8	1 267.6	95.56	0.46	0.52	0.51	0.62	304.94	495.92	139.88	11.16	1 758.55	31.74	0.03	0.18			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/5	6.2	8.6	32.9	234.1	0.23	0.15	0.09	0.04	0.09	69.33	154.41	53.87	1.53	201.72	6.42	0.00	0.02	235	2005
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.9	2.4	19.7	112.9	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	107.97	75.18	13.63	0.14	151.34	9.00	0.00	0.00	513	2013
Итого за прием пищи:	470	15.6	19.8	63.0	493.0	0.75	0.23	0.37	0.20	1.06	202.43	316.89	78.45	2.99	435.96	23.47	0.01	0.04		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00	338	2008
Итого за прием пищи:	100	1.5	0.5	20.8	95.2	9.92	0.04	0.05	0.02	0.00	7.94	27.78	41.66	0.60	345.22	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	3.1	5.4	21.6	147.6	5.89	0.08	0.07	0.16	0.09	18.29	57.73	19.79	1.01	434.66	4.61	0.00	0.02	149	2013
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	120	16.0	17.2	40.1	378.7	1.18	0.09	0.12	0.27	0.00	26.21	185.11	41.32	1.68	228.56	5.74	0.02	0.12	257(681)	2005
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	14.90	18.51	5.47	247.77	0.57	0.07	0.11	0.07	0.03	17.19	127.72	16.53	1.37	169.48	4.78	0.02	0.09	306	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1.30	3.66	7.13	67.43	4.28	0.04	0.03	0.04	0.00	18.65	29.29	14.67	0.85	238.55	4.08	0.00	0.01	56	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	700	25.2	23.2	112.6	761.6	19.62	0.30	0.26	0.51	0.09	73.46	317.45	91.41	5.35	915.72	13.59	0.02	0.15		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.6	4.8	36.1	202.3	0.00	0.03	0.03	0.01	0.00	13.05	40.50	9.00	0.95	55.00	0.00	0.00	0.00	609	2013
РЯЖЕНКА	200	6.6	4.9	10.7	118.3	0.56	0.31	0.28	0.03	0.00	183.60	152.00	25.60	0.16	258.00	0.00	0.00	0.00	535	2013
Итого за прием пищи:	250	10.2	9.8	46.8	320.6	0.56	0.34	0.31	0.04	0.00	196.65	192.50	34.60	1.11	313.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		52.5	53.1	243.2	1 670.5	30.85	0.91	0.99	0.77	1.15	480.48	854.62	246.12	10.05	2 009.90	37.06	0.03	0.19		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	6.9	35.9	235.7	0.52	0.12	0.15	0.04	0.08	119.75	166.72	33.41	1.67	239.10	9.00	0.03	0.00	270	2013	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012	
Итого за прием пищи:	453	13.9	15.7	54.1	413.2	0.53	0.17	0.32	0.18	1.05	152.91	255.51	46.71	3.13	327.72	17.05	0.04	0.02			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1.4	3.6	9.3	76.0	6.33	0.05	0.05	0.20	0.00	30.88	35.60	17.58	0.92	269.45	4.33	0.00	0.01	133	2013	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	2.7	5.6	18.2	134.6	8.84	0.11	0.10	0.03	0.09	30.32	71.95	24.79	1.01	649.62	7.22	0.00	0.03	297	2013	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9.1	10.9	8.4	167.8	0.52	0.04	0.05	0.02	0.08	8.96	85.78	12.84	1.18	179.57	3.74	0.00	0.02	287	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0.3	1.0	1.5	15.9	0.58	0.00	0.01	0.04	0.01	2.94	3.66	2.16	0.09	30.73	0.35	0.00	0.00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.1	0.1	20.8	86.1	1.44	0.01	0.01	0.00	0.00	11.77	3.56	3.99	0.71	101.08	0.72	0.00	0.00	527	2012	
Итого за прием пищи:	710	20.4	25.5	101.3	718.9	21.99	0.35	0.30	0.33	0.18	118.28	291.40	94.75	6.92	1 575.00	22.68	0.00	0.08			
Полдник																					
ПРЯНИЦЫ	50	2.6	2.5	30.4	177.5	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.35	22.50	4.05	0.36	35.50	0.00	0.00	0.00	608	2013	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	397	2012	
Итого за прием пищи:	250	3.8	2.5	56.0	260.9	1.60	0.05	0.03	0.00	0.00	17.55	35.10	11.25	2.88	275.50	2.00	0.00	0.00			
Всего за день:		38.5	44.0	221.2	1 440.0	34.12	0.60	0.67	0.52	1.23	304.74	593.01	160.71	15.13	2 456.22	43.73	0.04	0.11			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11.3	22.0	2.1	251.4	0.15	0.06	0.36	0.29	2.08	76.79	170.09	12.63	1.98	163.69	19.54	0.03	0.05	215	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО)	30	0.6	2.6	2.2	34.6	0.84	0.01	0.02	0.05	0.00	11.07	9.99	4.05	0.19	94.50	0.00	0.00	0.00	121	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%	20/5	1.6	4.3	10.1	84.8	0.00	0.03	0.02	0.04	0.08	5.20	17.75	6.60	0.41	26.55	0.00	0.00	0.00	99	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	4.14	15.12	5.94	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	114	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0.0	0.0	7.8	31.5	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	8.03	1.49	2.35	0.14	5.72	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	583	15.0	28.9	41.8	487.6	1.01	0.12	0.41	0.38	2.16	114.11	216.66	34.40	3.31	324.54	19.54	0.03	0.05		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2008
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	2.65	3.57	18.08	115.05	3.31	0.05	0.05	0.15	0.03	19.64	39.68	14.78	0.60	252.66	2.63	0.01	0.01	85	2012
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3.09	3.85	18.81	122.19	0.00	0.09	0.01	0.02	0.06	11.91	58.53	21.41	0.77	58.92	1.24	0.00	0.01	417	2012
КОТЛЕТЫ	70	10.5	9.7	7.1	156.9	0.45	0.06	0.09	0.03	0.00	28.79	98.31	14.12	1.01	140.35	4.56	0.01	0.06	386	
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,27	0,97	1,47	15,94	0,58	0,00	0,01	0,04	0,01	2,94	3,66	2,16	0,09	30,73	0,35	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.3	16.5	79.1	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01	114	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	13.1	52.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.17	0.00	1.54	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	715	22.5	19.6	94.9	649.6	8.75	0.31	0.23	0.22	0.10	101.16	284.27	78.25	5.07	640.66	13.07	0.02	0.10		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	1.4	1.6	37.5	171.7	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	7.20	16.20	4.50	0.68	70.00	0.00	0.00	0.00	607	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	2.2	1.8	13.4	79.5	0.42	0.02	0.08	0.01	0.00	86.66	57.69	11.68	0.36	121.71	6.84	0.00	0.00	685	2004
Итого за прием пищи:	250	3.6	3.4	50.9	251.2	0.42	0.04	0.10	0.01	0.00	93.86	73.89	16.18	1.04	191.71	6.84	0.00	0.00		
Всего за день:		41.4	52.4	197.3	1 435.4	20.18	0.50	0.76	0.62	2.26	325.13	585.82	136.83	11.62	1 434.9 1	41.45	0.05	0.16		