|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЦИКЛИЧНОЕ 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** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | | 6,2 | 6,7 | 20,2 | 168,0 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,3 | 171,1 | 20,7 | 128,8 | | 0,5 | 14 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 3,2 | 3 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | | 0,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | | **9,3** | **10,6** | **59,9** | **374,5** | **0,1** | **0,8** | **0** | **0,3** | **191,5** | **31,9** | **167,8** | | **1,6** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** | **0** | **3** | **0** | **0** | **10,5** | **6** | **10,5** | | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ | 250/18 | | 5,9 | 3,4 | 18,5 | 128,4 | 0,1 | 9,2 | 0,2 | 1,4 | 37,0 | 35,4 | 109,5 | | 1,4 | 9 | 2010 |
| ГУЛЯШ | 30/30 | | 9,0 | 10,0 | 1,8 | 133,5 | 0 | 0,5 | 0 | 1,4 | 7,1 | 10,2 | 77,6 | | 1,1 | 55 | 2010 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 8,4 | 6,4 | 38,2 | 244,2 | 0,2 | 0 | 0 | 4,7 | 22,1 | 125,4 | 186,8 | | 4,3 | 74 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | | 0,3 | 0,1 | 19,6 | 80,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,3 | 6,4 | 14,5 | | 0,4 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **698** | | **26,2** | **20,3** | **95,1** | **668,2** | **0,4** | **9,7** | **0,2** | **8,4** | **89,7** | **185,0** | **423,2** | | **8,8** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 216 | 32 | 190 | | 0,2 | 103 | 2010 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 80 | | 7,5 | 5,1 | 46,7 | 263,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 40,9 | 12,5 | 74,6 | | 0,6 | 104 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | | **14,3** | **10,1** | **57,7** | **385,6** | **0,6** | **1,5** | **0,1** | **0,2** | **256,9** | **44,5** | **264,6** | | **0,8** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ | 50/30 | | 6,4 | 7,7 | 11,1 | 138,6 | 0 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 15,5 | 12,4 | 59,6 | | 1,0 | 63 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | | 3,2 | 4,9 | 21,5 | 143,0 | 0,2 | 10,4 | 0 | 0,2 | 41,5 | 29,7 | 86,3 | | 1,2 | 78 | 2010 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 89,9 | 0 | 14,4 | 0 | 0,1 | 15,3 | 6,9 | 6,6 | | 0,2 | 406 | 2008 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3,3 | 16,3 | | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | | **11,8** | **13,4** | **67,3** | **437,0** | **0,2** | **25,7** | **0,1** | **2,1** | **77,1** | **52,3** | **168,8** | | **2,7** |  |  |
| **Всего за день:** | | | **62,4** | **54,6** | **295,2** | **1929,8** | **1,3** | **40,7** | **0,4** | **11,0** | **625,7** | **319,7** | **1034,9** | | **16,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | | 0 |  | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,9 | 6,7 | 26,1 | 192,7 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,7 | 157,6 | 35,9 | 157,0 | | 0,9 | 32 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,8 | 18,3 | 135,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 148,2 | 26,2 | 116,1 | | 0,6 | 100 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **14,1** | **19,1** | **62,5** | **479,5** | **0,3** | **1,4** | **0,1** | **0,9** | **313,5** | **66,7** | **297,4** | | **1,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0** | **10** | **0** | **0,6** | **16** | **8** | **11** | | **2,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 7,8 | 0 | 3 | 0 | 0 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | | 0,4 | к/к | к/к |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/12/10 | 6,0 | 7,0 | 13,0 | 143,0 | 0 | 13,7 | 0,2 | 1,4 | 48,5 | 25,5 | 75,1 | | 1,5 | 6 | 2010 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ПО - ДОМАШНЕМУ | 80 | 12,0 | 8,6 | 6,9 | 153,2 | 0,1 | 0,6 | 0 | 3,1 | 28,7 | 25,8 | 159,9 | | 0,9 | 73 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 170 | 3,6 | 5,6 | 24,4 | 162,0 | 0,2 | 11,9 | 0 | 0,2 | 47,0 | 33,6 | 97,9 | | 1,4 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 1,6 | 0 | | 0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **802** | **24,7** | **21,7** | **73,9** | **594,1** | **0,4** | **29,2** | **0,2** | **5,6** | **152,5** | **102,5** | **382,1** | | **5,8** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 14,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 3,0 | 2,7 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150/20 | 27,3 | 17,5 | 25,9 | 374,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 239,6 | 36,0 | 301,7 | | 1,1 | 46 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **27,4** | **17,5** | **40,1** | **431,2** | **0,1** | **0,5** | **0,1** | **0,5** | **248,3** | **39,0** | **304,4** | | **1,4** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 180 | 5,3 | 5,8 | 8,6 | 110 | 0,1 | 1 | 0,1 | 0 | 192,8 | 21,2 | 136,1 | | 0,2 | 434 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **180** | **5,3** | **5,8** | **8,6** | **110** | **0,1** | **1** | **0,1** | **0** | **192,8** | **21,2** | **136,1** | | **0,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **71,9** | **64,5** | **194,9** | **1661,8** | **0,9** | **42,1** | **0,5** | **7,6** | **923,1** | **237,4** | **1131,0** | | **11,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | | 0 |  | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,7 | 6,3 | 26,9 | 187,9 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0,1 | 153,2 | 28,2 | 137,6 | | 0,5 | 33 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 14,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 3,0 | 2,7 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **8,4** | **13,9** | **59,2** | **396,1** | **0,1** | **0,7** | **0,1** | **0,3** | **169,6** | **35,8** | **164,6** | | **1,2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** | **0** | **3** | **0** | **0** | **10,5** | **6** | **10,5** | | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0,9 | 3,4 | 5,2 | 55,7 | 0 | 2,7 | 0 | 1,6 | 19,7 | 11,7 | 24,8 | | 0,7 | 5 | 2010 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 250/12 | 6,3 | 5,8 | 20,2 | 159,3 | 0,1 | 6,6 | 0,2 | 1,6 | 25,1 | 27,0 | 87,0 | | 1,5 | 82 | 2012 |
| \*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ с соусом | 150/50 | 21,1 | 23,5 | 21,8 | 386,5 | 0,1 | 1,6 | 0 | 3,4 | 50,9 | 37,0 | 216,8 | | 2,8 | 64 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | 180 | 0,6 | 0 | 20,2 | 83,6 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 23,9 | 11,2 | 17,3 | | 0,4 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **732** | **31,5** | **33,1** | **84,4** | **766,7** | **0,3** | **11,0** | **0,3** | **7,5** | **126,8** | **94,5** | **380,7** | | **7,0** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 216 | 32 | 190 | | 0,2 | 103 | 2010 |
| ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 80 | 10,5 | 5,7 | 37,3 | 242,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 62,2 | 14,5 | 105,9 | | 0,7 | 108 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **17,3** | **10,7** | **48,3** | **364,7** | **0,6** | **1,5** | **0,1** | **0,2** | **278,2** | **46,5** | **295,9** | | **0,9** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ | 180 | 3,9 | 12,2 | 28,6 | 240,6 | 0,2 | 14,6 | 0,4 | 0,7 | 38,2 | 43,8 | 109,8 | | 2,1 | 24 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 14,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 3,0 | 2,7 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3,3 | 16,3 | | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **385** | **5,9** | **12,9** | **55,7** | **362,8** | **0,2** | **14,6** | **0,4** | **0,7** | **51,7** | **50,1** | **128,8** | | **2,7** |  |  |
| **Всего за день:** | | **63,9** | **70,8** | **262,8** | **1954,8** | **1,2** | **30,8** | **0,9** | **8,7** | **636,8** | **232,9** | **980,5** | | **13,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | | 0 |  | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 200 | 6,8 | 6,6 | 30,5 | 209,1 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,5 | 155,4 | 35,2 | 157,1 | | 0,9 | 38 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4,3 | 4,4 | 19,8 | 136,0 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 148,0 | 19,8 | 109,1 | | 0,3 | 98 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **13,7** | **18,6** | **68,4** | **496,6** | **0,3** | **1,4** | **0,1** | **0,7** | **311,1** | **59,6** | **290,5** | | **1,6** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0** | **10** | **0** | **0,6** | **16** | **8** | **11** | | **2,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | | 0,6 |  | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/12/10 | 6,5 | 7,0 | 9,9 | 133,1 | 0 | 26,2 | 0,2 | 1,3 | 37,1 | 18,4 | 63,4 | | 1,0 | 7 | 2010 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ | 80/80 | 9,9 | 19,5 | 18,9 | 290,1 | 0 | 1,8 | 0,2 | 3,7 | 28,0 | 17,2 | 94,2 | | 1,2 | 72 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 170 | 3,6 | 5,6 | 24,4 | 162,0 | 0,2 | 11,9 | 0 | 0,2 | 47,0 | 33,6 | 97,9 | | 1,4 | 78 | 2010 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,5 | 0,2 | 16,7 | 80,0 | 0 | 60 | 0,2 | 0 | 15,6 | 3,9 | 2,3 | | 0,5 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **882** | **23,6** | **32,8** | **88,4** | **755,2** | **0,3** | **105,9** | **0,6** | **6,2** | **148,7** | **89,1** | **317,7** | | **6,3** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 89,9 | 0 | 14,4 | 0 | 0,1 | 15,3 | 6,9 | 6,6 | | 0,2 | 406 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | | 0,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **3,3** | **4,0** | **51,6** | **256,7** | **0** | **14,4** | **0** | **0,1** | **26,9** | **14,9** | **42,6** | | **1,0** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЁНАЯ С МЯСОМ | 150/12 | 10,0 | 7,7 | 13,2 | 161,4 | 0 | 81,1 | 0,1 | 0,2 | 11,0 | 7,1 | 37,2 | | 0,6 | 82 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 14,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 3,0 | 2,7 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3,3 | 16,3 | | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **367** | **12,0** | **8,4** | **40,3** | **283,6** | **0** | **81,1** | **0,1** | **0,2** | **24,5** | **13,4** | **56,2** | | **1,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **53,0** | **64,2** | **258,5** | **1839,1** | **0,6** | **212,8** | **0,8** | **7,8** | **527,2** | **185,0** | **718,0** | | **12,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | | 0 |  | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,9 | 6,3 | 25,5 | 186,8 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0 | 160,3 | 30,4 | 163,6 | | 1,2 | 37 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,8 | 18,3 | 135,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 148,2 | 26,2 | 116,1 | | 0,6 | 100 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **14,1** | **18,7** | **61,9** | **473,6** | **0,3** | **1,4** | **0,1** | **0,2** | **316,2** | **61,2** | **304,0** | | **2,2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** | **0** | **3** | **0** | **0** | **10,5** | **6** | **10,5** | | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом с курой | 250/12 | 9,7 | 9,4 | 18,5 | 199,9 | 0,1 | 9,3 | 0,2 | 1,7 | 40,8 | 35,7 | 139,6 | | 2,0 | 14 | 2017 |
| PAУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 220/25 | 9,7 | 14,2 | 24,5 | 266,6 | 0,1 | 32,4 | 1,1 | 1,1 | 52,8 | 45,6 | 133,0 | | 2,4 | 83 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 1,6 | 0 | | 0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **727** | **22,0** | **24,0** | **71,6** | **594,6** | **0,3** | **41,7** | **1,3** | **3,7** | **108,1** | **90,5** | **307,4** | | **6,0** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 176 | 7 | 100 | | 0,2 | 14 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,9 | 34,9 | 205,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 29,1 | 10,7 | 42,3 | | 1,0 | 75 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 14,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 3,0 | 2,7 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **385** | **12,7** | **11,8** | **67,1** | **426,5** | **0,1** | **0,1** | **0,1** | **1,3** | **220,5** | **25,3** | **167,8** | | **1,9** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 216 | 32 | 190 | | 0,2 | 103 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,8** | **5** | **11** | **122** | **0,5** | **1,4** | **0,1** | **0** | **216** | **32** | **190** | | **0,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **56,4** | **59,7** | **226,8** | **1681,2** | **1,2** | **47,6** | **1,6** | **5,2** | **871,3** | **215,0** | **979,7** | | **12,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,2 | 6,3 | 21,3 | 167,0 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0 | 158,4 | 27,2 | 149,0 | | 1,0 | 35 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 3,2 | 3 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | | 0,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **9,3** | **10,2** | **61,0** | **373,5** | **0,2** | **0,7** | **0** | **0** | **178,8** | **38,4** | **188,0** | | **2,1** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** | **0** | **3** | **0** | **0** | **10,5** | **6** | **10,5** | | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0,8 | 3,4 | 4,2 | 52,1 | 0 | 1,8 | 1 | 1,8 | 25,3 | 18,3 | 29,6 | | 0,6 | 4 | 2010 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ОТВАРНОЙ | 250/18 | 5,9 | 3,4 | 18,5 | 128,4 | 0,1 | 9,2 | 0,2 | 1,4 | 37,0 | 35,4 | 109,5 | | 1,4 | 9 | 2010 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 11,3 | 12,0 | 15,5 | 213,6 | 0 | 0,3 | 0 | 2,0 | 15,4 | 19,4 | 114,2 | | 1,8 | 59 | 2010 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,9 | 34,9 | 205,3 | 0,1 | 0 | 0 | 1,2 | 29,1 | 10,7 | 42,3 | | 1,0 | 75 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,3 | 0,1 | 19,6 | 80,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,3 | 6,4 | 14,5 | | 0,4 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **768** | **26,3** | **24,2** | **109,7** | **761,5** | **0,3** | **11,3** | **1,2** | **7,3** | **130,3** | **97,8** | **344,9** | | **6,8** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 216 | 32 | 190 | | 0,2 | 103 | 2010 |
| ВАТРУШКИ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 80 | 6,8 | 3,9 | 50,6 | 263,0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 34,8 | 11,9 | 69,6 | | 0,8 | 108 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **13,6** | **8,9** | **61,6** | **385,0** | **0,6** | **1,5** | **0,1** | **0,2** | **250,8** | **43,9** | **259,6** | | **1,0** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PAУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | 180/12 | 7,3 | 13,2 | 20,2 | 229,6 | 0,1 | 26,4 | 0,9 | 0,9 | 43,3 | 36,5 | 103,2 | | 1,9 | 83 | 2010 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,5 | 0,2 | 18,6 | 87,8 | 0 | 60 | 0,2 | 0 | 15,6 | 3,9 | 2,3 | | 0,5 | 441 | 2008 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3,3 | 16,3 | | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **397** | **9,7** | **14,1** | **51,7** | **382,9** | **0,1** | **86,4** | **1,1** | **0,9** | **63,7** | **43,7** | **121,8** | | **2,7** |  |  |
| **Всего за день:** | | **59,7** | **57,6** | **299,2** | **1967,4** | **1,2** | **102,9** | **2,4** | **8,4** | **634,1** | **229,8** | **924,8** | | **14,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | | 0 |  | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ | 200 | 6,4 | 7,2 | 20,3 | 172,2 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,6 | 161,0 | 39,8 | 161,5 | | 0,9 | 34 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4,3 | 4,4 | 19,8 | 136,0 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 148,0 | 19,8 | 109,1 | | 0,3 | 98 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **13,3** | **19,2** | **58,2** | **459,7** | **0,3** | **1,4** | **0,1** | **0,8** | **316,7** | **64,2** | **294,9** | | **1,6** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0** | **10** | **0** | **0,6** | **16** | **8** | **11** | | **2,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 8,4 | 25,1 | | 0,6 |  | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/12/10 | 5,7 | 7,1 | 12,9 | 143,3 | 0 | 6,2 | 0,2 | 1,4 | 59,0 | 32,6 | 91,9 | | 1,9 | 11 | 2017 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 9,9 | 5,4 | 9,6 | 126,5 | 0,1 | 0,1 | 0 | 1,9 | 20,8 | 20,4 | 121,7 | | 0,7 | 51 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 170 | 3,6 | 5,6 | 24,4 | 162,0 | 0,2 | 11,9 | 0 | 0,2 | 47,0 | 33,6 | 97,9 | | 1,4 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | 180 | 0,6 | 0 | 20,2 | 83,6 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 23,9 | 11,2 | 17,3 | | 0,4 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **802** | **22,9** | **18,6** | **85,6** | **605,4** | **0,4** | **24,3** | **0,3** | **4,5** | **171,7** | **113,8** | **388,7** | | **6,6** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 19,6 | 79,9 | 0 | 0,9 | 0 | 0,1 | 11,2 | 3,3 | 2,3 | | 0,5 | 94 | 2010 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150/20 | 27,3 | 17,5 | 25,9 | 374,5 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,5 | 239,6 | 36,0 | 301,7 | | 1,1 | 46 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **350** | **27,4** | **17,6** | **45,5** | **454,4** | **0,1** | **1,4** | **0,1** | **0,6** | **250,8** | **39,3** | **304,0** | | **1,6** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,6 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 132 | 5,3 | 75 | | 0,2 | 14 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 3,2 | 3 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3,3 | 16,3 | | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **5,5** | **5,1** | **22,8** | **159,8** | **0** | **0,1** | **0** | **0** | **145,6** | **11,8** | **94,3** | | **0,8** |  |  |
| **Всего за день:** | | **69,5** | **60,9** | **221,9** | **1726,3** | **0,8** | **37,2** | **0,5** | **6,5** | **900,8** | **237,1** | **1092,9** | | **12,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | | 0 |  | 2012 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6,2 | 6,7 | 20,2 | 168,0 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0,3 | 171,1 | 20,7 | 128,8 | | 0,5 | 14 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 14,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 3,0 | 2,7 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **8,9** | **14,3** | **52,5** | **376,2** | **0,1** | **0,8** | **0,1** | **0,5** | **187,5** | **28,3** | **155,8** | | **1,2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** | **0** | **3** | **0** | **0** | **10,5** | **6** | **10,5** | | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,5 | 0 | 15,1 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 12,1 | 15,7 | | 0,6 |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) С МЯСОМ | 250/12 | 9,3 | 5,9 | 19,1 | 167,0 | 0,3 | 4,6 | 0,2 | 3,2 | 46,7 | 37,7 | 110,0 | | 2,5 | 10 | 2010 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ | 160/50 | 17,3 | 13,8 | 27,3 | 308,6 | 0 | 38,3 | 0 | 1,3 | 26,8 | 27,3 | 155,0 | | 1,9 | 298 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,5 | 0,2 | 16,7 | 80,0 | 0 | 60 | 0,2 | 0 | 15,6 | 3,9 | 2,3 | | 0,5 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **752** | **30,4** | **20,4** | **82,4** | **651,7** | **0,4** | **118,0** | **0,5** | **5,6** | **104,7** | **88,6** | **317,8** | | **7,1** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 216 | 32 | 190 | | 0,2 | 103 | 2010 |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 80 | 7,5 | 5,1 | 46,7 | 263,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,2 | 40,9 | 12,5 | 74,6 | | 0,6 | 104 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **14,3** | **10,1** | **57,7** | **385,6** | **0,6** | **1,5** | **0,1** | **0,2** | **256,9** | **44,5** | **264,6** | | **0,8** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 100/50 | 11,0 | 13,3 | 4,1 | 179,3 | 0,1 | 1,6 | 0,2 | 2,0 | 75,4 | 18,1 | 169,3 | | 1,8 | 43 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 3,2 | 3 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,7 | 12,9 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3,3 | 16,3 | | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **355** | **13,0** | **14,0** | **26,9** | **284,5** | **0,1** | **1,6** | **0,2** | **2,0** | **89,0** | **24,6** | **188,6** | | **2,4** |  |  |
| **Всего за день:** | | **67,4** | **59,0** | **234,7** | **1762,5** | **1,2** | **124,9** | **0,9** | **8,3** | **648,6** | **192,0** | **937,3** | | **13,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0 | 6,6 | 0,1 | 59,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,2 | 1 | 0 | 1,5 | | 0 |  | 2012 |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 200 | 6,8 | 6,6 | 30,5 | 209,1 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0,5 | 155,4 | 35,2 | 157,1 | | 0,9 | 38 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4,6 | 4,8 | 18,3 | 135,3 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 148,2 | 26,2 | 116,1 | | 0,6 | 100 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **423** | **14,0** | **19,0** | **66,9** | **495,9** | **0,3** | **1,4** | **0,1** | **0,7** | **311,3** | **66,0** | **297,5** | | **1,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0** | **10** | **0** | **0,6** | **16** | **8** | **11** | | **2,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ | 250/12/10 | 6,0 | 7,3 | 17,2 | 162,6 | 0,1 | 6,7 | 0,2 | 1,4 | 40,1 | 30,2 | 92,8 | | 1,6 | 8 | 2010 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 10,0 | 12,4 | 14,6 | 208,3 | 0 | 0,4 | 0 | 1,8 | 35,8 | 16,9 | 106,4 | | 1,2 | 71 | 2010 |
| КАПУСТА ТУШЁНАЯ | 150 | 6,8 | 4,9 | 13,2 | 123,4 | 0 | 81,1 | 0,1 | 0,1 | 9,6 | 3,9 | 10,2 | | 0,2 | 82 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,3 | 1,6 | 0 | | 0 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **722** | **25,4** | **25,0** | **73,6** | **622,4** | **0,2** | **88,2** | **0,3** | **4,2** | **100,0** | **60,2** | **244,2** | | **4,6** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 8 | 36 | | 0,8 |  | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ | 180 | 0,3 | 0,1 | 21,8 | 89,9 | 0 | 14,4 | 0 | 0,1 | 15,3 | 6,9 | 6,6 | | 0,2 | 406 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **3,3** | **4,0** | **51,6** | **256,7** | **0** | **14,4** | **0** | **0,1** | **26,9** | **14,9** | **42,6** | | **1,0** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 130/20 | 23,5 | 15,0 | 28,3 | 348,0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 193,6 | 27,0 | 244,3 | | 0,7 | 45 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 3,2 | 3 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **23,6** | **15,0** | **38,2** | **387,7** | **0** | **0,3** | **0,1** | **0,2** | **202,4** | **30,2** | **247,3** | | **1,0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **66,7** | **63,4** | **240,1** | **1809,7** | **0,5** | **114,3** | **0,5** | **5,8** | **656,6** | **179,3** | **842,6** | | **10,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 176 | 7 | 100 | | 0,2 | 14 | 2008 |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,9 | 6,3 | 25,5 | 186,8 | 0,2 | 0,7 | 0 | 0 | 160,3 | 30,4 | 163,6 | | 1,2 | 37 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 4,3 | 4,4 | 19,8 | 136,0 | 0,1 | 0,7 | 0 | 0 | 148,0 | 19,8 | 109,1 | | 0,3 | 98 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **18,4** | **17,6** | **63,3** | **487,3** | **0,3** | **1,5** | **0,1** | **0,1** | **491,0** | **61,8** | **395,5** | | **2,1** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 64,5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,8** | **0,2** | **15,2** | **64,5** | **0** | **3** | **0** | **0** | **10,5** | **6** | **10,5** | | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/12/10 | 8,7 | 8,9 | 10,1 | 160,7 | 0 | 26,5 | 0,2 | 1,3 | 40,1 | 20,4 | 80,8 | | 1,0 | 7 | 2010 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ТУШЁНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 60/60 | 12,4 | 7,4 | 5,7 | 140,2 | 0,1 | 2,0 | 0,6 | 3,0 | 39,4 | 33,4 | 162,6 | | 0,9 | 48 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 170 | 3,6 | 5,6 | 24,4 | 162,0 | 0,2 | 11,9 | 0 | 0,2 | 47,0 | 33,6 | 97,9 | | 1,4 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА | 180 | 0,6 | 0 | 20,2 | 83,6 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0 | 23,9 | 11,2 | 17,3 | | 0,4 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | | 1,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **782** | **27,9** | **22,3** | **77,4** | **628,1** | **0,4** | **40,5** | **0,9** | **5,4** | **157,6** | **106,2** | **393,4** | | **5,3** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 9,9 | 13,2 | 1,9 | 165,7 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 1,6 | 69,1 | 11,4 | 149,8 | | 1,6 | 43 | 2010 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | 0,1 | 2 | 0 | 0,6 | 9 | 9,5 | 27,9 | | 0,4 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 14,2 | 56,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 3,0 | 2,7 | | 0,3 | 96 | 2010 |
| БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ | 35 | 2,6 | 1 | 18 | 91,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 4,6 | 22,8 | | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **14,2** | **14,3** | **37,3** | **333,5** | **0,2** | **2,2** | **0,2** | **2,2** | **93,5** | **28,5** | **203,2** | | **2,7** |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6,8 | 5 | 11 | 122 | 0,5 | 1,4 | 0,1 | 0 | 216 | 32 | 190 | | 0,2 | 103 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **6,8** | **5** | **11** | **122** | **0,5** | **1,4** | **0,1** | **0** | **216** | **32** | **190** | | **0,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **68,1** | **59,4** | **204,2** | **1635,4** | **1,4** | **48,6** | **1,3** | **7,7** | **968,6** | **234,5** | **1192,6** | | **12,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МДОУ №2 "Солнышко" ЯМР* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углевод** **ы, г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | | 639,0 | | 614,1 | | 2438,3 | | 17968,0 | | | 10,3 | 801,9 | 9,8 | 77,0 | 7392,8 | 2262,7 | 9834,3 | 130,3 |  |
| Среднее значение за период | | 63,9 | | 61,4 | | 243,8 | | 1796,8 | | | 1,0 | 80,2 | 1,0 | 7,7 | 739,3 | 226,3 | 983,4 | 13,0 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 14,2 | | 30,8 | | 55,0 | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **II Завтрак** | | **Обед** | | **Полдник** | | **Ужин** |  | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сад 12 часов | 424 | | 130 | | 767 | | 301 | | 307 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.