

Заведующий МБДОУ "Сокол"
пгт Новопокровка Коркина О.А.
приказом № 11/19 от "20" декабря 2019 года

МЕНЮ

ЯСЛИ зима-весна

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННЫЙ) 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННИЧНАЯ) 110	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕКУЛЕС) 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150/10	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВАЯ) 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННИЧНАЯ) 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННИЧНАЯ) 150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/72	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150/8	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/72	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/73	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/62	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/8/3	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2	КАКАО С МОЛОКОМ 150
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/7/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/7/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7
II Завтрак									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 100	РЯЖЕНКА 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
БОРЩ С МЯСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 150	БОРЩ С МЯСОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 150
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 50	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 50	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 55
КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречка) 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 100	РИС ОТВАРНОЙ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100	КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕННИЧНАЯ) 100	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 100
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 100/20	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/2	КАРТФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 80	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ЙОГУРТ 2.5% 150	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 100	ЙОГУРТ 2.5% 150
ПЕЧЕНЬЕ 20			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	ПЕЧЕНЬЕ 20		ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/8/3
			ПЕЧЕНЬЕ 30	ПЕЧЕНЬЕ 20			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	
								ПЕЧЕНЬЕ 20	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ЗАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ	150	2,49	2,76	32,24	0,04	1,66	0,64	0,76	0,30	0,02	33,65	19,09	73,96	0,40	125,82	2,89	0,02	0,09	181	2015	
ІАІ С ЛІМОНОМ	150/72	0,12	0,01	7,16	28,86	0,00	0,44	0,02	0,00	0,00	9,15	4,10	0,39	16,32	0,00	0,00	0,00	0,00	412	2015	
ІУТЕРРОД С СЫРОМ	40/7/10	6,53	9,32	30,09	139,50	0,07	3,71	0,15	1,25	0,60	0,09	196,43	21,06	176,23	0,96	191,06	1,55	0,01	0,00	3	2015
Ітого за прием пищи:	366	9,14	12,09	69,49	332,08	0,11	5,81	0,81	2,01	0,90	0,11	239,23	43,70	254,29	1,75	333,20	4,44	0,03	0,09		
II Завтрак																					
ІЛОДЫ І ЯГОДЫ СВЕЖІЕ	100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012	
Ітого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																					
ІОРЦ С МЯСОМ	150	4,69	6,25	16,62	148,28	0,10	10,94	75,22	1,90	0,20	0,08	75,67	35,86	121,73	1,80	572,22	6,19	0,03	0,00	62	2012
ІУЛЯШ ІЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	12,89	4,97	7,78	131,06	0,05	1,64	77,54	1,68	0,00	0,05	18,97	43,42	91,97	0,84	248,90	5,10	52,01	9,12	293	2015
ЗАША РАССЫПЧАТАЯ (греча)	100	3,65	3,35	16,47	110,50	0,10	0,72	0,04	2,58	0,30	0,05	36,61	54,31	105,40	1,90	173,16	4,18	0,01	0,00	165	2012
ІГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ІОМПОТ ІЗ СМЕСІ СУХОФРУКТОВ	150	0,32	0,06	16,21	62,59	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	13,93	5,74	9,59	0,36	174,98	0,00	0,00	0,00	402	2008
ІЛЕБ ПШЕНІЧНЫЙ	30	2,31	0,72	16,02	76,20	0,01	0,00	0,00	0,69	0,00	0,03	9,90	17,10	58,20	1,35	73,20	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ІЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,45	0,00	0,27	4,50	0,00	0,54	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Ітого за прием пищи:	636	26,04	15,74	85,61	691,28	0,72	14,55	153,19	12,00	0,50	0,77	169,53	174,03	437,89	7,67	1 348,21	15,47	52,06	9,12		
Полдник																					
ІУП ІМОЛОННЫ С МАКАРОН. ІЗДЕЛІЯМІ	150	5,03	6,38	37,76	195,06	0,06	1,58	0,07	0,90	0,33	0,17	185,05	18,52	145,20	0,34	299,76	15,67	0,00	0,00	100	2015
ІОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015
ІЕЧЕНЬЕ	20	1,44	1,82	14,18	78,96	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,68	5,40	15,12	0,25	25,20	0,00	0,00	0,00	2008	2008
Ітого за прием пищи:	320	7,22	8,35	67,09	338,62	0,10	4,58	0,07	0,90	0,33	0,20	200,23	29,92	170,82	2,69	504,96	17,17	0,00	0,00		
Ітого за день:		42,80	36,68	231,69	1 331,88	0,93	28,94	154,07	15,51	1,73	1,08	623,39	254,85	872,90	14,11	2 464,37	39,08	52,08	9,21		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(ПШЕННЫЙ)	150	5,34	6,30	17,64	149,62	0,07	1,50	0,06	0,30	0,96	0,16	182,63	24,29	154,30	0,41	300,05	15,95	0,00	0,00	101	2015
ИМ С МОЛОКОМ	150/8	1,54	1,21	8,42	51,10	0,01	0,29	0,01	0,00	0,00	0,06	56,28	9,27	41,19	0,56	90,84	4,50	0,00	0,00	412	2015
УТЕРБРОДС МАСЛОМ	40/7	1,45	11,08	9,89	117,30	0,02	0,00	0,09	0,00	0,53	0,00	5,28	2,64	15,83	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2015
Итого за прием пищи:	365	8,33	18,69	35,95	318,02	0,10	1,79	0,16	1,39	0,30	0,22	246,19	36,20	211,32	1,23	390,89	20,45	0,00	0,00		
II Завтрак																					
УОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	70,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	70,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
УП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	6,03	5,51	10,79	118,22	0,06	3,89	75,18	2,31	0,20	0,04	36,49	27,03	66,42	1,00	281,61	4,64	0,02	0,00	87	2015
КАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,59	3,72	16,77	155,30	0,12	8,98	77,55	1,07	0,30	0,09	47,97	59,31	154,99	1,64	782,15	11,02	52,03	9,12	292	2015
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,60	2,03	3,56	35,34	0,01	6,89	0,02	0,90	0,00	0,01	17,87	5,31	9,90	0,32	68,89	0,95	0,01	0,00	35	2008
СОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,07	0,06	8,13	34,90	0,01	3,98	1,93	0,09	0,00	0,01	9,94	3,42	4,14	0,12	28,66	0,00	0,00	0,01	3/5	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,34	0,00	0,22	4,50	0,00	0,46	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	650	24,45	12,37	66,31	475,29	0,54	23,74	154,90	9,56	0,50	0,63	129,01	123,15	328,33	5,35	1305,01	16,61	52,06	9,13		
Полдник																					
ХАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120/15	24,34	15,61	22,15	331,22	0,06	1,23	0,11	0,90	0,40	0,34	279,71	32,81	307,47	0,61	322,55	7,07	0,04	0,03	237	2012
ДЕФИР С САХАРОМ	150	4,35	4,80	10,14	104,46	0,05	1,20	0,04	0,00	0,00	0,20	177,08	24,00	144,00	0,15	216,12	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	285	28,69	20,41	32,29	435,68	0,11	2,43	0,15	0,90	0,40	0,54	456,79	56,81	451,47	0,76	538,67	20,57	0,04	0,03		
Итого за день:		61,97	51,47	144,65	1298,99	0,76	29,96	155,21	11,85	1,20	1,40	838,99	220,16	998,12	8,74	2354,57	58,63	52,10	9,16		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мб, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																				
110	4,10	5,18	14,89	123,30	0,05	1,29	0,05	0,60	0,30	0,13	142,64	17,23	125,67	0,46	241,26	11,90	0,00	0,01	101	2015
150	4,45	3,78	16,76	120,08	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	154,33	20,63	113,90	0,32	234,39	13,50	0,00	0,00	397	2012
40/7	1,45	11,08	9,89	98,00	0,02	0,00	0,09	0,53	0,00	0,00	5,28	2,64	15,83	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2015
307	10,00	20,04	41,54	341,38	0,11	2,07	0,16	1,13	0,30	0,29	302,25	40,50	255,40	1,04	475,65	25,40	0,00	0,01		
II Завтрак																				
100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012
100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																				
150	6,26	3,09	20,00	135,11	0,14	6,84	74,85	0,74	0,30	0,07	76,05	36,48	167,87	1,94	625,14	3,10	0,03	0,01	87	2015
50	18,02	9,54	7,01	197,41	0,02	0,79	74,83	2,20	0,00	0,02	24,07	7,58	25,50	0,33	69,43	6,39	0,01	0,00	302	2008
100	3,22	3,58	20,55	127,38	0,04	0,96	0,05	1,43	0,40	0,01	44,87	5,06	57,77	0,57	117,17	4,45	0,01	0,01	219	2015
40	0,78	2,96	3,61	44,16	0,01	1,94	0,01	1,41	0,00	0,02	14,83	8,86	18,71	0,52	115,55	2,52	0,01	0,00	33	2012
150	0,07	0,06	8,13	34,90	0,01	3,98	1,93	0,09	0,00	0,01	9,94	3,42	4,14	0,12	28,66	0,00	0,00	0,01	375	2008
30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,34	0,00	0,22	4,50	0,00	0,46	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
660	32,61	20,28	86,36	670,49	0,56	14,61	151,89	11,06	0,70	0,61	186,50	91,48	366,87	5,75	1099,65	16,46	0,06	0,03		
Полдник																				
100/20	9,37	13,22	60,74	400,75	0,10	0,29	0,02	4,24	0,04	0,10	96,37	20,92	117,14	0,85	216,84	11,78	0,01	0,02	449	2012
150/7/2	0,12	0,01	7,16	28,86	0,00	0,44	0,02	0,00	0,00	0,00	9,15	3,55	4,10	0,39	16,32	0,00	0,00	0,00	412	2015
279	9,49	13,23	67,90	429,61	0,10	0,73	0,04	4,24	0,04	0,10	105,52	24,47	121,24	1,24	233,16	11,78	0,01	0,02		
	62,40	63,96	205,30	1511,48	0,77	21,41	152,09	17,03	1,04	1,00	608,67	163,65	753,41	10,03	2086,46	55,64	0,07	0,06		
Итого за день:																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Zn, мг		
Завтрак																					
УП молочный с крутой (манка)	150	5,24	6,94	17,74	0,05	1,74	0,07	1,06	0,40	0,16	190,86	18,54	149,66	0,23	312,17	15,90	0,00	0,00	101	2015	
ММ с лимонном	150/72	0,12	0,01	7,16	0,00	0,44	0,02	0,00	0,00	0,00	9,15	3,55	4,10	0,39	16,32	0,00	0,00	0,00	412	2015	
УТЕРРОД С МАСЛОМ	40/7	3,24	6,18	19,70	0,06	4,20	0,14	1,40	0,70	0,03	79,20	13,60	109,10	0,81	194,40	1,44	0,00	0,00	1	2015	
Итого за прием пищи:	366	8,60	13,13	44,60	0,11	6,38	0,23	2,46	1,10	0,19	279,21	35,69	262,86	1,43	522,89	17,34	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ЛОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	0,49	0,10	9,80	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00	399	2012	
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,30	3,60	6,30	1,26	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
КОРЦ С КАРТФЕЛЕМ	150	6,34	7,26	12,87	0,06	7,50	74,89	0,99	0,30	0,09	72,23	31,90	117,14	1,87	582,07	12,16	0,04	0,00	59	2012	
КОПЛЕТИ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	12,29	7,24	11,46	0,02	0,50	0,02	2,43	0,16	0,04	13,10	7,53	39,54	0,67	61,47	4,77	0,01	0,00	271	2015	
КОС ОТВАРНОЙ	100	2,04	3,49	21,35	0,02	0,96	0,05	0,93	0,40	0,01	39,45	13,56	74,37	0,30	109,79	4,42	0,01	0,00	325	2008	
КОРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,32	0,06	16,21	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	13,93	5,74	9,59	0,36	174,98	0,00	0,00	0,00	402	2008	
КОБЕ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	0,45	0,00	0,27	4,50	0,00	0,54	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	К/К	2008	
КОБЕ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,24	0,70	15,54	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	К/К	2012	
Итого за прием пищи:	535	25,41	19,14	89,74	0,56	10,21	75,35	10,19	0,86	0,72	162,07	91,72	344,02	5,74	1 107,26	21,35	0,06	0,00			
Полдник																					
КОПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,83	3,03	6,52	0,03	17,11	64,14	1,39	0,00	0,04	48,47	18,24	35,97	1,00	205,07	3,42	0,02	0,00	132	2012	
КОРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	80	1,55	2,71	12,55	0,07	7,06	0,04	0,68	0,30	0,05	32,63	16,39	66,54	0,72	509,86	3,96	0,02	0,00	125	2012	
КОС С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	8,26	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	12,00	4,50	5,04	0,47	20,61	0,00	0,00	0,00	412	2015	
КОБЕ ЧЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	370	5,75	8,57	49,25	0,14	24,83	64,20	2,08	0,30	0,12	100,90	48,13	132,75	2,61	773,34	7,38	0,04	0,00			
Итого за прием пищи:		40,25	40,94	193,40	0,82	42,22	139,78	14,73	2,26	1,04	546,48	179,14	745,93	11,04	2 523,49	47,07	0,10	0,00			
Всего за день:																					

Приним пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	B9, мг	B12, мг					
		В1, мг	С, мг																			А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	
Завтрак																										
150	4,06	5,55	13,81	122,18	0,06	1,29	0,05	0,86	0,30	0,12	143,17	21,71	128,35	0,39	247,17	12,38	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2015				
150/73	0,11	0,00	7,09	28,63	0,00	0,27	0,01	0,00	0,00	0,00	8,93	3,47	3,95	0,38	15,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	412	2015				
40/7	1,45	11,08	9,89	117,30	0,02	0,00	0,09	0,53	0,00	0,00	5,28	2,64	15,83	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2015				
35/7	5,62	16,63	30,79	268,11	0,08	1,56	0,15	1,39	0,30	0,12	157,38	27,82	148,13	1,03	262,19	12,38	0,00	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																										
100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2012				
100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	4,00	0,00	0,60	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																										
150	5,98	5,47	12,01	122,59	0,06	3,97	74,85	1,99	0,20	0,03	39,10	18,92	62,93	0,74	270,96	5,93	0,02	0,00	0,00	0,00	86	2015				
50	20,07	12,71	17,72	134,00	0,10	1,94	102,95	2,86	0,11	0,12	35,14	56,80	167,80	1,95	386,92	13,02	52,04	9,12	287	2012						
100	2,10	3,10	14,27	93,62	0,08	7,65	0,04	0,69	0,30	0,07	48,51	19,42	80,72	0,79	568,56	5,63	0,02	0,00	0,00	0,00	321	2012				
150	0,07	0,06	8,13	34,90	0,01	3,98	1,93	0,09	0,00	0,01	9,94	3,42	4,14	0,12	28,66	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	375	2008				
15	0,96	0,17	5,76	28,81	0,17	0,00	0,11	2,25	0,00	0,23	3,92	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008				
30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008				
49/5	31,42	22,21	73,43	487,83	0,42	17,54	179,88	8,57	0,61	0,48	145,52	120,30	388,22	5,35	1 363,55	24,58	52,08	9,13								
Полдник																										
100	8,51	10,03	2,74	135,52	0,04	0,98	0,19	1,75	1,57	0,27	107,94	11,99	161,17	1,36	213,58	19,60	0,03	0,02	0,00	0,00	229	2015				
15	1,12	0,35	7,77	36,96	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,01	4,46	7,70	26,19	0,61	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2012				
20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,20	6,00	16,80	0,28	25,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
28/5	11,84	12,41	39,83	316,45	0,08	2,18	0,19	2,10	1,57	0,30	127,05	31,09	213,61	4,14	455,38	21,10	0,03	0,02	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:																										
	49,28	51,65	153,55	1 142,39	0,58	25,28	180,22	12,66	2,48	0,90	444,35	166,41	759,86	12,52	2 359,12	60,06	52,11	9,15								
Зсего за день:																										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, Ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг			Ca, мг	Мг, мг
Завтрак																						
КАКАОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/10	5,96	5,67	23,96	171,44	0,05	0,75	0,05	1,36	0,30	0,04	121,72	10,09	98,50	0,74	112,62	8,53	0,01	0,01	0,01	220	2015
КАЧС ЛИМОНОМ	150/6/2	0,11	0,00	7,09	28,63	0,00	0,27	0,01	0,00	0,00	0,00	8,93	3,47	3,95	0,38	15,02	0,00	0,00	0,00	0,00	412	2015
СУТРОМ С МАСЛОМ	40/7	3,24	6,18	19,70	147,56	0,06	4,20	0,14	1,40	0,70	0,03	79,20	13,60	109,10	0,81	194,40	1,44	0,00	0,00	0,00	1	2015
Итого за прием пищи:	366	9,31	11,85	50,75	347,63	0,11	5,22	0,20	2,76	1,00	0,07	209,85	27,16	211,55	1,93	322,04	9,97	0,01	0,01	0,01		
II Завтрак																						
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,37	93,12	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,80	25,20	0,54	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
КОРПУС МЯСНОМ	150	8,75	9,74	16,81	195,84	0,11	10,94	74,88	2,03	0,20	0,10	77,37	39,80	155,54	2,29	645,47	7,81	0,04	0,00	0,00	62	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	10,15	7,88	3,55	140,41	0,12	7,66	3,41	2,82	0,00	0,85	14,94	10,47	149,17	3,21	183,14	6,05	0,10	0,02	0,00	256	2008
КОРПУС ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	1,83	3,04	12,11	83,40	0,07	6,56	0,04	0,67	0,30	0,06	47,28	16,58	73,58	0,66	490,86	4,95	0,02	0,00	0,00	321	2012
КОРПУС СОЛЕННЫЙ	25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,32	0,06	16,21	62,59	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	13,93	5,74	9,59	0,36	174,98	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОРПУС ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
КОРПУС РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,34	0,00	0,22	4,50	0,00	0,46	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	636	26,41	21,80	76,17	617,02	0,65	26,41	78,67	11,36	0,50	1,51	176,01	104,17	486,76	8,94	1 673,40	18,81	0,16	0,02	0,00		
Полдник																						
УП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО)	150	5,34	6,30	17,64	149,62	0,07	1,50	0,06	0,86	0,30	0,16	182,96	24,31	154,37	0,41	300,06	16,35	0,00	0,00	0,00	101	2015
КОРПУС ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬ	20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,20	6,00	16,80	0,28	25,20	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	7,55	8,33	46,96	293,69	0,11	2,70	0,06	0,86	0,30	0,18	197,61	35,71	180,62	2,58	505,26	17,85	0,00	0,00	0,00		
Итого за день:		43,73	42,47	194,25	1 361,36	0,90	38,33	78,95	14,98	1,80	1,80	590,67	204,84	904,13	13,99	2 848,70	46,63	0,17	0,03	0,00		

Масса порции	Полезные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Ва, мг						
Завтрак																									
150	5,44	6,36	16,36	145,40	0,07	1,50	0,06	1,26	0,30	0,18	180,35	34,62	159,75	0,75	316,74	13,83	0,00	0,00	0,00	101	2015				
150/8/3	0,12	0,01	7,21	29,00	0,00	0,55	0,02	0,01	0,00	0,00	9,40	3,62	4,20	0,39	17,14	0,00	0,00	0,00	0,00	412	2015				
40/7	3,24	6,18	19,70	147,56	0,06	4,20	0,14	1,40	0,70	0,03	79,20	13,60	109,10	0,81	194,40	1,44	0,00	0,00	0,00	1	2015				
368	8,80	12,55	43,27	321,96	0,13	6,25	0,22	2,67	1,00	0,21	268,95	51,84	273,05	1,95	528,28	15,27	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																									
100	0,50	0,10	10,10	70,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	418	2015				
100	0,50	0,10	10,10	70,00	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
150	5,95	5,36	12,07	121,78	0,05	3,97	74,85	1,95	0,20	0,03	38,54	14,16	52,58	0,67	264,08	5,70	0,02	0,00	0,00	88	2015				
50	12,89	4,97	7,78	131,06	0,05	1,64	77,54	1,68	0,00	0,05	18,97	43,42	91,97	0,94	248,90	5,10	52,01	9,12	293	2015					
100	3,33	2,78	19,59	116,55	0,07	0,72	0,04	0,60	0,30	0,03	42,82	16,97	95,64	1,21	128,65	4,00	0,00	0,02	313	2008					
40	0,58	3,03	2,51	39,97	0,01	6,24	0,01	1,30	0,00	0,01	15,62	4,94	9,40	0,30	63,39	0,96	0,00	0,00	35	2008					
150	0,07	0,06	8,13	34,90	0,01	3,98	1,93	0,09	0,00	0,01	9,94	3,42	4,14	0,12	28,66	0,00	0,00	0,01	375	2008					
30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,89	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008				
15	0,96	0,17	5,76	28,81	0,17	0,00	0,11	2,25	0,00	0,23	3,92	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00	0,00	К/К	2008				
635	26,02	17,07	71,38	646,98	0,36	16,55	154,48	8,56	0,50	0,38	138,72	104,65	326,36	4,99	842,13	15,76	52,03	9,15							
Полдник																									
120/15	25,38	16,30	24,24	349,87	0,06	1,23	0,12	1,09	0,53	0,36	283,20	33,94	320,07	0,77	334,79	8,26	0,04	0,03	237	2012					
150	4,37	3,64	11,64	101,85	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00	420	2008					
285	29,76	19,94	35,88	451,72	0,09	1,65	0,14	1,09	0,53	0,54	436,20	50,74	434,07	0,77	553,79	8,26	0,06	0,03							
Итого за прием пищи:																									
				1 390,66	0,59	26,45	154,84	12,32	2,03	1,14	850,87	211,23	1 040,48	9,11	2 044,20	40,29	52,09	9,18							
Итого за день:																									

Пример меню, разработанное в диетологии

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Ca, мг			
150	4,91	6,94	17,99	155,05	0,04	1,74	0,07	0,84	0,40	0,16	189,77	21,37	155,37	0,23	309,07	16,04	0,00	0,00	101	2015	
150	1,50	1,21	9,31	54,48	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	57,40	8,48	39,71	0,41	85,91	4,50	0,00	0,00	412	2015	
407/10	5,51	9,09	19,70	183,56	0,07	4,27	0,17	1,43	0,70	0,07	173,28	18,40	164,78	0,88	203,52	1,44	0,00	0,00	3	2015	
367	11,92	17,24	47,00	393,09	0,12	6,29	0,25	2,27	1,10	0,29	420,45	48,25	359,86	1,52	598,50	21,98	0,00	0,00			
II Завтрак																					
100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	435	2008	
100	2,90	2,50	4,20	54,00	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00			
Обед																					
150	5,66	5,37	11,17	117,11	0,06	6,26	74,85	1,81	0,20	0,05	39,06	18,91	61,24	0,78	417,81	6,22	0,02	0,00	83	2015	
50	15,45	11,11	16,34	226,23	0,06	0,50	1,65	2,81	0,22	0,09	21,24	34,41	131,75	1,72	249,70	10,39	31,22	5,48	272	2008	
100	1,84	3,56	14,83	98,93	0,08	8,45	0,05	0,89	0,40	0,06	45,07	19,53	83,00	0,87	611,72	7,88	0,03	0,00	136	2015	
150	0,07	0,06	8,13	34,90	0,01	3,98	1,93	0,09	0,00	0,01	9,94	3,42	4,14	0,12	28,66	0,00	0,00	0,01	375	2008	
30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00			
15	0,96	0,17	5,76	28,81	0,17	0,00	0,11	2,25	0,00	0,23	3,92	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00			
495	26,22	20,97	71,77	679,89	0,38	19,19	78,59	8,54	0,82	0,46	128,14	98,01	352,76	5,24	1 416,34	24,49	31,27	5,49			
Полдник																					
40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	227	2015	
120	2,45	6,10	13,06	117,75	0,08	6,57	213,76	3,04	0,00	0,07	37,82	32,31	68,68	1,32	436,44	5,95	0,03	0,00	46	2015	
15	0,96	0,17	5,76	28,81	0,17	0,00	0,11	2,25	0,00	0,23	3,92	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00	К/К	2012	
150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,01	1,20	0,00	0,00	0,00	0,01	9,45	5,40	9,45	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	399	2012	
325	9,10	10,91	33,79	270,43	0,28	7,77	213,97	6,10	0,89	0,46	71,11	48,41	165,93	4,65	708,04	15,50	0,05	0,01			
50,14	61,62	166,76	1 297,41	0,80	33,55	292,84	16,91	2,81	1,34	743,70	208,67	970,55	11,51	2 868,88	70,97	31,32	5,50				

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции		Полезные вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
	Валов, г	Жиров, г	Углевод, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг		Ca, мг
Завтрак																			
100	5,24	0,94	17,74	154,99	0,05	1,74	0,07	1,06	0,40	0,16	190,53	18,52	149,59	0,23	312,17	15,50	0,00	0,00	2015
150/62	0,11	0,00	7,09	28,63	0,00	0,27	0,01	0,00	0,00	0,00	8,86	3,46	3,95	0,38	15,02	0,00	0,00	0,00	2015
40/7	3,24	6,18	19,70	147,56	0,06	4,20	0,14	1,40	0,70	0,03	79,20	13,60	109,10	0,81	194,40	1,44	0,00	0,00	2015
366	8,69	13,12	44,63	331,18	0,11	6,21	0,22	2,46	1,10	0,19	278,59	35,58	262,64	1,42	521,59	16,94	0,00	0,00	
II Завтрак																			
100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	2012
100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,00	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	
Обед																			
150	6,26	4,53	8,90	107,09	0,05	10,60	74,87	0,89	0,30	0,05	61,46	18,32	70,72	0,77	363,44	6,87	0,02	0,00	2008
150	15,09	9,11	24,19	239,32	0,06	1,16	109,85	3,94	0,00	0,05	21,94	59,18	133,88	1,21	255,18	8,22	57,23	10,04	321
25	0,20	0,03	0,43	3,25	0,01	1,25	0,00	0,00	0,00	0,01	5,75	3,50	6,00	0,15	35,25	0,00	0,00	0,00	2008
150	0,32	0,06	16,21	62,59	0,00	0,00	0,12	0,65	0,00	0,01	13,93	5,74	9,59	0,36	174,98	0,00	0,00	0,00	2008
30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	2008
15	0,96	0,17	5,76	28,81	0,17	0,00	0,11	2,25	0,00	0,23	3,92	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00	2008
520	25,07	14,60	71,03	514,97	0,29	13,01	184,95	8,42	0,30	0,37	115,91	108,48	292,82	4,24	937,30	15,09	57,25	10,04	
Полдник																			
50	11,93	3,78	0,00	81,48	0,09	0,22	0,02	0,00	0,00	0,08	12,79	16,32	108,41	0,34	201,05	32,40	0,23	0,02	259
100	1,22	2,99	8,14	64,25	0,01	3,36	0,01	1,34	0,00	0,03	28,52	16,75	32,56	1,06	241,99	5,88	0,02	0,00	425
15	0,96	0,17	5,76	28,81	0,17	0,00	0,11	2,25	0,00	0,23	3,92	6,35	20,25	0,53	35,25	0,00	0,00	0,00	2012
150	0,20	0,00	2,01	8,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	4,05	6,35	0,13	9,54	0,00	0,00	0,00	2012
20	1,48	1,88	14,62	81,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,20	6,00	16,80	0,28	25,20	0,00	0,00	0,00	2008
335	15,79	8,82	30,63	264,78	0,30	3,58	0,14	3,59	0,00	0,35	58,20	49,47	184,37	2,34	513,03	38,28	0,25	0,02	
	49,84	36,93	156,60	1156,62	0,72	26,80	185,31	15,10	1,40	0,93	467,10	200,73	749,73	9,98	2249,92	72,31	57,51	10,06	
Заево за День:																			

25.0.0 25.0.1 25.0.2 25.0.3 25.0.4 25.0.5 25.0.6 25.0.7 25.0.8 25.0.9 25.0.10 25.0.11 25.0.12 25.0.13 25.0.14 25.0.15 25.0.16 25.0.17 25.0.18 25.0.19 25.0.20 25.0.21 25.0.22 25.0.23 25.0.24 25.0.25 25.0.26 25.0.27 25.0.28 25.0.29 25.0.30 25.0.31 25.0.32 25.0.33 25.0.34 25.0.35 25.0.36 25.0.37 25.0.38 25.0.39 25.0.40 25.0.41 25.0.42 25.0.43 25.0.44 25.0.45 25.0.46 25.0.47 25.0.48 25.0.49 25.0.50 25.0.51 25.0.52 25.0.53 25.0.54 25.0.55 25.0.56 25.0.57 25.0.58 25.0.59 25.0.60 25.0.61 25.0.62 25.0.63 25.0.64 25.0.65 25.0.66 25.0.67 25.0.68 25.0.69 25.0.70 25.0.71 25.0.72 25.0.73 25.0.74 25.0.75 25.0.76 25.0.77 25.0.78 25.0.79 25.0.80 25.0.81 25.0.82 25.0.83 25.0.84 25.0.85 25.0.86 25.0.87 25.0.88 25.0.89 25.0.90 25.0.91 25.0.92 25.0.93 25.0.94 25.0.95 25.0.96 25.0.97 25.0.98 25.0.99 25.0.100

Масса порции	Полезные вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур		
	Вален, г	Витамин, г		Углевод, г	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Е, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	В12, мг	С, мг	Е, мг	А, мг	В1, мг		В2, мг	В3, мг
160	6,34	6,16	17,40	147,41	0,06	0,30	0,17	184,45	22,28	156,93	0,54	301,95	16,30	0,00	0,01	101	2015									
160	4,46	3,78	16,70	127,82	0,04	0,00	0,16	154,37	20,63	113,90	0,32	234,45	13,50	0,00	0,00	397	2012									
40/7	3,24	6,18	19,70	147,56	0,06	0,70	0,03	79,20	13,60	109,10	0,81	194,40	1,44	0,00	0,00	1	2015									
347	13,03	16,12	66,80	422,79	0,16	2,00	0,36	418,02	56,51	379,93	1,67	730,60	31,24	0,00	0,01											

II Завтрак

100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	0,60	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	368	2012
100	0,40	0,40	9,50	70,00	0,00	0,60	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00		

Обед

150	6,23	3,44	12,18	105,97	0,07	0,30	0,05	49,63	29,45	80,26	1,10	347,84	6,24	0,02	0,00	80	2012
55	19,16	7,94	8,42	182,24	0,05	2,28	0,13	67,96	57,54	157,39	1,16	251,19	5,92	72,81	12,77	311	2012
100	2,68	3,49	16,22	107,39	0,09	0,69	0,30	67,17	22,89	96,20	0,89	635,52	10,58	0,03	0,00	339	2015
40	0,60	2,03	3,56	35,34	0,01	0,90	0,01	17,87	5,31	9,90	0,32	68,89	0,95	0,01	0,00	35	2008
150	0,14	0,08	7,91	34,09	0,01	1,98	0,14	12,39	4,50	6,80	0,19	44,73	0,00	0,00	0,01	375	2008
30	2,24	0,70	15,54	73,91	0,00	0,69	0,00	8,91	15,39	52,38	1,22	73,20	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,34	4,50	0,00	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00	К/К	2008
555	32,97	18,03	75,35	596,56	0,57	10,46	0,73	231,76	147,77	443,43	5,93	1 491,87	23,69	72,87	12,78		

Полдник

120/15	23,02	14,71	30,49	350,75	0,07	1,26	0,53	0,33	256,94	31,52	292,88	0,98	323,99	8,56	0,04	0,03	237	2012
150	4,50	3,75	12,00	105,00	0,05	1,05	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,00	219,00	0,00	0,03	0,00	2008	
150/8/3	0,11	0,00	7,09	28,63	0,00	0,27	0,01	0,00	8,93	3,47	3,95	0,38	15,02	0,00	0,00	0,00	412	2015
446	27,63	18,46	49,58	484,38	0,12	2,51	0,53	0,59	445,87	55,99	439,33	1,36	568,01	8,56	0,07	0,03		
Итого за день:	74,03	63,01	190,23	1 573,73	0,85	14,32	2,26	1,67	1 110,05	267,47	1 272,59	10,96	3 068,68	65,49	72,94	12,82		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	В6, мг	
Итого за весь период	620,61	469,28	1 786,06	13 355,46	7,72	314,25	1 579,98	145,41	19,01	12,30	6 826,27	2 097,15	9 067,70	111,99	24 858,39	556,17	370,49	66,17	
Среднее значение за период	62,06	46,93	178,61	1 335,55	0,77	31,43	158,00	14,54	1,90	1,23	682,63	209,72	906,77	11,20	2 485,84	55,62	37,05	6,52	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,9	31,6	52,5																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
ЯСЛИ зима-весна	352	100	531	325

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730053

Владелец Коркина Ольга Александровна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025