

МЕНЮ

САД 124 ЛЕТО-ОСЕНЬ

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 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕННЫЙ) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕС) 180	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧКА) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (РИСОВАЯ) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (МАНКА) 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНИЧНАЯ) 180
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/715	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180/83	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83	ЧАЙ С САХАРОМ 180/8	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50/715	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50/7
II Завтрак									
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
БОРЩ С МЯСОМ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 180	БОРЩ С МЯСОМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БОРЩ ЗЕЛЕННЫЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 180	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 180
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70/15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 70	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ 70	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧКА) 130	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120	РИС ОТВАРНОЙ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАША, РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ) 130	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 180	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННЫХ ГОРОШКОМ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ Ж ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
Полдник									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180/20	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ПШЕНО) 180	ВАРЕНИКИ ПЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 110	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 70	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83	ИКРА ОВОЩНАЯ 130	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83
ПЕЧЕНЬЕ 30			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/83	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	ПЕЧЕНЬЕ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
				ПЕЧЕНЬЕ 30			СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	
							ПЕЧЕНЬЕ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ	180	3,53	3,71	44,56	225,72	0,05	2,09	0,77	1,03	0,40	0,02	44,29	26,46	102,79	0,55	166,91	3,49	0,02	0,11	181	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	507/115	7,60	10,84	35,00	154,00	0,08	4,31	0,18	1,45	0,70	0,10	228,50	24,50	205,00	1,12	222,25	1,80	0,01	0,00	3	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	8,26	33,25	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
Итого за прием пищи:	432	11,28	14,56	87,82	412,97	0,13	7,06	0,97	2,49	1,10	0,13	284,79	55,46	312,83	2,14	409,77	5,29	0,03	0,11		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	368	2012
Итого за прием пищи:	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																					
БОРЩ С МЯСОМ	180	10,72	10,69	20,89	229,52	0,14	13,96	90,92	2,11	0,20	0,13	93,53	49,31	188,22	2,85	790,45	12,70	0,05	0,00	62	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/15	11,70	9,32	4,91	170,17	0,13	8,60	3,85	2,91	0,00	0,95	21,97	12,20	171,88	3,63	214,07	8,06	0,12	0,02	256	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ(греча)	130	4,86	4,47	21,97	147,33	0,13	0,96	0,05	3,43	0,40	0,07	48,49	72,38	140,48	2,53	230,87	5,31	0,01	0,00	165	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97	0,01	4,98	0,01	0,05	0,00	0,02	11,45	6,97	20,92	0,50	70,22	1,49	0,01	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,96	21,36	67,60	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,04	13,20	22,80	77,60	1,80	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	45,00	0,60	0,00	0,36	6,00	0,00	0,72	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	705	33,45	26,04	95,48	707,40	1,03	30,67	98,03	15,51	0,60	1,94	211,54	186,69	663,19	12,99	1 529,88	27,62	0,19	0,04		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,58	7,74	22,83	188,56	0,06	1,90	0,08	1,09	0,40	0,20	222,07	22,29	174,57	0,42	360,22	18,81	0,00	0,00	100	2015
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	23,58	162,00	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	418	2015
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	122,10	122,10	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:	390	9,70	10,74	68,34	472,66	0,12	5,50	0,08	1,09	0,40	0,24	242,47	38,49	212,37	3,36	614,02	20,61	0,00	0,00		
Всего за день:		54,82	51,73	261,15	1 638,62	1,30	47,23	99,08	19,72	2,10	2,33	753,20	287,84	1 198,29	20,47	2 831,67	55,52	0,23	0,15		

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	
Завтрак																					
	180	6,74	7,96	23,39	193,36	0,09	1,90	0,08	1,19	0,40	0,20	223,29	31,37	194,75	0,57	374,34	19,27	0,00	0,00	101	2015
	180/8	0,30	0,10	15,20	52,00	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,07	59,89	9,33	40,45	0,48	88,57	4,50	0,00	0,00	412	2015
	50/7	1,76	13,44	12,00	156,00	0,03	0,00	0,11	0,64	0,00	0,00	6,40	3,20	19,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2015
	425	8,80	21,50	50,59	401,36	0,13	2,18	0,20	1,83	0,40	0,27	289,58	43,90	254,40	1,37	462,91	23,77	0,00	0,00		
II Завтрак																					
	100	0,40	0,40	9,50	90,00	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	90,00	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																					
	180	15,34	6,09	29,09	234,41	0,30	5,96	101,57	5,48	0,20	0,10	74,77	51,18	142,47	3,31	682,61	9,82	0,04	0,00	87	2015
	180	17,59	4,90	20,97	198,72	0,15	11,25	105,10	1,41	0,40	0,12	66,33	76,20	200,25	2,10	984,54	16,87	67,64	11,86	276	2012
	60	1,04	2,97	4,07	47,87	0,02	9,51	75,17	1,42	0,00	0,03	31,27	11,69	20,23	0,58	125,67	1,98	0,01	0,00		2012
	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,45	0,00	0,29	6,00	0,00	0,61	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
	680	39,57	15,43	99,47	697,18	0,94	28,89	284,97	15,32	0,60	0,90	205,99	180,74	490,88	9,13	2 017,09	28,73	67,69	11,88		
Полдник																					
	180/20	30,45	19,67	28,75	419,68	0,07	1,55	0,14	1,22	0,54	0,42	345,60	40,55	383,92	0,79	400,79	8,17	0,05	0,04	237	2012
	180	0,13	0,00	8,10	32,79	0,00	0,31	0,01	0,00	0,00	0,01	10,84	4,39	5,18	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	435	2008
	380	30,58	19,67	36,85	452,47	0,07	1,86	0,15	1,22	0,54	0,43	356,44	44,94	389,10	1,29	418,41	8,17	0,05	0,04		
		79,35	57,00	196,41	1 641,01	1,14	36,93	285,32	18,97	1,54	1,60	866,41	276,78	1 144,28	13,79	3 176,41	62,67	67,74	11,92		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ (ПШЕНИЧНАЯ)	180	6,63	8,54	22,39	194,15	0,08	2,14	0,09	1,00	0,50	0,20	232,84	27,74	204,49	0,71	394,87	18,20	0,00	0,01	101	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	8,26	33,25	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	1	20015
Итого за прием пищи:	417	10,78	14,85	55,35	339,40	0,18	7,00	0,21	2,41	1,20	0,21	328,34	49,24	327,53	2,18	623,48	20,00	0,00	0,01		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	388	2012
Итого за прием пищи:	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУГОЙ	180	2,33	3,70	13,37	96,42	0,08	5,06	80,21	1,60	0,40	0,05	58,50	32,86	94,36	1,24	375,90	7,13	0,02	0,00	81	2012
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	70	22,60	10,19	9,65	233,25	0,03	1,05	101,55	2,23	0,00	0,03	30,87	10,11	32,67	0,45	88,53	10,76	0,02	0,00	302	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,29	4,51	27,39	167,42	0,05	1,20	0,06	1,84	0,50	0,02	57,05	6,83	74,13	0,76	149,58	5,40	0,01	0,01	219	2015
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,01	2,97	4,76	49,81	0,02	2,50	0,01	1,44	0,00	0,02	19,18	11,61	24,44	0,68	152,04	3,36	0,01	0,00	34	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	670	34,55	22,60	92,83	724,67	0,43	11,98	184,81	11,12	0,90	0,47	194,00	94,62	326,53	5,57	943,32	26,71	0,06	0,03		
Полдник																					
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	150	11,96	13,46	76,87	478,14	0,13	0,36	0,03	3,89	0,12	0,14	125,51	26,59	151,54	1,16	275,58	19,60	0,02	0,03	449	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	8,26	33,25	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
Итого за прием пищи:	330	12,11	13,47	85,13	511,39	0,13	1,02	0,05	3,90	0,12	0,15	137,51	31,09	156,58	1,63	296,19	19,60	0,02	0,03		
Всего за день:		57,83	51,31	242,82	1 621,05	0,76	24,00	185,07	18,06	2,22	0,85	672,25	182,15	820,54	11,36	2 140,99	66,31	0,09	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	180	6,48	7,70	22,84	187,34	0,06	1,90	0,08	1,16	0,40	0,20	222,53	22,57	174,38	0,29	361,21	19,00	0,00	0,00	101	2015
	180/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
	50/7	4,04	6,28	24,61	171,36	0,08	4,20	0,14	1,40	0,70	0,04	81,50	17,00	118,00	1,01	208,00	1,80	0,00	0,00	3	2015
	428	10,67	13,99	55,71	391,95	0,14	6,76	0,24	2,57	1,10	0,25	315,22	43,89	297,42	1,77	599,76	20,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
	100	0,40	0,40	9,50	90,00	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	90,00	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																					
	180	7,30	9,95	16,76	191,11	0,08	9,54	74,89	2,11	0,20	0,11	76,38	39,85	128,14	2,34	702,24	15,47	0,05	0,00	59	2012
	70	13,84	6,75	13,35	168,61	0,08	0,81	0,03	2,71	0,18	0,11	41,85	44,50	200,28	1,36	372,20	111,56	0,45	0,02	255	2012
	130	2,71	3,59	28,46	156,93	0,02	0,96	0,05	0,98	0,40	0,02	36,85	17,82	87,06	0,36	119,60	0,55	0,02	0,01	315	2012
	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00	2008	
	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,60	0,00	0,36	6,00	0,00	0,72	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2012
	690	30,08	21,87	106,30	747,26	0,83	26,03	78,25	13,01	0,78	1,02	196,89	155,76	562,46	7,86	1 563,89	128,64	0,52	0,05		
Полдник																					
	100	2,13	4,01	7,96	77,76	0,03	21,00	33,42	1,79	0,00	0,04	55,82	19,69	38,57	1,13	232,51	3,76	0,01	0,00	132	2012
	110	2,14	3,62	17,30	110,59	0,10	9,70	0,05	0,91	0,40	0,07	43,83	22,60	90,60	0,99	700,26	5,46	0,03	0,00	123	2008
	180/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
	401	4,42	7,64	33,52	221,59	0,13	31,36	33,49	2,71	0,40	0,12	110,84	46,61	134,21	2,59	953,32	9,22	0,04	0,00		
														</							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ (ГЕРКУЛЕС.)	180	6,74	8,40	21,56	189,98	0,09	1,90	0,08	1,24	0,40	0,20	225,49	36,39	204,59	0,67	388,75	19,83	0,01	0,00	101	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	1	20015
Итого за прием пищи:	428	10,89	14,71	54,52	335,23	0,19	6,76	0,20	2,65	1,10	0,21	319,18	57,71	327,63	2,14	617,30	21,63	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	90,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,51	90,00	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ(ПШЕНО)	180	7,38	5,70	15,86	145,97	0,08	5,26	101,57	2,09	0,20	0,04	45,69	25,05	77,84	0,98	357,46	7,73	0,03	0,00	86	2015
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	19,25	8,40	17,81	228,83	0,07	1,94	105,35	2,81	0,11	0,09	34,29	65,34	150,13	1,51	347,92	12,07	72,82	12,77	287	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,89	4,24	18,84	125,47	0,11	10,02	0,06	0,91	0,40	0,10	69,54	25,90	109,86	1,03	750,39	7,83	0,03	0,00	335	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,04	2,97	4,07	47,87	0,02	9,51	75,17	1,42	0,00	0,03	31,27	11,69	20,23	0,58	125,67	1,98	0,01	0,00	2012	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	680	34,88	22,54	94,24	725,91	0,53	28,90	285,13	11,24	0,71	0,61	209,19	161,19	459,99	6,54	1758,71	29,67	72,89	12,79		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,91	13,88	3,84	188,28	0,06	1,32	0,27	2,41	2,17	0,38	149,55	16,79	223,98	1,91	295,02	27,60	0,04	0,02	229	2015
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,49	0,47	10,36	49,28	0,00	0,00	0,00	0,46	0,00	0,02	5,94	10,26	34,92	0,81	48,80	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	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	16,49	17,34	53,76	434,74	0,11	2,76	0,27	2,87	2,17	0,44	174,63	42,53	295,44	5,41	597,62	29,40	0,04	0,02		
Всего за день:		62,65	54,98	212,03	1 585,88	0,85	42,42	285,61	17,39	3,98	1,28	717,40	268,63	1 091,96	16,07	3 251,63	82,70	72,95	12,81		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	8,67	8,08	34,23	245,33	0,07	1,00	0,07	1,89	0,40	0,06	171,96	13,99	140,92	1,04	155,57	8,75	0,01	0,01	220	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	119,00	1,00	209,00	1,80	0,00	0,00	1	20015
Итого за прием пищи:	428	12,82	14,39	67,19	390,58	0,17	5,86	0,19	3,30	1,10	0,07	264,65	35,31	263,96	2,51	384,12	10,55	0,01	0,01		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	368	2012
Итого за прием пищи:	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																					
БОРЩ С МЯСОМ	180	12,24	11,23	22,52	247,32	0,16	24,99	80,27	2,21	0,20	0,14	96,12	52,96	209,94	3,13	833,23	9,34	0,05	0,00	62	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	12,21	6,65	13,02	159,81	0,07	0,62	0,03	2,67	0,18	0,10	37,00	38,93	176,05	1,25	322,01	96,14	0,39	0,01	255	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,24	4,40	20,78	136,16	0,12	10,91	0,06	0,92	0,40	0,11	78,93	28,89	119,77	1,16	819,12	12,82	0,03	0,00	339	2015
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,45	0,00	0,29	6,00	0,00	0,61	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	700	33,77	23,81	103,16	767,87	0,84	44,69	83,50	12,87	0,78	1,02	259,47	170,85	658,89	9,28	2283,23	120,16	0,48	0,03		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ(пшено)	180	6,63	7,93	22,72	189,98	0,09	1,90	0,08	1,16	0,40	0,20	222,71	30,61	192,60	0,54	372,24	18,82	0,00	0,00	101	2015
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	9,00	25,20	0,42	37,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	390	9,72	10,92	62,28	387,16	0,14	3,34	0,08	1,16	0,40	0,24	241,85	46,09	229,14	3,23	626,04	20,62	0,00	0,00		
Всего за день:		56,70	49,51	242,14	1 591,20	1,17	57,89	83,77	17,96	2,28	1,35	780,37	259,45	1 161,89	17,00	3 571,39	153,33	0,50	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ(гречка.)	180	6,50	7,77	20,46	178,83	0,09	1,84	0,08	1,72	0,40	0,20	212,30	44,13	193,65	1,03	381,08	18,56	0,00	0,00	101	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	1	20015
Итого за прием пищи:	428	10,65	14,08	53,42	324,08	0,19	6,70	0,20	3,13	1,10	0,21	304,99	65,45	316,69	2,50	609,63	20,36	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	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	368	2012
Итого за прием пищи:	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	7,35	5,57	15,93	144,95	0,06	5,26	101,57	2,04	0,20	0,04	44,99	19,10	64,91	0,89	348,87	7,43	0,03	0,00	88	2015
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	15,69	7,58	10,63	178,54	0,06	1,94	104,80	2,62	0,00	0,06	25,57	52,93	114,06	1,17	301,85	6,36	62,42	10,95	293	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)	130	4,44	3,70	26,11	155,40	0,09	0,96	0,05	0,80	0,40	0,04	56,87	22,60	127,50	1,61	171,52	5,20	0,00	0,03	313	2012
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,20	4,07	4,60	60,59	0,02	11,26	90,86	1,82	0,00	0,03	33,32	13,35	23,38	0,66	138,73	2,41	0,01	0,00	35	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	680	33,00	22,15	94,93	717,25	0,48	21,59	300,26	11,29	0,60	0,52	189,15	141,19	430,78	6,77	1138,24	21,46	62,46	11,00		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	110	14,16	9,83	17,17	216,14	0,04	1,10	0,08	1,12	0,47	0,15	136,30	15,59	173,97	0,44	182,17	1,24	0,02	0,02		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	301	14,31	9,84	25,43	249,39	0,04	1,76	0,10	1,13	0,47	0,16	147,49	19,91	179,01	0,91	202,72	1,24	0,02	0,02		
Всего за день:		58,35	46,46	183,29	1 336,31	0,73	34,05	300,56	16,18	2,17	0,91	656,03	233,75	936,38	12,16	2 228,59	45,06	62,49	11,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ(РИСОВАЯ)	180	6,03	8,50	23,21	194,68	0,06	2,14	0,09	1,06	0,50	0,20	229,51	26,54	190,78	0,30	376,87	19,19	0,01	0,00	101	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	180/8	0,12	0,00	7,99	32,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	8,89	3,73	4,45	0,44	15,57	0,00	0,00	0,00	412	2015
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/7/15	7,60	10,84	35,00	154,00	0,08	4,31	0,18	1,45	0,70	0,10	228,50	24,50	205,00	1,12	222,25	1,80	0,01	0,00	3	2015
Итого за прием пищи:	440	13,75	19,34	66,20	381,09	0,14	6,47	0,27	2,51	1,20	0,31	466,90	54,77	400,23	1,86	614,69	20,99	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,50	90,00	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
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	90,00	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																					
БОРЩ ЗЕЛЕНЬ	180	4,39	8,49	13,33	152,26	0,08	7,06	101,64	2,25	0,64	0,13	61,15	24,55	105,85	1,33	477,11	9,07	0,06	0,01	65	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	18,59	6,09	13,27	181,01	0,05	0,50	3,79	2,42	0,11	0,07	17,93	57,11	136,36	1,52	269,92	8,09	72,81	12,77	272	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	2,40	4,48	19,39	127,70	0,11	10,99	0,06	1,12	0,50	0,08	56,63	25,53	106,57	1,14	795,32	10,12	0,03	0,00	136	2015
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,26	7,03	0,02	5,02	0,01	0,05	0,00	0,02	11,55	7,03	21,08	0,50	70,78	1,51	0,01	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	660	30,10	20,34	84,91	645,77	0,51	25,74	108,48	9,85	1,25	0,65	175,86	147,43	470,79	6,93	1790,40	28,85	72,91	12,80		
Полдник																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	22,00	5,00	77,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	213	2008
ИКРА ОВОЩНАЯ	130	1,60	5,21	8,79	90,09	0,06	21,18	175,43	2,52	0,00	0,06	37,50	24,34	41,83	0,77	396,44	6,41	0,02	0,00	55	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,01	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	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:	400	11,07	13,03	56,33	388,68	0,37	22,62	175,67	5,72	0,00	0,41	83,86	53,28	182,37	5,16	687,24	8,21	0,02	0,00		
Всего за день:		55,32	53,11	216,94	1 505,54	1,02	58,83	284,42	18,68	2,45	1,37	741,02	262,68	1 063,29	15,95	3 370,33	60,05	72,95	12,80		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ(МАНКА)	180	6,48	7,70	22,84	187,34	0,06	1,90	0,08	1,16	0,40	0,20	222,20	22,55	174,32	0,29	361,20	18,60	0,00	0,00	101	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50,7	4,04	6,28	24,61	171,36	0,08	4,20	0,14	1,40	0,70	0,04	81,50	17,00	118,00	1,01	208,00	1,80	0,00	0,00	1	2015
Итого за прием пищи:	417	10,67	13,99	55,71	391,95	0,14	6,76	0,24	2,57	1,10	0,25	314,89	43,87	297,36	1,77	589,75	20,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,50	90,00	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
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	90,00	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	11,83	4,45	34,64	230,25	0,25	11,12	101,59	0,99	0,40	0,13	128,34	67,53	298,65	3,52	1 024,69	6,94	0,05	0,01	83	2015
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	70	21,48	9,13	7,97	200,36	0,05	0,52	4,35	2,78	0,17	0,09	65,81	64,10	170,72	1,30	281,34	6,81	83,21	14,60	311	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	3,24	5,20	20,79	143,41	0,12	11,15	0,07	1,12	0,50	0,11	87,43	28,89	128,17	1,16	839,12	12,82	0,03	0,00	339	2015
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,01	3,06	5,01	52,29	0,02	9,63	75,16	1,38	0,00	0,03	28,61	11,25	19,64	0,56	117,59	2,00	0,01	0,00	35	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	680	41,88	23,07	106,07	804,08	0,69	34,59	184,15	10,28	1,07	0,71	338,59	204,98	718,11	8,98	2 440,01	28,63	83,30	14,63		
Полдник																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	13,96	4,43	0,00	95,33	0,11	0,25	0,02	0,00	0,00	0,10	15,95	19,15	127,04	0,41	235,26	39,10	0,27	0,03	259	2015
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,16	4,92	7,80	80,06	0,01	3,20	0,01	2,18	0,00	0,03	30,50	16,16	31,73	1,03	230,56	9,60	0,01	0,00	425	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	38,41	0,23	0,00	0,14	3,00	0,00	0,31	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,50	0,00	10,35	43,38	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,62	8,37	15,89	0,32	23,43	0,00	0,00	0,00	432	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,22	2,82	21,93	122,10	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		
Итого за прием пищи:	400	19,12	12,40	47,76	379,28	0,40	3,45	0,17	5,18	0,00	0,47	71,09	61,14	226,86	2,88	574,05	48,70	0,28	0,03		
Всего за день:		72,07	49,86	219,04	1 665,31	1,23	48,80	184,56	18,63	2,17	1,43	738,97	317,19	1 252,23	15,63	3 881,81	99,73	83,58	14,66		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ(ПШЕНИЧНАЯ)	180	6,63	8,54	22,39	194,15	0,08	2,14	0,09	1,00	0,50	0,20	233,83	27,80	204,70	0,72	394,90	19,40	0,00	0,01	101	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/7	4,00	6,30	24,70	112,00	0,10	4,20	0,10	1,40	0,70	0,00	81,50	17,00	118,00	1,00	208,00	1,80	0,00	0,00	1	20015
Итого за прием пищи:	428	10,78	14,85	55,35	339,40	0,18	7,00	0,21	2,41	1,20	0,21	326,52	49,12	327,74	2,19	623,45	21,20	0,00	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	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		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	7,77	5,68	11,59	135,56	0,08	29,66	100,34	1,34	0,40	0,08	79,27	25,67	92,67	1,15	502,65	8,25	0,03	0,00	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,99	11,25	31,95	297,32	0,07	1,31	136,84	4,88	0,00	0,06	25,31	68,96	157,80	1,43	292,04	9,79	62,43	10,95	321	2015
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,89	11,95	0,03	12,45	0,08	0,19	0,00	0,02	6,97	9,96	12,95	0,50	144,42	1,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,05	0,07	9,26	40,81	0,01	2,17	2,84	0,09	0,00	0,01	11,30	4,23	4,09	0,12	32,67	0,06	0,00	0,02	375	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,99	0,93	20,72	98,55	0,01	0,00	0,00	0,92	0,00	0,03	11,88	20,52	69,84	1,62	97,60	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,45	0,00	0,29	6,00	0,00	0,61	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	670	30,91	18,50	90,77	661,01	0,65	45,59	240,39	13,42	0,40	0,81	145,17	146,26	391,35	6,22	1163,38	19,10	62,46	10,97		
Полдник																					
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	8,51	6,17	51,32	294,81	0,10	0,26	0,01	1,02	0,03	0,09	65,31	15,97	92,90	0,69	161,31	7,20	0,01	0,02	473	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8/3	0,15	0,01	8,26	33,25	0,00	0,66	0,02	0,01	0,00	0,01	11,19	4,32	5,04	0,47	20,55	0,00	0,00	0,00	412	2015
Итого за прием пищи:	241	8,66	6,18	59,58	328,06	0,10	0,92	0,03	1,03	0,03	0,10	76,50	20,29	97,94	1,16	181,86	7,20	0,01	0,02		
Всего за день:		51,81	40,02	226,07	1 421,59	0,96	57,51	240,65	16,86	1,63	1,16	555,39	253,47	842,23	10,11	2 316,69	47,50	62,47	11,00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	594,47	497,88	2 204,92	15 457,31	10,26	475,81	2 061,02	181,34	22,82	13,67	7 118,39	2 595,40	10 515,08	146,76	30 154,48	835,53	423,56	74,52
Среднее значение за период	59,45	49,79	220,49	1 545,73	1,03	47,58	206,10	18,13	2,28	1,37	711,84	259,54	1 051,51	14,68	3 015,45	83,55	42,36	7,45
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.4	29.0	55.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
САД 12Ч ЛЕТО-ОСЕНЬ	427	100	682	360

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816905

Владелец Коркина Ольга Александровна

Действителен с 07.07.2025 по 07.07.2026