

Заведующий МБДОУ "Сокол"  
пгт Новоедоровка Коркина О.А.  
приказом № 39-020  
от "06" "05" 2025 года

## МЕНЮ

### ЯСЛИ 124 ЛЕТО-ОСЕНЬ

| 1 день                                | 2 день                                | 3 день                                  | 4 день                                      | 5 день                                  | 6 день                                     | 7 день                                       | 8 день                                | 9 день                                | 10 день                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                        |                                       |                                         |                                             |                                         |                                            |                                              |                                       |                                       |                                       |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ 150       | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150   | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150     | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150         | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150/10 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150          | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150   | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150   | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150   |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40/7/10             | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7                    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7                      | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7               | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/7               |
| <b>II Завтрак</b>                     |                                       |                                         |                                             |                                         |                                            |                                              |                                       |                                       |                                       |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100              | СОК ФРУКТОВЫЙ 100                     | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100                | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 95                     | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100                | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100                   | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 95                      | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 95               | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100              | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ 100              |
| <b>Обед</b>                           |                                       |                                         |                                             |                                         |                                            |                                              |                                       |                                       |                                       |
| БОРЩ С МЯСОМ 150                      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 150         | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150 | БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 150                       | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150 | БОРЩ С МЯСОМ 150                           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 150                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150       | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150         |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50             | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150               | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 50    | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50    | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 50                       | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ 50   | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50                   | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛЫ 50          | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 50              | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150                     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (гречка) 100         | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50      | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ. МАСЛОМ 100   | РИС ОТВАРНОЙ 100                            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 100                   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 100                      | КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕННИЧНАЯ) 110            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ 100       | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 100                 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30                     |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40   | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30                           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40                           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 50             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30                      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150   | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ 150 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                            | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                           | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ 30                             | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                               | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                        | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30                     |                                       |
| <b>Полдник</b>                        |                                       |                                         |                                             |                                         |                                            |                                              |                                       |                                       |                                       |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ 150 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 120/15           | ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ 130                    | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 80                       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100                   | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕННЫЙ) 150        | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 130              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40                      | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 50                   | БУЛОЧКА ВЕСНУШКА 50                   |
| СОК ФРУКТОВЫЙ 150                     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                   | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 80                          | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                          | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                        | ИКРА ОВОЩНАЯ 100                      | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 100                    | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                 |
| ПЕЧЕНЬЕ 20                            |                                       |                                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/6/2                       | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150   | ПРЯНИКИ 20                                 |                                              | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                        | ХЛЕБ РЖАНОЙ 15                        |                                       |
|                                       |                                       |                                         | ПЕЧЕНЬЕ 40                                  | ПЕЧЕНЬЕ 20                              |                                            |                                              | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 150 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150                  |                                       |
|                                       |                                       |                                         |                                             |                                         |                                            |                                              | ПЕЧЕНЬЕ 20                            | ПЕЧЕНЬЕ 20                            |                                       |

| 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                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |         |        |         |        |              |                  |       |        |      |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ФРУКТАМИ       | 150          | 2,83             | 2,81    | 35,79        | 179,71                        | 0,04     | 1,66  | 0,64  | 0,78  | 0,30   | 0,02                 | 34,01  | 21,31  | 80,64   | 0,44   | 130,77  | 2,95   | 0,02         | 0,10             | 0,10  | 181    | 2015 |
| БУТЕРБРОД 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             | 0,00  | 3      | 2015 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 150/6/2      | 0,12             | 0,01    | 6,19         | 24,96                         | 0,00     | 0,44  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 9,13   | 3,55   | 4,10    | 0,39   | 16,29   | 0,00   | 0,00         | 0,00             | 0,00  | 412    | 2015 |
| Итого за прием пищи:              | 365          | 9,48             | 12,14   | 72,07        | 344,20                        | 0,11     | 5,81  | 0,81  | 2,03  | 0,90   | 0,11                 | 239,57 | 45,92  | 260,97  | 1,79   | 338,12  | 4,50   | 0,03         | 0,10             |       |        |      |
| 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             | 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             | 0,00  |        |      |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |         |        |         |        |              |                  |       |        |      |
| БОРЩ С МЯСОМ                      | 150          | 8,39             | 9,56    | 16,05        | 189,14                        | 0,10     | 11,48 | 75,22 | 2,03  | 0,20   | 0,10                 | 75,57  | 38,44  | 147,51  | 2,22   | 629,68  | 7,84   | 0,04         | 0,00             | 0,00  | 62     | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 50           | 12,95            | 8,89    | 3,72         | 166,21                        | 0,15     | 9,76  | 4,39  | 3,02  | 0,00   | 1,09                 | 18,64  | 13,02  | 190,39  | 4,11   | 231,31  | 7,34   | 0,13         | 0,02             | 0,00  | 256    | 2008 |
| КАША 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             | 0,00  | 165    | 2012 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                     | 30           | 0,24             | 0,03    | 0,75         | 4,19                          | 0,01     | 2,99  | 0,00  | 0,03  | 0,00   | 0,01                 | 6,88   | 4,19   | 12,56   | 0,30   | 42,16   | 0,90   | 0,01         | 0,00             | 0,00  | 2008   | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99         | 34,57                         | 0,00     | 1,99  | 1,90  | 0,07  | 0,00   | 0,01                 | 9,44   | 3,47   | 3,35    | 0,09   | 26,60   | 0,06   | 0,00         | 0,01             | 0,00  | 375    | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 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             | 0,00  | K/K    | 2008 |
| ХЛЕБ 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             | 0,00  | K/K    | 2008 |
| Итого за прием пищи:              | 540          | 29,57            | 22,96   | 72,88        | 640,21                        | 0,82     | 26,94 | 81,82 | 12,92 | 0,50   | 1,83                 | 165,74 | 144,63 | 562,41  | 11,14  | 1246,61 | 20,32  | 0,19         | 0,03             |       |        |      |
| Полдник                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |         |        |         |        |              |                  |       |        |      |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН. ИЗДЕЛИЯМИ | 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             | 0,00  | 100    | 2015 |
| СОК 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             | 0,00  | 418    | 2015 |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 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             | 0,00  |        | 2008 |
| Итого за прием пищи:              | 320          | 7,22             | 8,35    | 67,09        | 338,52                        | 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             | 0,00  |        |      |
| Всего за день:                    |              | 46,66            | 43,84   | 221,55       | 1368,52                       | 1,05     | 41,33 | 82,70 | 16,48 | 1,73   | 2,16                 | 619,94 | 227,67 | 1004,10 | 17,60  | 2367,69 | 43,99  | 0,23         | 0,13             |       |        |      |

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |          |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |       |        |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--------|-------|--------|------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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( ПШЕННЫЙ)  |              | 150              | 5,34    | 6,30                          | 17,64           | 149,62   | 0,07  | 1,50  | 0,06   | 0,86                 | 0,30   | 0,16   | 182,63 | 24,29  | 154,30 | 0,41  | 300,05       | 15,95            | 0,00   | 0,00  | 101    | 2015 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                     |              | 150/8            | 1,54    | 1,21                          | 9,39            | 54,97    | 0,01  | 0,29  | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 0,06   | 58,29  | 9,27   | 41,19  | 0,56  | 90,87        | 4,50             | 0,00   | 0,00  | 412    | 2015 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                |              | 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  | 1      | 2015 |
| Итого за прием пищи:              |              | 355              | 8,33    | 18,59                         | 36,92           | 321,89   | 0,10  | 1,79  | 0,16   | 1,39                 | 0,30   | 0,22   | 246,20 | 36,20  | 211,32 | 1,23  | 390,92       | 20,45            | 0,00   | 0,00  |        |      |
| II Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |          |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |       |        |      |
| СОК 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                              |              |                  |         |                               |                 |          |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |       |        |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ        |              | 150              | 6,02    | 5,51                          | 10,79           | 118,20   | 0,06  | 3,88  | 74,85  | 2,31                 | 0,20   | 0,04   | 36,47  | 27,02  | 66,40  | 1,00  | 281,51       | 4,64             | 0,02   | 0,00  | 87     | 2015 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               |              | 150              | 13,53   | 3,71                          | 16,45           | 153,72   | 0,12  | 8,83  | 66,87  | 1,05                 | 0,30   | 0,09   | 44,52  | 58,32  | 152,43 | 1,58  | 774,35       | 8,46             | 52,03  | 9,12  | 258    | 2008 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     |              | 50               | 0,97    | 5,05                          | 5,36            | 71,43    | 0,02  | 9,11  | 65,13  | 2,20                 | 0,00   | 0,02   | 26,29  | 10,44  | 18,53  | 0,53  | 110,46       | 1,93             | 0,01   | 0,00  | 35     | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ |              | 150              | 0,05    | 0,05                          | 7,99            | 34,57    | 0,00  | 1,99  | 1,90   | 0,07                 | 0,00   | 0,01   | 9,44   | 3,47   | 3,35   | 0,09  | 26,60        | 0,06             | 0,00   | 0,01  | 375    | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    |              | 30               | 2,24    | 0,70                          | 15,54           | 73,91    | 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 |
| 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:              |              | 560              | 24,73   | 15,37                         | 67,65           | 509,45   | 0,54  | 23,81 | 208,97 | 10,82                | 0,50   | 0,64   | 133,46 | 127,33 | 333,59 | 5,47  | 1 336,62     | 15,09            | 52,06  | 9,13  |        |      |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |                 |          |       |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |              |                  |        |       |        |      |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА              |              | 120/15           | 24,34   | 15,61                         | 22,15           | 331,22   | 0,06  | 1,23  | 0,11   | 0,90                 | 0,40   | 0,34   | 280,04 | 32,83  | 307,54 | 0,62  | 322,56       | 7,47             | 0,04   | 0,03  | 237    | 2012 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     |              | 150              | 0,11    | 0,00                          | 7,30            | 29,51    | 0,00  | 0,30  | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 0,01   | 9,12   | 3,68   | 4,36   | 0,42  | 15,02        | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 435    | 2008 |
| Итого за прием пищи:              |              | 285              | 24,45   | 15,61                         | 29,45           | 360,73   | 0,06  | 1,53  | 0,12   | 0,90                 | 0,40   | 0,35   | 289,16 | 36,51  | 311,90 | 1,04  | 337,58       | 7,47             | 0,04   | 0,03  |        |      |
| Всего за день:                    |              |                  | 58,01   | 49,67                         | 144,12          | 1 262,07 | 0,71  | 29,13 | 209,25 | 13,11                | 1,20   | 1,22   | 675,82 | 204,04 | 863,81 | 9,14  | 2 185,12     | 44,01            | 52,10  | 9,16  |        |      |

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|------------|------------------|--------|-------|--------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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 (ПШЕНИЧНАЯ)    | 150          | 5,34             | 6,96    | 17,41                         | 154,67          | 0,06   | 1,74  | 0,07   | 0,80  | 0,40                 | 0,17   | 192,95 | 22,28  | 165,33 | 0,54   | 321,95   | 16,30      | 0,00             | 0,01   | 101   | 2015   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 150/6/2      | 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   |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                   | 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   |
| Итого за прием пищи:                 | 355          | 6,91             | 18,05   | 34,46                         | 281,53          | 0,08   | 2,18  | 0,18   | 1,33  | 0,40                 | 0,17   | 207,38 | 28,47  | 185,26 | 1,19   | 338,27   | 16,30      | 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   | 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 КРУПЫЙ (ГРЕЧЕВАЯ) | 150          | 1,99             | 2,83    | 11,84                         | 81,08           | 0,07   | 4,40  | 70,18  | 1,25  | 0,30                 | 0,05   | 43,89  | 27,83  | 77,57  | 1,05   | 338,66   | 4,96       | 0,02             | 0,00   | 81    | 2012   |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ    | 50           | 17,90            | 8,81    | 6,84                          | 187,42          | 0,02   | 0,78  | 74,83  | 2,20  | 0,00                 | 0,02   | 20,41  | 7,26   | 23,10  | 0,32   | 63,98    | 5,94       | 0,01             | 0,00   | 302   | 2008   |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ СО СЛИВ. МАСЛОМ    | 100          | 3,22             | 3,58    | 20,55                         | 127,38          | 0,04   | 0,96  | 0,05   | 1,43  | 0,40                 | 0,01   | 46,20  | 5,30   | 57,83  | 0,58   | 117,25   | 4,85       | 0,01             | 0,01   | 219   | 2015   |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ   | 40           | 0,67             | 2,95    | 3,18                          | 41,93           | 0,01   | 1,67  | 0,01   | 1,38  | 0,00                 | 0,01   | 12,82  | 7,74   | 16,32  | 0,45   | 101,44   | 2,24       | 0,01             | 0,00   | 34    | 2012   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ    | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99                          | 34,57           | 0,00   | 1,99  | 1,90   | 0,07  | 0,00                 | 0,01   | 9,44   | 3,47   | 3,35   | 0,09   | 26,60    | 0,06       | 0,00             | 0,01   | 375   | 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   | K/K   | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 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   | K/K   | 2008   |
| Итого за прием пищи:                 | 535          | 27,03            | 19,09   | 71,70                         | 575,10          | 0,31   | 9,80  | 147,08 | 9,27  | 0,70                 | 0,35   | 145,59 | 73,34  | 250,80 | 4,24   | 756,38   | 18,05      | 0,05             | 0,02   |       |        |
| Полдник                              |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |       |        |
| ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ                     | 130          | 10,23            | 15,53   | 64,15                         | 438,65          | 0,11   | 0,29  | 0,03   | 5,14  | 0,11                 | 0,12   | 101,88 | 22,14  | 126,56 | 0,98   | 226,95   | 16,41      | 0,02             | 0,02   | 449   | 2012   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 150/6/2      | 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   |
| Итого за прием пищи:                 | 288          | 10,35            | 15,54   | 71,31                         | 467,51          | 0,11   | 0,73  | 0,05   | 5,14  | 0,11                 | 0,12   | 111,03 | 25,69  | 130,66 | 1,37   | 243,27   | 16,41      | 0,02             | 0,02   |       |        |
| Всего за день:                       |              | 44,68            | 53,07   | 186,98                        | 1 369,73        | 0,52   | 16,71 | 147,31 | 16,37 | 1,21                 | 0,66   | 478,40 | 134,70 | 576,62 | 8,78   | 1 615,92 | 52,76      | 0,08             | 0,05   |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |        |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |           | № рецеп-туры | 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 | Р, мг  | Fe, мг | К, мг     |              |                  | I, мкг | F, мг | Se, мг |
|                                         |              |                  |         |                               |              |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |           |              |                  |        |       |        |
| Завтрак                                 |              |                  |         |                               |              |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |           |              |                  |        |       |        |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (МАНКА)           | 150          | 5,23             | 6,14    | 17,73                         | 147,73       | 0,05   | 1,50  | 0,06   | 0,86  | 0,30                 | 0,16   | 182,36 | 18,54  | 141,26 | 0,23   | 292,17    | 15,90        | 0,00             | 0,00   | 101   | 2015   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 150/6/2      | 0,12             | 0,01    | 6,19                          | 24,99        | 0,00   | 0,44  | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 9,13   | 3,55   | 4,10   | 0,39   | 16,29     | 0,00         | 0,00             | 0,00   | 412   | 2015   |
| БУТЕРБРОД 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   | 1     | 2015   |
| Итого за прием пищи:                    | 355          | 8,59             | 12,33   | 43,62                         | 320,28       | 0,11   | 6,14  | 0,22   | 2,26  | 1,00                 | 0,19   | 270,69 | 35,69  | 254,46 | 1,43   | 502,86    | 17,34        | 0,00             | 0,00   |       |        |
| II Завтрак                              |              |                  |         |                               |              |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |           |              |                  |        |       |        |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                    | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,03                          | 85,50        | 0,00   | 3,80  | 0,00   | 0,57  | 0,00                 | 0,00   | 13,68  | 6,84   | 9,41   | 1,90   | 264,10    | 1,90         | 0,00             | 0,00   | 388   | 2012   |
| Итого за прием пищи:                    | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,03                          | 85,50        | 0,00   | 3,80  | 0,00   | 0,57  | 0,00                 | 0,00   | 13,68  | 6,84   | 9,41   | 1,90   | 264,10    | 1,90         | 0,00             | 0,00   |       |        |
| Обед                                    |              |                  |         |                               |              |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |           |              |                  |        |       |        |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                       | 150          | 5,90             | 9,27    | 12,79                         | 163,34       | 0,06   | 7,36  | 74,88  | 2,02  | 0,20                 | 0,09   | 66,25  | 31,59  | 105,98 | 1,81   | 549,73    | 12,07        | 0,04             | 0,00   | 59    | 2012   |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ   | 50           | 11,88            | 6,49    | 11,46                         | 151,13       | 0,07   | 0,62  | 0,02   | 2,59  | 0,16                 | 0,09   | 34,70  | 37,23  | 169,14 | 1,10   | 313,47    | 94,77        | 0,39             | 0,01   | 271   | 2015   |
| РИС ОТВАРНОЙ                            | 100          | 2,03             | 2,69    | 21,34                         | 117,70       | 0,02   | 0,72  | 0,04   | 0,73  | 0,30                 | 0,01   | 27,64  | 13,37  | 65,30  | 0,27   | 89,70     | 0,42         | 0,01             | 0,00   | 315   | 2015   |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                          | 30           | 0,33             | 0,06    | 1,14                          | 7,22         | 0,02   | 7,53  | 0,05   | 0,12  | 0,00                 | 0,01   | 4,21   | 6,02   | 7,83   | 0,30   | 87,29     | 0,60         | 0,00             | 0,00   | 2008  | 2008   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99                          | 34,57        | 0,00   | 1,99  | 1,90   | 0,07  | 0,00                 | 0,01   | 9,74   | 3,53   | 3,35   | 0,09   | 26,63     | 0,06         | 0,00             | 0,01   | 402   | 2008   |
| ХЛЕБ 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   |
| 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   | 2012   |
| Итого за прием пищи:                    | 540          | 24,41            | 19,62   | 82,14                         | 607,27       | 0,62   | 18,22 | 77,16  | 10,72 | 0,66                 | 0,77   | 160,15 | 121,23 | 448,98 | 5,96   | 1 210, 52 | 107,92       | 0,44             | 0,02   |       |        |
| Полдник                                 |              |                  |         |                               |              |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |           |              |                  |        |       |        |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                      | 80           | 1,55             | 2,71    | 12,55                         | 80,92        | 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   |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                         | 80           | 1,89             | 3,04    | 7,84                          | 67,46        | 0,03   | 17,22 | 80,17  | 1,41  | 0,00                 | 0,04   | 50,05  | 19,30  | 38,36  | 1,04   | 213,87    | 3,62         | 0,02             | 0,00   | 132   | 2012   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 150/8/3      | 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   | 412   | 2015   |
| ПЕЧЕНЬЕ                                 | 40           | 2,96             | 3,76    | 29,24                         | 162,80       | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,02   | 10,40  | 12,00  | 33,60  | 0,56   | 50,40     | 0,00         | 0,00             | 0,00   | 2008  | 2008   |
| Итого за прием пищи:                    | 361          | 6,51             | 9,51    | 56,72                         | 339,81       | 0,15   | 24,55 | 80,22  | 2,09  | 0,30                 | 0,11   | 102,01 | 51,16  | 142,45 | 2,70   | 789,15    | 7,58         | 0,04             | 0,00   |       |        |
| Всего за день:                          |              | 39,89            | 41,84   | 191,51                        | 1 352,86     | 0,88   | 52,71 | 157,60 | 15,64 | 1,96                 | 1,07   | 546,53 | 214,92 | 855,30 | 11,99  | 2 766, 63 | 134,74       | 0,48             | 0,02   |       |        |

| 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 КРУПЫЙ (ГЕРКУЛЕС)  | 150          | 5,42             | 6,63    | 16,81        | 149,62                        | 0,07     | 1,50  | 0,06   | 0,92  | 0,30   | 0,17   | 184,86               | 28,39  | 162,76 | 0,49   | 311,84   | 16,09  | 0,00  | 0,00   | 0,00         | 101              | 2015 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 150/8/3      | 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 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 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         | 1                | 2015 |
| Итого за прием пищи:              | 388          | 6,98             | 17,71   | 33,79        | 295,55                        | 0,09     | 1,77  | 0,16   | 1,45  | 0,30   | 0,17   | 199,07               | 34,50  | 182,54 | 1,13   | 326,86   | 16,09  | 0,00  | 0,00   | 0,00         |                  |      |
| II Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |      |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 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         | 368              | 2012 |
| Итого за прием пищи:              | 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         |                  |      |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЫЙ(ПШЕНО)  | 150          | 6,01             | 5,47    | 12,20        | 123,50                        | 0,06     | 4,07  | 75,18  | 1,99  | 0,20   | 0,03   | 39,23                | 19,19  | 63,58  | 0,75   | 277,87   | 6,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00         | 86               | 2015 |
| ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ                     | 50           | 14,66            | 8,03    | 17,72        | 206,84                        | 0,06     | 1,94  | 102,94 | 2,70  | 0,11   | 0,08   | 32,84                | 51,51  | 122,67 | 1,28   | 289,12   | 10,86  | 52,02 | 9,13   | 0,00         | 287              | 2012 |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                 | 100          | 2,25             | 3,22    | 14,62        | 96,77                         | 0,08     | 7,74  | 0,04   | 0,69  | 0,30   | 0,07   | 53,68                | 20,12  | 84,70  | 0,80   | 579,95   | 6,12   | 0,02  | 0,00   | 0,00         | 335              | 2008 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 50           | 0,97             | 5,05    | 5,36         | 71,43                         | 0,02     | 9,11  | 65,13  | 2,20  | 0,00   | 0,02   | 26,29                | 10,44  | 18,53  | 0,53   | 110,46   | 1,93   | 0,01  | 0,00   | 0,00         | 35               | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99         | 34,57                         | 0,00     | 1,99  | 1,90   | 0,07  | 0,00   | 0,01   | 9,44                 | 3,47   | 3,35   | 0,09   | 26,60    | 0,06   | 0,00  | 0,01   | 0,01         | 375              | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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 |
| 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   | 0,00         | к/к              | 2008 |
| Итого за прием пищи:              | 545          | 27,14            | 22,69   | 79,19        | 635,83                        | 0,39     | 24,85 | 245,30 | 10,59 | 0,61   | 0,46   | 174,31               | 126,47 | 365,46 | 5,20   | 1 392,45 | 24,97  | 52,07 | 9,14   |              |                  |      |
| Полдник                           |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |      |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 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         | 229              | 2015 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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         |                  |      |
| СОКИ 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 |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 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         |                  |      |
| Итого за прием пищи:              | 285          | 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   |              |                  |      |
| Всего за день:                    |              | 46,36            | 53,21   | 162,31       | 1 317,83                      | 0,56     | 32,80 | 245,65 | 14,74 | 2,48   | 0,93   | 514,83               | 199,26 | 771,51 | 12,47  | 2 452,69 | 64,16  | 52,10 | 9,16   |              |                  |      |

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         | № рецептур |        |       |        |      |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|------------|--------|-------|--------|------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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                               |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |         |            |        |       |        |      |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ   | 150/10       | 6,49             | 5,74    | 27,38                         | 187,83          | 0,05   | 0,75  | 0,05  | 1,47  | 0,30                 | 0,04   | 121,91 | 10,77  | 102,28 | 0,83   | 118,75  | 7,80       | 0,01   | 0,01  | 220    | 2015 |
| БУТЕРБРОД 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  | 1      | 2015 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 150/6/2      | 0,12             | 0,01    | 6,19                          | 24,99           | 0,00   | 0,44  | 0,02  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 9,20   | 3,56   | 4,10   | 0,39   | 16,30   | 0,00       | 0,00   | 0,00  | 412    | 2015 |
| Итого за прием пищи:                  | 365          | 9,85             | 11,93   | 53,27                         | 360,38          | 0,11   | 5,39  | 0,21  | 2,87  | 1,00                 | 0,07   | 210,31 | 27,93  | 215,48 | 2,03   | 329,45  | 9,24       | 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                          | 150          | 9,39             | 9,93    | 17,61                         | 203,97          | 0,12   | 19,61 | 74,91 | 2,10  | 0,20                 | 0,11   | 85,62  | 42,06  | 167,52 | 2,46   | 657,09  | 11,54      | 0,04   | 0,00  | 62     | 2012 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50           | 10,96            | 6,43    | 11,46                         | 146,94          | 0,07   | 0,61  | 0,02  | 2,57  | 0,16                 | 0,09   | 32,54  | 34,26  | 156,18 | 1,06   | 288,27  | 85,77      | 0,35   | 0,01  | 271    | 2015 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                     | 100          | 2,80             | 3,52    | 17,24                         | 112,23          | 0,10   | 8,88  | 0,04  | 0,70  | 0,30                 | 0,09   | 68,42  | 24,27  | 99,72  | 0,96   | 672,34  | 11,70      | 0,03   | 0,00  | 339    | 2015 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 40           | 0,32             | 0,04    | 1,00                          | 5,59            | 0,01   | 3,99  | 0,00  | 0,04  | 0,00                 | 0,02   | 9,18   | 5,59   | 16,76  | 0,40   | 56,26   | 1,20       | 0,01   | 0,00  | 2008   |      |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ     | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99                          | 34,57           | 0,00   | 1,99  | 1,90  | 0,07  | 0,00                 | 0,01   | 9,44   | 3,47   | 3,35   | 0,09   | 26,60   | 0,06       | 0,00   | 0,01  | 375    | 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:                  | 550          | 27,68            | 21,02   | 82,36                         | 634,83          | 0,64   | 35,08 | 77,09 | 10,67 | 0,66                 | 0,80   | 221,94 | 137,73 | 536,41 | 7,24   | 1844,26 | 110,27     | 0,43   | 0,02  |        |      |
| Полдник                               |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |        |        |         |            |        |       |        |      |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ(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  | 101    | 2015 |
| СОКИ 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  | 399    | 2012 |
| ПРЯНИКИ                               | 20           | 0,70             | 0,40    | 15,20                         | 97,53           | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00       | 0,00   | 0,00  | 2008   |      |
| Итого за прием пищи:                  | 320          | 6,77             | 6,85    | 47,54                         | 309,72          | 0,08   | 2,70  | 0,06  | 0,86  | 0,30                 | 0,17   | 192,41 | 29,71  | 163,82 | 2,30   | 480,06  | 17,85      | 0,00   | 0,00  |        |      |
| Всего за день:                        |              | 44,69            | 40,19   | 192,68                        | 1350,52         | 0,85   | 47,17 | 77,36 | 15,03 | 1,96                 | 1,06   | 639,06 | 202,57 | 925,61 | 13,55  | 2931,77 | 139,36     | 0,45   | 0,03  |        |      |

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |        |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|------------|------------------|--------|-------|--------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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 КРУПЮЙ(ГРЕЧКА)            | 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   | 101   | 2015   |
| БУТЕРБРОД 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   | 1     | 2015   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150/8/3      | 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   | 412   | 2015   |
| Итого за прием пищи:                     | 368          | 8,79             | 12,54   | 43,15                         | 321,59          | 0,13   | 5,97  | 0,21   | 2,66  | 1,00                 | 0,21   | 268,48 | 51,69  | 272,80 | 1,94   | 526,16   | 15,27      | 0,00             | 0,00   |       |        |
| II Завтрак                               |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |       |        |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,03                          | 85,50           | 0,00   | 3,80  | 0,00   | 0,57  | 0,00                 | 0,00   | 13,68  | 6,84   | 9,41   | 1,90   | 264,10   | 1,90       | 0,00             | 0,00   | 368   | 2012   |
| Итого за прием пищи:                     | 95           | 0,38             | 0,38    | 9,03                          | 85,50           | 0,00   | 3,80  | 0,00   | 0,57  | 0,00                 | 0,00   | 13,68  | 6,84   | 9,41   | 1,90   | 264,10   | 1,90       | 0,00             | 0,00   |       |        |
| Обед                                     |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |       |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150          | 5,97             | 5,36    | 12,19                         | 122,32          | 0,05   | 4,03  | 74,85  | 1,95  | 0,20                 | 0,03   | 38,61  | 14,31  | 52,96  | 0,67   | 268,17   | 5,73       | 0,02             | 0,00   | 88    | 2015   |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                  | 50           | 14,06            | 7,14    | 7,84                          | 195,98          | 0,05   | 1,64  | 77,81  | 2,55  | 0,00                 | 0,05   | 20,04  | 46,92  | 99,33  | 1,00   | 264,59   | 5,49       | 57,21            | 10,03  | 293   | 2015   |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (ПШЕНИЧНАЯ)             | 110          | 3,36             | 2,78    | 19,78                         | 117,51          | 0,07   | 0,72  | 0,04   | 0,60  | 0,30                 | 0,03   | 43,59  | 17,23  | 96,41  | 1,22   | 129,37   | 4,40       | 0,00             | 0,02   | 313   | 2012   |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 50           | 1,00             | 3,06    | 4,02                          | 48,23           | 0,02   | 9,16  | 80,16  | 1,37  | 0,00                 | 0,02   | 27,29  | 11,21  | 19,60  | 0,55   | 114,92   | 2,04       | 0,01             | 0,00   | 35    | 2008   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ        | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99                          | 34,57           | 0,00   | 1,99  | 1,90   | 0,07  | 0,00                 | 0,01   | 9,44   | 3,47   | 3,35   | 0,09   | 26,60    | 0,06       | 0,00             | 0,01   | 375   | 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   | K/K   | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 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   | K/K   | 2008   |
| Итого за прием пищи:                     | 555          | 27,64            | 19,26   | 73,12                         | 581,33          | 0,36   | 17,54 | 234,87 | 9,48  | 0,50                 | 0,39   | 151,80 | 114,88 | 344,28 | 5,28   | 912,10   | 17,72      | 57,24            | 10,06  |       |        |
| Полдник                                  |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |       |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |       |        |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)              | 130          | 15,74            | 9,23    | 27,33                         | 257,60          | 0,06   | 0,86  | 0,07   | 0,92  | 0,37                 | 0,16   | 130,51 | 17,78  | 177,37 | 0,58   | 180,59   | 1,76       | 0,03             | 0,02   |       | 2012   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 150/8/3      | 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   | 412   | 2015   |
| Итого за прием пищи:                     | 291          | 15,85            | 9,23    | 34,42                         | 286,23          | 0,06   | 1,13  | 0,08   | 0,92  | 0,37                 | 0,16   | 139,44 | 21,25  | 181,32 | 0,96   | 195,61   | 1,76       | 0,03             | 0,02   |       |        |
| Всего за день:                           |              | 52,66            | 41,41   | 159,72                        | 1 274,65        | 0,55   | 28,44 | 235,16 | 13,63 | 1,87                 | 0,76   | 573,40 | 194,66 | 807,81 | 10,08  | 1 897,97 | 36,65      | 57,27            | 10,08  |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур |       |        |       |        |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|-------|--------|-------|--------|------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг | А, мг  | Е, мг                | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг |            | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |      |
|                                   |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |       |        |       |        |      |
| Завтрак                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |       |        |       |        |      |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫ(РИСОВАЯ)     | 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 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                     | 150/8        | 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 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                 | 40/77/10     | 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 |
| Итого за прием пищи:              | 365          | 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                        |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |       |        |       |        |      |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 95           | 0,37             | 0,37    | 9,03                          | 43,31           | 0,02   | 3,80  | 0,00   | 0,60                 | 0,00   | 0,02   | 13,68  | 6,84   | 9,41   | 1,88   | 264,10     | 1,90  | 0,01   | 0,00  | 368    | 2012 |
| Итого за прием пищи:              | 95           | 0,37             | 0,37    | 9,03                          | 43,31           | 0,02   | 3,80  | 0,00   | 0,60                 | 0,00   | 0,02   | 13,68  | 6,84   | 9,41   | 1,88   | 264,10     | 1,90  | 0,01   | 0,00  |        |      |
| Обед                              |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |       |        |       |        |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                  | 150          | 5,18             | 3,17    | 7,50                          | 80,74           | 0,04   | 4,42  | 74,85  | 0,73                 | 0,30   | 0,03   | 42,79  | 13,81  | 56,67  | 0,56   | 309,96     | 4,74  | 0,02   | 0,00  | 81     | 2012 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ         | 50           | 16,72            | 7,39    | 11,71                         | 179,34          | 0,05   | 0,50  | 3,27   | 2,82                 | 0,22   | 0,08   | 19,08  | 49,23  | 126,57 | 1,40   | 240,71     | 8,94  | 62,41  | 10,95 | 272    | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ       | 100          | 1,88             | 3,59    | 15,97                         | 104,31          | 0,09   | 9,02  | 0,05   | 0,90                 | 0,40   | 0,06   | 46,38  | 21,06  | 86,89  | 0,94   | 652,63     | 9,04  | 0,03   | 0,00  | 136    | 2015 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                     | 30           | 0,24             | 0,03    | 0,75                          | 4,21            | 0,01   | 3,01  | 0,00   | 0,03                 | 0,00   | 0,01   | 6,92   | 4,21   | 12,64  | 0,30   | 42,44      | 0,90  | 0,01   | 0,00  | 2008   | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99                          | 34,57           | 0,00   | 1,99  | 1,90   | 0,07                 | 0,00   | 0,01   | 9,44   | 3,47   | 3,35   | 0,09   | 26,60      | 0,06  | 0,00   | 0,01  | 375    | 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  |        |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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  |        |      |
| Итого за прием пищи:              | 525          | 27,37            | 15,10   | 65,22                         | 505,89          | 0,36   | 18,94 | 80,18  | 7,49                 | 0,92   | 0,44   | 137,44 | 113,52 | 358,75 | 5,04   | 1 380,79   | 23,68 | 62,47  | 10,96 |        |      |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |       |        |       |        |      |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                     | 40           | 4,91             | 4,45    | 0,27                          | 60,69           | 0,02   | 0,00  | 0,10   | 0,60                 | 0,88   | 0,15   | 19,73  | 4,30   | 68,86  | 0,90   | 55,79      | 7,97  | 0,02   | 0,01  | 213    | 2012 |
| ИКРА ОВОЩНАЯ                      | 100          | 1,22             | 3,19    | 6,70                          | 61,63           | 0,05   | 16,02 | 135,33 | 1,58                 | 0,00   | 0,05   | 28,80  | 18,64  | 31,94  | 0,59   | 295,19     | 5,05  | 0,02   | 0,00  | 55     | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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 |
| СОКИ 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  | 399    | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 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 |
| Итого за прием пищи:              | 325          | 9,30             | 9,84    | 42,05                         | 295,10          | 0,28   | 17,22 | 135,54 | 4,63                 | 0,88   | 0,45   | 67,10  | 40,69  | 147,30 | 4,19   | 591,43     | 14,52 | 0,04   | 0,01  |        |      |
| Всего за день:                    |              | 48,96            | 42,55   | 163,30                        | 1 237,39        | 0,78   | 46,25 | 215,97 | 14,99                | 2,90   | 1,20   | 638,67 | 209,30 | 875,32 | 12,63  | 2 834,82   | 62,08 | 62,52  | 10,97 |        |      |

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |         | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |       |        |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------------|------------------|--------|-------|--------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>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(МАКА)        | 150          | 5,23             | 6,14    | 17,73                         | 147,73          | 0,05   | 1,50  | 0,06  | 0,86  | 0,30                 | 0,16   | 182,03 | 18,52  | 141,19  | 0,23   | 292,17  | 15,50        | 0,00             | 0,00   | 2015  |        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 150/6/2      | 0,12             | 0,01    | 7,14                          | 28,80           | 0,00   | 0,40  | 0,01  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 9,08   | 3,52   | 4,06    | 0,39   | 15,99   | 0,00         | 0,00             | 0,00   | 2015  |        |
| БУТЕРБРОД 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   | 2015  |        |
| Итого за прием пищи:              | 355          | 8,59             | 12,33   | 44,57                         | 324,09          | 0,11   | 6,10  | 0,21  | 2,26  | 1,00                 | 0,19   | 270,31 | 35,64  | 254,35  | 1,43   | 502,56  | 16,94        | 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   | 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       | 150          | 9,65             | 3,44    | 29,36                         | 190,50          | 0,21   | 9,68  | 74,86 | 0,75  | 0,30                 | 0,11   | 100,96 | 55,92  | 242,08  | 2,90   | 877,12  | 5,82         | 0,04             | 0,01   | 81    | 2012   |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ             | 50           | 18,47            | 6,31    | 7,41                          | 160,55          | 0,04   | 0,01  | 3,80  | 1,82  | 0,12                 | 0,07   | 48,13  | 55,12  | 140,78  | 1,02   | 226,42  | 5,42         | 72,81            | 12,77  | 311   | 2012   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                 | 100          | 2,68             | 4,29    | 16,23                         | 114,65          | 0,09   | 8,60  | 0,06  | 0,89  | 0,40                 | 0,09   | 76,34  | 22,93  | 104,73  | 0,90   | 655,54  | 11,38        | 0,03             | 0,00   | 339   | 2015   |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ     | 40           | 0,72             | 3,04    | 3,87                          | 46,13           | 0,01   | 7,68  | 0,01  | 1,30  | 0,00                 | 0,02   | 19,10  | 6,09   | 11,64   | 0,38   | 78,22   | 1,20         | 0,00             | 0,00   | 35    | 2008   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99                          | 34,57           | 0,00   | 1,99  | 1,90  | 0,07  | 0,00                 | 0,01   | 9,44   | 3,47   | 3,35    | 0,09   | 26,60   | 0,06         | 0,00             | 0,01   | 375   | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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   | 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   |
| Итого за прием пищи:              | 535          | 34,77            | 18,00   | 86,16                         | 649,12          | 0,52   | 27,96 | 80,74 | 7,77  | 0,82                 | 0,55   | 266,80 | 165,27 | 575,21  | 7,04   | 1972,35 | 23,88        | 72,88            | 12,79  |       |        |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |                 |        |       |       |       |                      |        |        |        |         |        |         |              |                  |        |       |        |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                  | 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   | 2015   |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                    | 100          | 1,46             | 3,00    | 9,50                          | 70,77           | 0,02   | 4,00  | 0,01  | 1,36  | 0,00                 | 0,03   | 33,84  | 19,92  | 38,75   | 1,26   | 288,07  | 7,00         | 0,02             | 0,00   | 425   | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 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   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                  | 150          | 0,20             | 0,00    | 7,82                          | 32,06           | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 7,88   | 4,05   | 6,35    | 0,13   | 9,72    | 0,00         | 0,00             | 0,00   | 432   | 2008   |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 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   |       |        |
| Итого за прием пищи:              | 335          | 16,03            | 8,83    | 37,70                         | 294,52          | 0,31   | 4,22  | 0,14  | 3,61  | 0,00                 | 0,35   | 63,63  | 52,64  | 190,56  | 2,54   | 559,29  | 39,40        | 0,25             | 0,02   |       |        |
| Всего за день:                    |              | 59,79            | 39,56   | 177,93                        | 1357,73         | 0,94   | 42,28 | 81,09 | 14,24 | 1,82                 | 1,09   | 615,14 | 260,75 | 1030,02 | 33,01  | 82,22   | 73,13        | 12,81            |        |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |        |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |       |          |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-----------------|--------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|-------|----------|-------|------------|------------------|--------|-------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод<br>ы, г | В1, мг | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг   | K, мг |            |                  | I, мкг | F, мг |
|                                   |              |                  |         |                               |                 |        |        |       |       |                      |        |        |        |       |          |       |            |                  |        |       |
|                                   |              |                  |         |                               |                 |        |        |       |       |                      |        |        |        |       |          |       |            |                  |        |       |
| Завтрак                           |              |                  |         |                               |                 |        |        |       |       |                      |        |        |        |       |          |       |            |                  |        |       |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ(ПШЕНИЧНАЯ) | 150          | 5,34             | 6,96    | 17,41                         | 0,06            | 1,74   | 0,07   | 0,80  | 0,40  | 0,17                 | 192,95 | 22,28  | 165,33 | 0,54  | 321,95   | 16,30 | 0,00       | 0,01             | 101    | 2015  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 150/6/2      | 0,11             | 0,00    | 24,76                         | 0,00            | 0,27   | 0,01   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 8,91   | 3,47   | 3,95   | 0,38  | 14,99    | 0,00  | 0,00       | 0,00             | 412    | 2015  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                | 40/7         | 3,24             | 6,18    | 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             | 1      | 2015  |
| Итого за прием пищи:              | 355          | 8,69             | 13,14   | 43,23                         | 0,12            | 6,21   | 0,22   | 2,20  | 1,10  | 0,20                 | 281,06 | 39,35  | 278,38 | 1,73  | 531,34   | 17,74 | 0,00       | 0,01             |        |       |
| II Завтрак                        |              |                  |         |                               |                 |        |        |       |       |                      |        |        |        |       |          |       |            |                  |        |       |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51                          | 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                          | 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 ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ         | 150          | 6,33             | 4,70    | 9,47                          | 0,06            | 19,20  | 74,91  | 0,98  | 0,30  | 0,06                 | 61,08  | 20,12  | 72,71  | 0,88  | 403,54   | 7,14  | 0,02       | 0,00             | 95     | 2008  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 150          | 16,12            | 9,19    | 23,57                         | 0,06            | 0,86   | 104,78 | 3,95  | 0,00  | 0,05                 | 19,36  | 61,59  | 136,96 | 1,21  | 257,42   | 8,35  | 62,42      | 10,95            | 321    | 2015  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                    | 30           | 0,33             | 0,06    | 1,14                          | 0,02            | 7,48   | 0,05   | 0,12  | 0,00  | 0,01                 | 4,19   | 5,98   | 7,77   | 0,30  | 86,71    | 0,60  | 0,00       | 0,00             | 2008   | 2008  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ | 150          | 0,05             | 0,05    | 7,99                          | 0,00            | 1,99   | 1,90   | 0,07  | 0,00  | 0,01                 | 9,44   | 3,47   | 3,35   | 0,09  | 26,60    | 0,06  | 0,00       | 0,01             | 375    | 2008  |
| ХЛЕБ 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    | 2008  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 1,92             | 0,35    | 11,52                         | 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:              | 540          | 26,99            | 15,05   | 69,23                         | 0,48            | 29,53  | 181,86 | 10,31 | 0,30  | 0,61                 | 110,81 | 119,24 | 313,67 | 4,75  | 917,97   | 16,15 | 62,44      | 10,96            |        |       |
| Полдник                           |              |                  |         |                               |                 |        |        |       |       |                      |        |        |        |       |          |       |            |                  |        |       |
| БУЛОНКА ВЕСНУШКА                  | 50           | 9,28             | 6,45    | 54,72                         | 0,11            | 0,26   | 0,02   | 1,06  | 0,07  | 0,10                 | 66,92  | 16,86  | 100,24 | 0,78  | 170,21   | 7,68  | 0,02       | 0,02             | 473    | 2012  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 150/6/2      | 0,11             | 0,00    | 6,12                          | 0,00            | 0,27   | 0,01   | 0,00  | 0,00  | 0,00                 | 8,91   | 3,47   | 3,95   | 0,38  | 14,99    | 0,00  | 0,00       | 0,00             | 412    | 2015  |
| Итого за прием пищи:              | 208          | 9,39             | 6,45    | 60,84                         | 0,11            | 0,53   | 0,03   | 1,06  | 0,07  | 0,10                 | 75,83  | 20,33  | 104,19 | 1,16  | 185,20   | 7,68  | 0,02       | 0,02             |        |       |
| Всего за день:                    |              | 45,46            | 35,03   | 182,81                        | 0,73            | 40,27  | 182,11 | 14,20 | 1,47  | 0,93                 | 482,10 | 186,12 | 706,14 | 9,62  | 1 912,51 | 43,57 | 62,47      | 10,99            |        |       |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |          |        |        | Минеральные вещества |          |          |          |        |           |        |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|----------------------|----------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>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                                                        | 487,16           | 440,37  | 1 782,91       | 13 129,56                           | 7,57     | 377,09 | 1 634,20 | 148,43 | 18,60  | 11,08                | 5 783,89 | 2 033,99 | 8 416,24 | 118,87 | 24 277,32 | 703,54 | 360,83 | 63,40  |
| Среднее значение за период                                                  | 48,72            | 44,04   | 178,29         | 1 312,96                            | 0,76     | 37,71  | 163,42   | 14,84  | 1,86   | 1,11                 | 578,39   | 203,40   | 841,62   | 11,89  | 2 427,73  | 70,35  | 36,08  | 6,34   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 14.8             | 30.2    | 55.0           |                                     |          |        |          |        |        |                      |          |          |          |        |           |        |        |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей        | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|----------------------|---------|------------|------|---------|
| ЯСЛИ 124 ЛІЄТО-ОСЕНЬ | 359     | 99         | 543  | 302     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816905

Владелец Коркина Ольга Александровна

Действителен с 07.07.2025 по 07.07.2026