|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| "Согласовано"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | "Утверждаю" ООО "ПРЕСТИЖ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д.Климова | | | | | | | | | | |  |  |  |
| ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5 | 7,6 | 31,7 | 215,7 | 0 | 0,6 | 0 | 0,2 | 116,0 | 26,3 | 118,4 | 0,4 | 189 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,11 | 0,05 | 37,13 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 0,99 | 0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,2 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 7,1 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **8,25** | **11,91** | **62,45** | **390,13** | **0,1** | **0,6** | **0,04** | **1,05** | **143,6** | **45,3** | **156,99** | **1,8** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,84 | 64,43 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,49 | 5,99 | 10,49 | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,75** | **0,15** | **14,84** | **64,43** | **0,02** | **3** | **0** | **0,15** | **10,49** | **5,99** | **10,49** | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ | 50 | 0,7 | 2,1 | 3,5 | 36,2 | 0 | 1,3 | 0,3 | 1,1 | 14,9 | 10,3 | 19,2 | 0,5 | 33 | 2017 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 7,1 | 10,0 | 8,6 | 155,3 | 0 | 6,4 | 0,2 | 2,1 | 33,9 | 21,4 | 82,6 | 1,3 | 98 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 7,7 | 8,6 | 4,4 | 126,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0,4 | 19,1 | 9,9 | 21,1 | 0,8 | 297 | 2011 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 6,4 | 4,9 | 41,9 | 236,7 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 56,1 | 31,2 | 205,0 | 1,2 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,6 | 2,0 | 23,4 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 3,5 | 2,6 | 4,5 | 0,1 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **25,4** | **27,6** | **100,4** | **754,1** | **0,3** | **8,7** | **0,5** | **4,8** | **144,1** | **85,8** | **371,6** | **5,7** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 200 | 5,1 | 10,0 | 28,7 | 225,2 | 0,2 | 11,5 | 0 | 0,2 | 68,7 | 34,5 | 110,3 | 1,5 | 151 | 2012 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯБЛОКАМИ | 50 | 3,0 | 3,0 | 23,9 | 135,6 | 0 | 0,9 | 0 | 0,4 | 10,5 | 5,7 | 28,1 | 0,8 | 254 | 2011 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,3 | 69,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 59,6 | 9,2 | 40,4 | 0,6 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **12,7** | **14,8** | **84,4** | **522,0** | **0,3** | **12,7** | **0** | **1,4** | **147,1** | **61,3** | **209,0** | **3,6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **47,10** | **54,46** | **262,09** | **1730,66** | **0,72** | **25,0** | **0,54** | **7,40** | **445,29** | **198,39** | **748,08** | **13,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 19,9 | 4,3 | 69,6 | 0,9 | 209 | 2011 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 8,1 | 9,7 | 36,4 | 266,3 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,5 | 126,6 | 63,5 | 203,9 | 1,7 | 189 | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,3 | 69,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 59,6 | 9,2 | 40,4 | 0,6 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **17,6** | **16,0** | **68,5** | **488,8** | **0,3** | **0,8** | **0,1** | **3,1** | **214,4** | **88,9** | **344,1** | **3,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ | 150 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 64,5 | 0,1 | 89,9 | 0 | 0,3 | 51 | 19,5 | 34,5 | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **1,3** | **0,3** | **12,1** | **64,5** | **0,1** | **89,9** | **0** | **0,3** | **51** | **19,5** | **34,5** | **0,4** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0 | 7,5 | 0 | 0,1 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,3 |  | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 7,0 | 9,9 | 7,5 | 150,8 | 0 | 9,9 | 0,2 | 2,0 | 40,6 | 22,3 | 82,5 | 1,5 | 88 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,2 | 7,4 | 28,7 | 197,6 | 0,2 | 13,9 | 0,1 | 0,4 | 50,0 | 39,1 | 113,4 | 1,5 | 335 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 50 | 5,1 | 7,5 | 6,9 | 116,2 | 0 | 5,7 | 0 | 0,9 | 18,3 | 12,2 | 56,1 | 0,9 | 298 | 2012 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,6 | 2,0 | 23,4 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 3,5 | 2,6 | 4,5 | 0,1 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **20,1** | **26,9** | **95,0** | **706,9** | **0,3** | **37,6** | **0,3** | **4,5** | **136,3** | **92,7** | **307,8** | **6,1** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 8,2 | 13,9 | 38,8 | 314,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,4 | 89,4 | 11,7 | 85,6 | 1,1 | 206 | 2012 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,2 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 7,1 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **11,4** | **14,1** | **69,5** | **451,8** | **0,2** | **0** | **0** | **2,2** | **116,5** | **30,7** | **123,2** | **2,5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **50,4** | **57,3** | **245,1** | **1712,0** | **0,9** | **128,3** | **0,4** | **10,1** | **518,2** | **231,8** | **809,6** | **12,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,11 | 0,05 | 37,13 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 0,99 | 0 | 13 | 2008 |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 7,9 | 34,5 | 234,4 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,7 | 115,6 | 34,1 | 138,2 | 0,8 | 190 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 14,5 | 102,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,2 | 20,0 | 83,8 | 0,5 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **12,55** | **15,61** | **68,55** | **465,93** | **0,2** | **1,0** | **0,04** | **1,55** | **233,6** | **66,0** | **253,19** | **2,0** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 4,9 | 7,2 | 91,7 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 160,7 | 17,7 | 113,4 | 0,2 | 434 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **4,5** | **4,9** | **7,2** | **91,7** | **0,1** | **0,8** | **0** | **0** | **160,7** | **17,7** | **113,4** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 |  | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 10,3 | 9,6 | 16,7 | 196,9 | 0,2 | 4,3 | 0,2 | 1,9 | 40,5 | 34,4 | 116,5 | 2,3 | 99 | 2008 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 50/30 | 10,3 | 3,0 | 2,5 | 79,2 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,3 | 37,3 | 34,0 | 148,8 | 0,5 | 238 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 200 | 4,8 | 4,7 | 50,7 | 264,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 12,7 | 33,4 | 96,5 | 0,6 | 316 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **760** | **28,8** | **17,7** | **110,6** | **721,2** | **0,5** | **7,6** | **0,2** | **3,7** | **114,0** | **116,4** | **413,6** | **5,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 140 | 23,7 | 17,0 | 29,0 | 368,9 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,4 | 217,9 | 33,5 | 269,3 | 1,0 | 224 | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,2 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 7,1 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **26,9** | **17,2** | **59,7** | **506,2** | **0,1** | **0,3** | **0,1** | **1,2** | **245,0** | **52,5** | **306,9** | **2,4** |  |  |
| **Всего за день:** | | **72,75** | **55,41** | **246,05** | **1785,03** | **0,9** | **9,7** | **0,34** | **6,45** | **753,3** | **252,6** | **1087,0 9** | **10,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,9 | 1,7 | 24 | 0,1 |  | 2012 |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 7,6 | 30,8 | 215,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0,9 | 117,8 | 17,5 | 100,6 | 0,4 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 3,1 | 15,4 | 101,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 108,4 | 14,9 | 78,4 | 0,2 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **446** | **13,5** | **12,6** | **65,7** | **430,3** | **0,1** | **1,1** | **0** | **1,7** | **279,4** | **46,0** | **233,2** | **1,4** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,1 | 120 | 0 | 0,4 | 68 | 26 | 46 | 0,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,8** | **0,4** | **16,2** | **86** | **0,1** | **120** | **0** | **0,4** | **68** | **26** | **46** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ МАЗАЙКА | 50 | 1,0 | 4,2 | 4,2 | 58,8 | 0 | 2,2 | 0,2 | 2,0 | 13,3 | 11,8 | 24,0 | 0,5 | 35 | 2017 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 7,1 | 9,9 | 10,9 | 164,2 | 0 | 6,7 | 0,2 | 2,0 | 42,1 | 25,2 | 86,1 | 1,8 | 57 | 2012 |
| ПЛОВ | 200 | 15,2 | 16,8 | 35,6 | 355,4 | 0 | 2,4 | 0,2 | 3,6 | 16,8 | 40,9 | 171,9 | 2,3 | 265 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **26,5** | **31,3** | **90,7** | **754,7** | **0,1** | **11,4** | **0,6** | **8,7** | **88,8** | **88,3** | **321,2** | **6,4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,5 | 4,6 | 17,2 | 128,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0,3 | 108,3 | 14,2 | 84,7 | 0,4 | 112 | 2008 |
| ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ | 50 | 4,2 | 5,2 | 27,0 | 171,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 10,8 | 5,9 | 36,1 | 0,5 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ | 200/10 | 0,1 | 0 | 10,1 | 41,8 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 12,0 | 4,4 | 5,4 | 0,5 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **11,8** | **10,0** | **73,8** | **433,5** | **0,2** | **1,3** | **0** | **2,0** | **139,4** | **36,4** | **156,4** | **2,1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **53,6** | **54,3** | **246,4** | **1704,5** | **0,5** | **133,8** | **0,6** | **12,8** | **575,6** | **196,7** | **756,8** | **10,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,5 | 15,5 | 0 | 1,6 | 0 | 0,5 | 7,2 | 7,6 | 22,3 | 0,3 | к/к | к/к |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,7 | 24,1 | 2,8 | 287,6 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | 2,5 | 102,2 | 16,8 | 222,1 | 2,4 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,3 | 69,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 59,6 | 9,2 | 40,4 | 0,6 | 378 | 2011 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **20,5** | **26,0** | **37,1** | **464,3** | **0,2** | **2,1** | **0,4** | **3,8** | **177,3** | **45,5** | **315,0** | **4,0** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 180 | 21 | 142,5 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **3** | **2,3** | **4,5** | **72** | **0** | **1,1** | **0** | **0** | **180** | **21** | **142,5** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ | 50 | 0,7 | 3,7 | 3,1 | 49,5 | 0 | 1,7 | 0 | 1,7 | 13,9 | 8,7 | 17,9 | 0,5 | 31 | 2017 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 7,8 | 8,0 | 17,8 | 174,9 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 1,5 | 24,2 | 25,8 | 95,7 | 1,5 | 82 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 12,9 | 15,2 | 15,1 | 250,1 | 0,1 | 11,7 | 0,6 | 3,0 | 43,2 | 39,3 | 62,3 | 1,9 | 309 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **24,6** | **27,3** | **84,8** | **686,2** | **0,3** | **19,7** | **0,8** | **7,3** | **101,0** | **84,3** | **219,4** | **5,7** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,8 | 4,7 | 50,7 | 264,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,4 | 12,7 | 33,3 | 96,4 | 0,6 | 323 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3 | 3,8 | 29,2 | 162,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 12 | 33,6 | 0,6 |  | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,3 | 69,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 59,6 | 9,2 | 40,4 | 0,6 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **12,4** | **10,3** | **111,7** | **588,6** | **0,3** | **0,3** | **0** | **1,2** | **91,0** | **66,4** | **200,6** | **2,5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **60,5** | **65,9** | **238,1** | **1811,1** | **0,8** | **23,2** | **1,2** | **12,3** | **549,3** | **217,2** | **877,5** | **12,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,9 | 1,7 | 24 | 0,1 |  | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,3 | 8,2 | 36,6 | 249,1 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,1 | 115,9 | 41,5 | 156,1 | 1,2 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,3 | 45,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 19,2 | 7,4 | 8,2 | 0,8 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **456** | **11,9** | **10,1** | **67,4** | **407,7** | **0,3** | **0,5** | **0** | **1,9** | **188,3** | **62,5** | **218,5** | **2,8** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,75 | 0,15 | 14,85 | 64,5 | 0,02 | 3 | 0 | 0,15 | 10,5 | 6 | 10,5 | 2,1 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,75** | **0,15** | **14,85** | **64,5** | **0,02** | **3** | **0** | **0,15** | **10,5** | **6** | **10,5** | **2,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0,9 | 3,1 | 4,7 | 50,6 | 0 | 3,7 | 0 | 1,4 | 7,5 | 8,8 | 22,0 | 0,4 | 42 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 7,4 | 10,0 | 12,2 | 171,5 | 0,1 | 4,9 | 0,2 | 2,2 | 29,1 | 24,5 | 97,2 | 1,4 | 91 | 2008 |
| БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ | 200/3 | 21,6 | 4,8 | 45,2 | 310 | 0,6 | 0 | 0 | 8,9 | 89,1 | 79,1 | 198,0 | 6,1 | 330 | СБ.ШК.2004 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,6 | 2,0 | 23,4 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 3,5 | 2,6 | 4,5 | 0,1 |  |  |
| КОТЛЕТЫ | 50 | 8,5 | 13,2 | 8,0 | 184,5 | 0 | 0,1 | 0 | 1,8 | 20,7 | 15,4 | 89,2 | 1,4 | 272 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **783** | **41,9** | **33,1** | **120,9** | **951,7** | **0,8** | **9,3** | **0,2** | **15,4** | **169,6** | **140,9** | **454,4** | **11,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,5 | 7 | 52,2 | 317,9 | 0,3 | 0 | 0 | 6,4 | 24,3 | 171,1 | 253,8 | 5,9 | 181 | 2008 |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 3,7 | 6,4 | 29,9 | 192,2 | 0,1 | 0 | 0 | 1,5 | 8,6 | 5,4 | 29,4 | 0,3 | 424 | 2011 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,2 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 7,1 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **18,4** | **13,6** | **112,8** | **647,4** | **0,5** | **0** | **0** | **8,7** | **60,0** | **195,5** | **320,8** | **7,6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **72,95** | **56,95** | **315,95** | **2071,3** | **1,62** | **12,8** | **0,2** | **26,15** | **428,4** | **404,9** | **1004,2** | **23,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,05 | 4,11 | 0,05 | 37,13 | 0 | 0 | 0,04 | 0,05 | 0,5 | 0 | 0,99 | 0 | 13 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5,9 | 8,8 | 39,9 | 263,1 | 0 | 0,5 | 0 | 0,3 | 113,4 | 31,8 | 133,8 | 0,5 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 14,5 | 102,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,2 | 20,0 | 83,8 | 0,5 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **12,25** | **16,51** | **73,95** | **494,63** | **0,1** | **1,0** | **0,04** | **1,15** | **231,4** | **63,7** | **248,79** | **1,7** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ | 200 | 1,8 | 0,4 | 16,2 | 85,9 | 0,1 | 119,9 | 0 | 0,4 | 67,9 | 26 | 46 | 0,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,8** | **0,4** | **16,2** | **85,9** | **0,1** | **119,9** | **0** | **0,4** | **67,9** | **26** | **46** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 0 | 7,5 | 0 | 0,1 | 4,2 | 6 | 7,8 | 0,3 |  | 2008 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 7,6 | 9,9 | 11,4 | 164,7 | 0 | 0,7 | 0,2 | 1,9 | 24,4 | 13,1 | 71,6 | 1,0 | 86 | 2012 |
| АЗУ | 200 | 13,6 | 19,8 | 16,7 | 300,9 | 0,1 | 8,0 | 0 | 4,7 | 21,3 | 34,0 | 153,2 | 2,4 | 260 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **24,7** | **30,2** | **69,2** | **649,1** | **0,2** | **16,3** | **0,2** | **7,8** | **66,5** | **63,5** | **271,8** | **5,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ | 200 | 10,3 | 18,1 | 40,1 | 365,5 | 0,1 | 0 | 0,3 | 1,7 | 152,4 | 14,3 | 120,4 | 1,3 | 207 | 2012 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,2 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 7,1 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **13,5** | **18,3** | **70,8** | **502,8** | **0,2** | **0** | **0,3** | **2,5** | **179,5** | **33,3** | **158,0** | **2,7** |  |  |
| **Всего за день:** | | **52,25** | **65,41** | **230,15** | **1732,43** | **0,6** | **137,2** | **0,54** | **11,85** | **545,3** | **186,5** | **724,59** | **10,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1,4 | 1,7 | 0 | 21,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 44,9 | 1,7 | 24 | 0,1 |  | 2012 |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 7,6 | 30,8 | 215,5 | 0 | 0,6 | 0 | 0,9 | 117,8 | 17,5 | 100,6 | 0,4 | 184 | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 3,1 | 15,4 | 101,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 108,4 | 14,9 | 78,4 | 0,2 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **446** | **13,5** | **12,6** | **65,7** | **430,3** | **0,1** | **1,1** | **0** | **1,7** | **279,4** | **46,0** | **233,2** | **1,4** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,5 | 4,9 | 7,2 | 91,7 | 0,1 | 0,8 | 0 | 0 | 160,7 | 17,7 | 113,4 | 0,2 | 434 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **4,5** | **4,9** | **7,2** | **91,7** | **0,1** | **0,8** | **0** | **0** | **160,7** | **17,7** | **113,4** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ МАЗАЙКА | 50 | 1,0 | 4,2 | 4,2 | 58,8 | 0 | 2,2 | 0,2 | 2,0 | 13,3 | 11,8 | 24,0 | 0,5 | 35 | 2017 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 7,1 | 9,9 | 10,9 | 164,2 | 0 | 6,7 | 0,2 | 2,0 | 42,1 | 25,2 | 86,1 | 1,8 | 57 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 8,8 | 5 | 52,2 | 289,1 | 0,2 | 0 | 0 | 0,1 | 36,3 | 44,2 | 187,1 | 3,2 | 181 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,3 | 1,6 | 2,0 | 23,4 | 0 | 0,6 | 0 | 0 | 3,5 | 2,6 | 4,5 | 0,1 |  |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 7,7 | 8,6 | 4,4 | 126,2 | 0 | 0,3 | 0 | 0,4 | 19,1 | 9,9 | 21,1 | 0,8 | 297 | 2011 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,6 | 1,9 | 4,3 | 0 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | **28,1** | **29,7** | **122,5** | **873,4** | **0,3** | **9,8** | **0,4** | **5,6** | **134,0** | **104,2** | **366,3** | **8,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАК БЕЛЯШ | 50 | 5,5 | 6,1 | 13,6 | 131,8 | 0 | 1,5 | 0 | 0,7 | 18,1 | 10,6 | 56,8 | 0,8 |  |  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 3,6 | 4,5 | 15,5 | 117,9 | 0 | 0,5 | 0 | 0,1 | 108,6 | 17,7 | 88,6 | 0,2 | 94 | 2012 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,2 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 7,1 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **12,3** | **10,8** | **59,8** | **387,0** | **0,1** | **2,0** | **0** | **1,6** | **153,8** | **47,3** | **183,0** | **2,4** |  |  |
| **Всего за день:** | | **58,4** | **58,0** | **255,2** | **1782,4** | **0,6** | **13,7** | **0,4** | **8,9** | **727,9** | **215,2** | **895,9** | **12,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0,8 | 19,9 | 4,3 | 69,6 | 0,9 | 209 | 2011 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 8,1 | 9,7 | 36,4 | 266,3 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,5 | 126,6 | 63,5 | 203,9 | 1,7 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,3 | 69,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 59,6 | 9,2 | 40,4 | 0,6 | 378 | 2011 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **17,6** | **16,0** | **68,5** | **488,8** | **0,3** | **0,8** | **0,1** | **3,1** | **214,4** | **88,9** | **344,1** | **3,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,08 | 0,08 | 19,8 | 81 | 0,01 | 2,25 | 0 | 0,3 | 3,75 | 1,5 | 2,25 | 0,75 | 438 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,08** | **0,08** | **19,8** | **81** | **0,01** | **2,25** | **0** | **0,3** | **3,75** | **1,5** | **2,25** | **0,75** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,7 | 4,2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 12,6 | 0,3 |  | 2008 |
| УРЯ С ПТИЦЕЙ | 200 | 8,0 | 9,9 | 16,9 | 189,9 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,8 | 21,6 | 25,4 | 99,6 | 1,2 |  |  |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 200 | 4,7 | 13,3 | 33,7 | 274,2 | 0,2 | 15,3 | 0,4 | 4,9 | 44,6 | 47,7 | 124,0 | 2,0 | 134 | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 50 | 6,0 | 2,8 | 2,9 | 60,1 | 0 | 0,1 | 0 | 0,3 | 24,3 | 17,7 | 81,7 | 0,4 | 264 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **22,1** | **26,4** | **94,2** | **704,7** | **0,4** | **19,0** | **0,4** | **7,1** | **114,0** | **105,4** | **357,1** | **5,7** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ФРАНЦУЗКАЯ | 50 | 5,7 | 7,9 | 27,3 | 203,7 | 0 | 0 | 0,1 | 0,3 | 29,2 | 6,8 | 54,6 | 0,4 |  |  |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 200 | 3,6 | 5,6 | 20,0 | 148,9 | 0,1 | 19,5 | 0,7 | 1,6 | 61,6 | 40,4 | 83,9 | 1,7 | 137 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | 0 | 11,2 | 45,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18,8 | 7,1 | 7,4 | 0,7 | 376 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **12,5** | **13,7** | **78,0** | **489,9** | **0,2** | **19,5** | **0,8** | **2,7** | **117,9** | **66,2** | **176,1** | **3,5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **52,28** | **56,18** | **260,5** | **1764,4** | **0,91** | **41,55** | **1,3** | **13,2** | **450,05** | **262,0** | **879,55** | **13,85** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№ рецеп- туры** | **Сборник рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,4 | 16,7 | 15,3 | 220,6 | 0 | 0 | 0,1 | 1,0 | 9,3 | 9,9 | 29,0 | 0,6 | 1 | 2008 |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,2 | 7,9 | 34,5 | 234,4 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,7 | 115,6 | 34,1 | 138,2 | 0,8 | 190 | 2008 |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,3 | 3,4 | 14,5 | 102,5 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 109,2 | 20,0 | 83,8 | 0,5 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **14,9** | **28,2** | **83,8** | **649,4** | **0,2** | **1,0** | **0,1** | **2,5** | **242,4** | **75,9** | **281,2** | **2,6** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 180 | 21 | 142,5 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **3** | **2,3** | **4,5** | **72** | **0** | **1,1** | **0** | **0** | **180** | **21** | **142,5** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 50 | 0,8 | 3,4 | 4,3 | 51,1 | 0 | 3,6 | 0,2 | 1,6 | 11,9 | 10,4 | 23,5 | 0,5 | 30 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК | 200 | 2,0 | 5,3 | 13,1 | 110,3 | 0 | 5,6 | 0,2 | 1,9 | 33,9 | 22,4 | 51,5 | 1,1 |  |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 12,0 | 22,2 | 35,8 | 389,6 | 0 | 1,5 | 0,2 | 6,5 | 19,1 | 35,7 | 76,3 | 1,3 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 8,5 | 1,8 | 0 | 0 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 8,1 | 8,6 | 39,2 | 1,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **700** | **18,0** | **31,3** | **93,2** | **727,3** | **0,1** | **10,8** | **0,6** | **11,1** | **81,5** | **78,9** | **190,5** | **4,7** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,2 | 7,4 | 28,7 | 197,6 | 0,2 | 13,9 | 0,1 | 0,4 | 50,0 | 39,1 | 113,4 | 1,5 | 335 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ | 50 | 2,9 | 2,3 | 36,4 | 177,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 4,1 | 22,5 | 0,4 |  |  |
| ХЛЕБ | 40 | 3 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |  | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,3 | 69,3 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 59,6 | 9,2 | 40,4 | 0,6 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **11,7** | **11,5** | **96,9** | **536,3** | **0,3** | **14,2** | **0,1** | **1,2** | **122,9** | **64,3** | **206,5** | **3,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **47,6** | **73,3** | **278,4** | **1985,0** | **0,6** | **27,1** | **0,8** | **14,8** | **626,8** | **240,1** | **820,7** | **10,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ООО ПРЕСТИЖ* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети- ческая ценность, ккал** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углевод ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | | 572,8 | | 604,8 | | 2609,6 | 18294,5 | | 8,2 | 553,0 | 6,3 | 124,2 | 5736,1 | 2431,7 | 8722,4 | 130,1 |  |
| Среднее значение за период | | 57,28 | | 60,48 | | 260,96 | 1829,45 | | 0,82 | 55,30 | 0,63 | 12,42 | 573,61 | 243,17 | 872,24 | 13,01 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 12,52 | | 29,75 | | 57,73 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3-7 лет | 457 | | 160 | | 737 | 475 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |