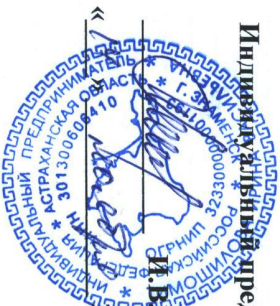


«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

И.В. Тимошилова

2025 года



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ВОУ РК «Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей»

В.С. Арустамян

«11» ноября 2025 год



Основное(организованное меню) для детей

находящихся на обучении в школах-интернатах

«Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей»

Дошкольное отделение

(сезон:осень-зима)

Возрастная категория: 3-6 лет

Согласовано
Директор
В.С. Арустамян

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ(пшено)	180	4,12	3,68	15,65	112,74	0,47	0,08	0,11	0,02	0,02	103,09	95,55	21,80	0,49	162,02	8,74	0,00	0,00	0,00	121	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,30	11,85	10,38	174,38	0,06	0,03	0,06	0,07	0,11	160,70	100,33	12,12	0,56	46,73	0,00	0,00	0,01	3	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,49	191,32	9,90	0,00	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	410	13,98	18,49	41,02	389,05	1,10	0,14	0,29	0,11	0,13	381,71	286,87	54,61	1,54	400,07	18,64	0,00	0,01				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,64	51,32	16,38	0,01	0,02	0,02	0,00	29,39	16,69	8,86	0,35	161,43	1,46	0,00	0,01	40	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	39,13	42,20	38,33	689,40	3,23	0,16	0,31	0,45	0,12	42,25	378,20	62,82	3,66	535,00	14,11	0,05	0,26	304	2012		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,46	4,38	16,91	129,06	3,72	0,17	0,07	0,20	0,00	37,33	71,63	30,05	1,82	407,23	3,75	0,00	0,03	102	2011		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	123			
Итого за прием пищи:	700	48,79	49,97	97,37	1 033,95	23,33	0,40	0,42	0,67	0,12	125,69	506,72	121,13	6,93	1 155,26	19,32	0,05	0,31				
Полдник																						
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,47	13,04	13,62	182,73	9,74	0,08	0,08	0,50	0,11	41,49	58,22	24,36	1,05	395,12	5,65	0,00	0,02	143	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,14	0,01	10,04	41,97	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	11,93	4,36	4,00	0,36	22,18	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ХЛЕБ РУЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,02	0,01	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	226,30	1,70	0,00	0,01	1059			
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,00	0,02	0,02	0,01	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	522	9,16	17,62	81,81	527,23	14,28	0,21	0,16	0,52	0,11	85,10	146,90	51,18	5,85	765,60	10,15	0,00	0,03				
Всего за день:		72,43	86,18	230,30	1 993,23	40,71	0,76	0,88	1,30	0,36	599,50	947,49	230,92	15,72	2 440,93	49,11	0,05	0,35				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,26	9,66	34,01	256,57	0,44	0,20	0,14	0,03	0,09	119,84	216,46	61,48	1,87	301,55	9,74	0,00	0,04	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,88	13,90	12,47	182,56	0,00	0,03	0,03	0,12	0,24	6,48	18,64	3,12	0,27	24,48	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	417	10,26	23,57	56,49	480,86	1,57	0,23	0,17	0,15	0,33	137,75	238,71	68,19	2,43	345,73	9,74	0,00	0,04		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,02	10,36	84,48	7,04	0,05	0,05	0,22	0,00	33,43	38,06	20,52	0,98	299,68	4,80	0,00	0,02	57	2012
КОЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,88	4,62	7,76	116,57	0,53	0,08	0,09	0,04	0,06	45,18	155,32	36,10	0,71	300,14	92,30	0,01	0,38	255	2012
СОС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	60	1,30	3,22	5,64	57,28	1,58	0,03	0,02	0,05	0,02	19,74	21,13	6,33	0,32	95,71	2,32	0,00	0,00	357	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,36	4,32	34,23	197,31	0,00	0,07	0,02	0,02	0,07	9,02	39,85	7,20	0,91	62,19	0,75	0,01	0,01	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	33,60	13,20	0,80	51,60	0,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,52	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	810	25,80	16,91	115,43	719,47	11,15	0,39	0,25	0,34	0,15	143,29	341,06	100,28	5,96	934,81	102,97	0,02	0,43		
Полдник																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	110	17,89	8,78	17,88	224,61	0,18	0,05	0,21	0,06	0,15	132,18	180,19	19,20	0,57	125,98	1,51	0,02	0,02	229	2012
СОС МОЛОЧНЫЙ (САДКИЙ)	60	1,13	2,93	7,90	62,63	0,16	0,01	0,04	0,02	0,04	32,62	24,10	4,02	0,06	47,73	2,74	0,00	0,00	351	2012
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,01	0,00	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	450	24,48	16,48	43,76	428,52	11,28	0,14	0,46	0,12	0,19	364,40	344,69	51,38	2,97	714,51	22,45	0,02	0,03		
Всего за день:		61,04	57,06	225,78	1 671,85	26,00	0,77	0,89	0,61	0,67	652,44	931,66	223,85	12,76	2 115,05	136,16	0,04	0,50		

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	1,88	13,90	12,47	182,56	0,00	0,03	0,03	0,12	0,24	6,48	18,64	3,12	0,27	24,48	0,00	0,00	0,00	1		2008						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395		2012						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,83	15,20	1,62	178,69	0,13	0,05	0,28	0,20	1,51	60,69	132,75	10,02	1,54	128,72	15,39	0,02	0,04	214		2008						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00			2008						
Итого за прием пищи:	370	14,68	36,62	34,14	525,94	4,80	0,13	0,44	0,44	1,75	190,63	247,92	37,24	2,49	487,81	23,49	0,02	0,04									
II Завтрак																											
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	123								
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	8,71	34,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,76	3,30	3,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28	0,01	0,02	0,00	0,00	18,98	22,12	11,29	0,72	164,16	3,99	0,00	0,01	33		2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ(греча)	200	3,79	2,83	21,63	127,30	5,28	0,12	0,07	0,16	0,00	20,53	92,60	53,07	1,93	446,46	4,29	0,00	0,02	80		2012						
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	22,11	21,09	23,20	371,46	10,50	0,19	0,24	0,88	0,00	62,30	250,90	56,56	3,06	899,21	15,03	0,02	0,19	302		2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21		2022						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			2008						
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,52	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,01	376		2012						
Итого за прием пищи:	730	33,09	28,16	106,46	812,00	18,06	0,47	0,39	1,05	0,00	128,53	442,72	145,45	8,51	1 630,52	26,11	0,02	0,24									
Полдник																											
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	200	17,72	14,34	42,45	372,31	0,13	0,09	0,18	0,07	0,22	111,40	175,08	23,33	1,44	155,12	2,37	0,03	0,03	212		2012						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,13	2,93	7,90	62,63	0,16	0,01	0,04	0,02	0,04	32,62	24,10	4,02	0,06	47,73	2,74	0,00	0,00	351		2012						
КЕФИР, АЛИДОВОЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,03	401		2012						
Итого за прием пищи:	440	23,91	21,64	57,33	527,48	0,79	0,15	0,44	0,12	0,26	327,62	335,98	47,51	1,64	466,65	21,31	0,03	0,06									
Всего за день:		71,78	86,46	206,64	1 900,14	23,65	0,75	1,27	1,61	2,01	650,54	1 029,92	233,30	12,79	2 583,98	70,91	0,07	0,34									

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША МАННАЯ	180	5,01	4,88	28,35	176,27	0,21	0,05	0,06	0,03	0,07	52,88	59,29	11,74	0,39	110,14	3,64	0,00	0,01	416	2012				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21	0,00	6,54	26,98	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	TK №7	2022				
Итого за прием пищи:	400	7,52	14,00	50,39	356,65	0,21	0,08	0,08	0,10	0,22	59,78	80,69	15,64	0,71	139,24	3,64	0,00	0,01						
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00						
Обед																								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,75	31,17	1,15	0,02	0,03	1,14	0,00	26,49	28,51	19,70	0,52	115,29	2,88	0,00	0,03	41	2012				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,31	4,25	16,95	115,76	5,36	0,06	0,05	0,16	0,00	22,13	68,81	22,08	0,89	388,20	3,52	0,00	0,03	76	2012				
ГУЛПИШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,70	13,57	3,28	190,04	0,99	0,04	0,09	0,19	0,04	13,98	121,38	18,51	1,79	295,13	6,17	0,00	0,03	277	2012				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	200	11,27	8,31	51,00	323,48	0,00	0,30	0,16	0,03	0,10	30,07	249,11	167,38	5,86	351,25	3,04	0,01	0,02	323	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022				
КОМОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	123					
Итого за прием пищи:	790	31,26	26,52	115,47	824,62	7,50	0,48	0,35	1,52	0,14	109,39	508,01	247,07	10,16	1211,47	15,61	0,01	0,12						
Полдник																								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,07	4,81	6,55	74,18	3,28	0,04	0,03	0,24	0,00	19,30	32,38	14,94	0,69	227,24	3,08	0,00	0,02	45	2012				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008				
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,01	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	1059	2012				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	467	9,85	10,14	47,54	324,77	8,41	0,17	0,24	0,35	0,89	74,06	158,94	39,58	5,87	649,29	15,93	0,01	0,05						
Всего за день:		49,13	50,76	223,50	1549,04	18,12	0,74	0,68	1,97	1,25	250,23	754,64	306,29	18,14	2120,00	36,18	0,02	0,18						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																					
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,34	8,44	15,13	145,85	0,00	0,05	0,03	0,07	0,15	8,10	27,10	9,90	0,62	40,20	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	0,00	395	2012				
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200/15	0,03	4,33	0,04	39,18	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	0,55	0,82	0,00	0,01	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011				
Итого за прием пищи:	435	5,20	14,95	30,60	278,32	0,47	0,09	0,14	0,10	0,23	107,51	102,25	25,00	0,89	186,62	8,10	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	40	0,44	0,00	0,96	5,60	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,60	10,40	8,00	0,40	116,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,51	2,43	24,36	133,69	5,28	0,07	0,05	0,17	0,04	21,13	55,49	20,42	1,04	396,22	3,94	0,01	0,02	0,02	100	2008				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,75	14,48	17,95	261,86	17,61	0,07	0,13	0,05	0,17	61,09	158,68	34,31	2,60	429,52	9,52	0,00	0,05	0,05	298	2012				
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,13	1,81	19,09	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,75	5,59	1,08	0,05	11,09	0,71	0,00	0,00	0,00	354	2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,21	6,85	28,49	193,03	13,82	0,16	0,15	0,05	0,10	47,49	112,36	38,80	1,57	1 016,13	11,31	0,00	0,05	0,05	335	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,00	61,25	0,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,11	0,00	28,41	114,04	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,42	6,79	3,29	0,22	32,82	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2012				
Итого за прием пищи:	920	29,29	25,69	123,25	842,26	40,97	0,32	0,35	0,28	0,31	174,43	422,41	118,45	57,48	2 063,03	25,48	0,01	0,13	0,13						
Полдник																									
БАТРУШКИ	100	7,07	3,53	72,32	349,04	0,10	0,08	0,06	0,02	0,11	22,41	64,40	13,10	1,14	149,47	1,92	0,02	0,01	0,01	458	2012				
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	36,75	3,40	0,02	0,02	0,01	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,00	0,01	1059					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00	400	2012				
Итого за прием пищи:	365	12,46	8,23	88,78	482,07	4,44	0,15	0,27	0,06	0,11	218,25	202,42	39,38	2,96	648,57	19,82	0,02	0,02	0,02						
Всего за день:		47,45	48,97	252,73	1 645,65	47,88	0,57	0,77	0,44	0,65	507,19	734,08	186,83	62,73	3 018,22	54,40	0,03	0,15	0,15						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углево ды, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,20	7,68	18,01	166,75	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	126,53	82,73	8,86	0,67	46,47	0,39	0,01	0,02	206	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
Итого за прием пищи:	387	8,62	16,81	43,52	361,88	1,17	0,07	0,07	0,12	0,21	144,86	107,74	16,35	1,28	95,27	0,39	0,01	0,02		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,84	3,56	3,88	51,09	2,04	0,02	0,01	0,00	0,00	16,39	21,50	10,15	0,58	131,79	2,61	0,00	0,01	36	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (греча)	200	2,35	2,45	15,09	92,05	5,28	0,07	0,06	0,16	0,00	18,41	60,96	31,83	1,18	401,62	3,90	0,00	0,02	80	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	33,62	36,35	34,54	599,59	2,83	0,14	0,27	0,39	0,10	36,74	327,05	55,10	3,17	463,81	12,16	0,05	0,23	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ ГРАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	43,50	9,50	6,20	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	123	
Итого за прием пищи:	730	43,37	43,13	112,20	1 008,88	10,15	0,38	0,40	0,55	0,10	97,26	493,21	125,98	8,03	1 116,82	21,47	0,05	0,27		
Полдник																				
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,04	7,22	57,69	327,78	0,00	0,11	0,06	0,04	0,14	19,72	71,24	13,17	0,86	132,94	1,47	0,02	0,02	471	2008
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,02	0,01	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,01	1059	
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	365	11,20	9,73	81,20	459,82	3,87	0,17	0,18	0,06	0,14	130,82	153,99	34,39	2,80	514,85	11,27	0,02	0,03		
Всего за день:		63,69	69,77	247,02	1 873,58	17,19	0,63	0,66	0,73	0,45	379,94	761,94	180,72	13,51	1 846,94	34,13	0,08	0,32		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ (греч.)	180	6,17	4,26	22,78	154,56	0,47	0,13	0,15	0,02	0,02	101,35	144,68	64,43	1,94	244,84	9,08	0,00	0,00	0,01	113	2008				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6,50	12,28	0,41	177,88	0,15	0,01	0,07	0,12	0,11	183,90	105,37	7,28	0,22	19,38	0,00	0,00	0,00	0,01	3	2008				
Итого за прием пищи:	427	12,79	16,55	33,20	374,17	1,75	0,14	0,22	0,14	0,13	296,68	253,66	75,30	2,45	283,92	9,08	0,00	0,00	0,02						
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,55	2,98	1,64	36,66	1,45	0,01	0,01	0,00	0,00	13,70	16,54	7,93	0,37	91,88	0,28	0,00	0,00	0,00		2012				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	60	7,10	0,65	5,42	56,21	0,62	0,05	0,03	0,00	0,00	19,32	98,31	24,11	0,54	197,51	61,35	0,01	0,25	0,00	260	2012				
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	60	1,30	3,22	5,64	57,28	1,58	0,03	0,02	0,05	0,02	19,74	21,13	6,33	0,32	95,71	2,32	0,00	0,00	0,00	357	2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,34	6,02	27,04	176,12	13,66	0,15	0,11	0,04	0,10	20,34	91,01	35,59	1,59	970,71	8,54	0,00	0,05	0,05	335	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022					
ХЛЕБ РУЖНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00		2008				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,58	4,02	10,36	84,48	7,04	0,05	0,05	0,22	0,00	33,43	38,06	20,52	0,98	299,68	4,80	0,00	0,02	57	2012					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011					
Итого за прием пищи:	870	20,23	17,58	110,73	684,87	24,35	0,44	0,28	0,31	0,12	133,19	343,15	118,98	6,60	1 776,29	80,09	0,01	0,33							
Полдник																									
ПРОДЛЫ И ФРУКТЫ, СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,02	0,01	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,00	0,01	1059					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/15	0,10	0,00	13,36	53,83	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,12	3,71	3,24	0,37	13,23	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2011				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100/30	1,86	2,83	3,01	45,24	0,14	0,02	0,05	0,03	0,03	76,21	60,58	8,10	0,05	95,51	2,10	0,00	0,00	0,00	358	2004				
Итого за прием пищи:	410	2,29	3,16	24,45	137,82	3,56	0,04	0,08	0,04	0,03	96,57	72,71	17,46	2,10	345,04	3,80	0,00	0,00	0,01						
Всего за день:		35,81	37,39	178,48	1 239,86	31,66	0,63	0,59	0,49	0,28	533,44	676,52	215,74	12,55	2 525,25	93,97	0,01	0,36							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,56	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,49	191,32	9,90	0,00	0,00	0,00	397	2012
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200/15	0,03	4,33	0,04	39,18	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	0,55	0,82	0,00	0,01	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011
Итого за прием пищи:	435	5,89	16,41	30,53	294,51	0,57	0,06	0,15	0,11	0,23	125,37	113,21	24,59	0,82	221,23	9,90	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,59	4,32	15,10	117,74	3,72	0,15	0,06	0,20	0,00	28,91	62,62	26,64	1,53	378,58	3,56	0,00	0,00	0,02	81	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	20,97	24,38	18,42	376,97	10,32	0,16	0,20	0,08	0,00	28,97	220,78	42,04	2,64	857,25	12,30	0,02	0,16	0,00	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	730	32,24	29,43	94,83	774,03	16,04	0,47	0,33	0,28	0,00	93,74	370,10	98,78	7,21	1413,03	18,66	0,02	0,19	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,28	15,23	21,20	319,29	0,25	0,06	0,27	0,07	0,08	182,58	246,18	29,45	0,97	175,27	1,17	0,03	0,03	0,03	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	60	1,13	2,93	7,90	62,63	0,16	0,01	0,04	0,02	0,04	32,62	24,10	4,02	0,06	47,73	2,74	0,00	0,00	0,00	351	2012
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,02	0,01	0,00	12,24	8,42	6,12	1,68	236,30	1,70	0,00	0,00	0,01	1059	
КЕФИР, АЛДИОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА, АЙРАН	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50	0,05	0,22	0,03	0,00	183,60	136,80	20,16	0,14	282,80	16,20	0,00	0,00	0,03	401	2012
Итого за прием пищи:	455	29,80	22,86	44,16	513,21	4,31	0,14	0,55	0,13	0,12	411,04	415,50	59,75	2,85	722,10	21,81	0,03	0,03	0,07		
Всего за день:		68,43	68,80	179,62	1624,75	22,92	0,68	1,04	0,52	0,35	637,15	905,81	187,12	12,28	2476,36	51,37	0,05	0,26	0,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,96	2,96	14,99	101,93	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	117,92	90,99	20,69	0,49	191,32	9,90	0,00	0,00	397	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,49	16,51	1,56	188,88	0,12	0,04	0,27	0,23	1,56	55,22	127,40	9,35	1,47	122,98	14,70	0,02	0,03	215	2012
БЛИННИКИ СЛАДКИЕ	30	0,00	1,16	0,00	10,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	340	14,35	29,75	32,05	454,68	0,69	0,10	0,41	0,32	1,71	180,04	239,81	33,94	2,28	343,40	24,60	0,02	0,03		
II Завтрак																				
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	100	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,23	0,00	0,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,23	0,00	0,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0,99	2,51	4,87	46,17	3,20	0,03	0,02	0,00	0,00	15,55	23,19	10,18	0,76	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,30	16,13	94,38	5,28	0,06	0,04	0,16	0,00	18,34	45,76	18,58	0,82	381,06	3,76	0,00	0,02	82	2012
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	80	10,45	12,91	9,65	196,16	0,60	0,05	0,06	0,02	0,10	10,34	98,77	14,81	1,37	206,53	4,30	0,00	0,02	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,53	4,21	14,94	113,87	31,91	0,05	0,08	0,10	0,08	83,88	58,15	28,77	1,77	369,67	5,84	0,00	0,02	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,00	61,25	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	200	0,11	0,00	28,41	114,04	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13,42	6,79	3,29	0,22	32,82	0,00	0,00	0,00	360	2011
Итого за прием пищи:	780	23,15	22,73	95,27	774,30	41,04	0,25	0,22	0,28	0,18	159,48	305,76	100,58	5,74	1 241,18	16,35	0,00	0,08		
Полдник																				
КОМДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,12	0,01	10,01	41,73	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	11,43	3,61	3,59	0,29	19,70	0,00	0,00	0,00	393	2012
КАША ОВСЕНЯЯ ВЯЗАЯ	180	7,64	9,29	31,04	238,75	0,44	0,19	0,14	0,03	0,09	116,54	200,20	56,08	1,68	282,87	9,50	0,00	0,04	184	2008
Итого за прием пищи:	417	10,76	13,22	70,81	447,28	1,57	0,22	0,16	0,04	0,09	139,57	239,81	67,67	2,81	346,57	9,50	0,00	0,04		
Всего за день:		48,26	65,70	207,81	1 714,96	43,30	0,57	0,79	0,64	1,98	483,32	785,38	203,09	10,83	1 931,75	50,45	0,02	0,15		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	180	6,29	7,18	32,00	216,94	0,45	0,06	0,12	0,03	0,09	100,77	92,81	16,55	0,45	176,53	7,73	0,00	0,01	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21		6,54	26,98	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	TK №7	2022
Итого за прием пищи:	400	8,80	16,30	54,04	397,32	0,45	0,09	0,14	0,10	0,24	107,67	114,21	20,45	0,77	205,63	7,73	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,61	2,98	8,63	68,77	5,29	0,03	0,05	0,05	0,00	21,72	33,90	18,18	1,03	299,97	5,15	0,00	0,01	54	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,51	4,05	7,29	72,23	10,00	0,04	0,05	0,21	0,00	33,10	34,11	17,50	0,79	262,30	3,32	0,00	0,02	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	90	13,69	13,55	3,29	189,87	0,99	0,04	0,09	0,19	0,04	14,04	121,28	18,53	1,80	295,00	6,17	0,00	0,03	277	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	8,61	7,13	50,65	300,96	0,00	0,17	0,08	0,04	0,12	40,66	182,93	43,11	3,11	178,40	0,00	0,05	0,00	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	TK №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,80	0,55	1,20	114,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	39,50	11,75	0,00	61,25	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫХ ФРУКТОВ	200	0,20	0,08	17,42	69,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,52	6,60	6,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	123	
Итого за прием пищи:	840	31,47	28,59	108,55	816,22	16,28	0,28	0,27	0,49	0,16	134,99	451,92	128,47	7,83	1 148,52	14,64	0,05	0,07		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,01	8,35	57,11	335,20	0,00	0,09	0,07	0,02	0,13	19,92	68,91	11,61	0,82	100,64	2,27	0,02	0,01	422	2011
ПЛОДЫ И ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	85	0,33	0,33	8,08	38,75	3,40	0,02	0,02	0,01	0,00	12,24	8,42	6,12	1,66	236,30	1,70	0,00	0,01	1059	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,47	0,04	0,10	0,01	0,00	98,86	74,33	15,10	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	365	11,17	10,86	80,62	467,24	3,87	0,15	0,19	0,04	0,13	131,02	151,66	32,83	2,76	482,55	12,07	0,02	0,02		
Всего за день:		51,94	55,85	253,31	1 723,78	22,60	0,53	0,61	0,63	0,53	380,68	724,79	185,75	12,76	1 956,70	35,44	0,07	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	569,96	626,94	2 205,19	16 936,84	294,03	6,63	8,18	8,94	8,53	5 074,43	8 252,23	2 153,61	184,07	23 015,18	612,12	0,44	2,71
Среднее значение за период	57,00	62,69	220,52	1 693,68	29,40	0,66	0,82	0,89	0,85	507,44	825,22	215,36	18,41	2 301,52	61,21	0,04	0,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,5	33,3	53,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
с 3 до 6 лет	402	100	790	426