

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

**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		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
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	4,98	5,24	16,88	135,37	0,08	0,59	0,03	0,52	0,03	0,13	123,63	30,31	125,94	0,63	214,94	11,07	0,01	0,00	32	09.01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	6,75	27,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,61	2,43	5,72	0,11	8,33	0,00	0,00	0,00	432	09.01.2025
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,52	4,25	28,66	162,97	0,05	0,00	0,02	1,10	0,08	0,02	8,07	14,58	37,21	1,09	56,25	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>7,68</b>	<b>9,49</b>	<b>52,29</b>	<b>326,03</b>	0,13	0,59	0,05	1,62	0,11	0,15	133,31	47,32	168,87	1,83	279,52	12,75	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК 0,2МЛ	200	0,00	0,00	0,00	77,60	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	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>77,60</b>	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		
<b>Обед</b>																					
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	54-213-2020	11.01.2023
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,29	0,31	13,45	81,91	0,07	6,03	0,02	0,29	0,00	0,06	22,71	16,98	53,31	0,81	375,31	3,24	0,02	0,00	54-12С-2020	11.01.2023
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,94	3,50	11,62	90,31	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	54-8Г-2020	1,01,2023
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	50	7,50	6,90	3,50	104,00	0,02	1,00	0,00	1,10	0,00	0,00	5,00	10,00	72,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	09,01,2025
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,11	0,02	9,29	38,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,71	1,89	5,81	0,14	41,69	0,00	0,00	0,00	54-4НХ-2020	1,01,2023
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,31</b>	<b>11,13</b>	<b>56,20</b>	<b>405,01</b>	0,17	8,23	0,02	2,63	0,00	0,10	43,30	41,38	179,18	3,58	501,10	5,48	0,02	0,00		
<b>Полдник</b>																					
КРЕКЕР	20	0,99	1,57	12,14	52,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,06	0,54	9,00	0,18	11,60	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,13	0,00	5,16	21,89	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	3,78	2,42	4,51	0,41	19,15	0,00	0,00	0,00	54-3ГН-2020	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>1,57</b>	<b>17,30</b>	<b>74,43</b>	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,01	6,84	2,96	13,51	0,59	30,75	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	180	4,03	4,52	22,10	145,87	0,04	0,52	0,03	0,13	0,04	0,11	104,93	19,50	96,39	0,24	164,40	9,25	0,01	0,00	31	09.01.2025
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	1,98	3,71	0,37	12,55	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>6,62</b>	<b>4,77</b>	<b>55,76</b>	<b>293,12</b>	0,09	0,54	0,03	1,12	0,04	0,13	114,81	36,06	136,55	1,69	232,45	10,93	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,73</b>	<b>26,96</b>	<b>181,55</b>	<b>1 176,19</b>	0,41	10,03	0,10	5,37	0,15	0,39	298,26	127,72	498,11	7,69	1 043,82	29,16	0,04	0,00		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	54-203-2020	11.01.2023
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	7,19	8,32	4,02	120,23	0,04	0,42	0,13	0,85	0,92	0,24	101,64	13,28	127,08	0,97	173,16	15,20	0,02	0,01	40	09.01.2025
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	11,08	85,04	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,04	18,06	88,04	0,39	183,42	9,90	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>14,03</b>	<b>11,52</b>	<b>45,61</b>	<b>343,61</b>	<b>0,14</b>	<b>2,19</b>	<b>0,15</b>	<b>2,20</b>	<b>0,92</b>	<b>0,39</b>	<b>228,64</b>	<b>51,59</b>	<b>268,31</b>	<b>2,63</b>	<b>441,78</b>	<b>26,78</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	100	0,49	0,00	7,08	30,07	0,02	68,80	0,02	0,80	0,00	0,00	72,00	63,00	36,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	09.01.2025
ВАФЛЯ	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,88	1,80	6,48	0,27	28,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1,03</b>	<b>0,64</b>	<b>22,08</b>	<b>98,75</b>	<b>0,02</b>	<b>68,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>74,88</b>	<b>64,80</b>	<b>42,48</b>	<b>0,99</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150	8,03	6,44	7,35	121,20	0,04	5,13	0,02	0,33	0,00	0,07	30,15	19,14	85,22	1,56	337,10	6,24	0,03	0,00	54-2С-2020	09.01.2025
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	4,36	3,02	26,56	150,97	0,08	0,00	0,01	0,07	0,05	0,03	9,31	16,20	42,22	0,72	71,65	0,00	0,01	0,01	54-1Г-2020	11.01.2023
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	6,86	5,52	1,82	94,96	0,08	5,09	2,32	1,85	0,01	0,58	9,15	7,85	103,91	2,21	123,22	3,00	0,07	0,01	54-16М-2020	09.,01.2025
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,25	0,01	24,25	98,33	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,01	14,90	6,35	6,57	0,14	87,07	0,00	0,00	0,00	54-2ХВ-2020	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>22,07</b>	<b>15,33</b>	<b>76,43</b>	<b>544,60</b>	<b>0,25</b>	<b>10,30</b>	<b>2,38</b>	<b>3,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,72</b>	<b>69,99</b>	<b>56,38</b>	<b>269,24</b>	<b>6,07</b>	<b>673,44</b>	<b>11,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,74	6,90	30,60	203,55	0,11	0,07	0,04	2,04	0,13	0,07	27,99	30,61	117,77	1,58	132,33	1,51	0,02	0,01	54-49БУЛ.-2020	09.01.2025
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	54-434ХН-2020	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>9,80</b>	<b>11,27</b>	<b>38,98</b>	<b>297,83</b>	<b>0,16</b>	<b>1,01</b>	<b>0,07</b>	<b>2,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>211,59</b>	<b>50,77</b>	<b>247,37</b>	<b>1,72</b>	<b>395,13</b>	<b>17,71</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Ужин</b>																					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	54-33-2020	09.01.2025
ГОРОШНИЦА	120	10,04	0,70	21,00	130,51	0,27	0,00	0,00	4,10	0,00	0,06	36,05	35,64	91,53	2,84	328,95	2,30	0,01	0,00	54-21Г-2020	11.01.2023
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	1,98	3,71	0,37	12,55	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>12,63</b>	<b>0,95</b>	<b>54,66</b>	<b>277,76</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>5,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>45,93</b>	<b>52,20</b>	<b>131,69</b>	<b>4,29</b>	<b>397,00</b>	<b>3,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,56</b>	<b>39,71</b>	<b>237,76</b>	<b>1 562,55</b>	<b>0,89</b>	<b>82,32</b>	<b>2,62</b>	<b>13,26</b>	<b>1,11</b>	<b>1,46</b>	<b>631,03</b>	<b>275,74</b>	<b>959,09</b>	<b>15,70</b>	<b>1 935,35</b>	<b>59,95</b>	<b>0,16</b>	<b>0,04</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	12,80	11,50	31,13	343,27	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	0,00	37	09.01.2025
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,12	0,24	0,32	3,97	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	0,00	54-14СОУС-2020	11.01.2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,45	1,09	8,84	51,26	0,02	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,51	7,47	38,12	0,15	74,03	4,05	0,00	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>16,86</b>	<b>13,08</b>	<b>68,91</b>	<b>525,20</b>	0,07	0,23	0,01	0,99	0,00	0,07	55,07	22,05	74,57	1,23	129,53	5,73	0,00	0,00	0,00		
<b>II Завтрак</b>																						
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,58	0,13	5,26	27,95	0,02	16,08	0,01	0,15	0,00	0,02	20,50	7,84	13,87	0,18	131,99	1,34	0,01	0,00	0,00		11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>0,13</b>	<b>5,26</b>	<b>27,95</b>	0,02	16,08	0,01	0,15	0,00	0,02	20,50	7,84	13,87	0,18	131,99	1,34	0,01	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,42	1,77	2,48	27,55	0,00	1,16	0,00	0,80	0,00	0,01	9,69	5,76	11,29	0,37	83,81	2,04	0,01	0,00	0,00	54-13з-2020	09,01,2025
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	150	4,34	5,56	1,57	75,72	0,02	4,39	0,02	0,85	0,00	0,04	27,96	8,55	42,58	0,59	109,16	2,01	0,03	0,00	0,00	54-1С-202	09,01,2025
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,60	3,57	27,31	151,77	0,02	0,00	0,02	0,26	0,06	0,02	3,14	17,10	51,91	0,35	38,60	0,53	0,02	0,01	0,00	36	09,01,2025
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	4,68	4,33	1,28	63,00	0,02	0,42	0,01	0,38	0,00	0,03	4,07	6,03	40,93	0,38	72,92	1,10	0,03	0,00	0,00	54-2М-2020	09,01,2025
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,09	23,54	95,91	0,01	0,81	0,00	0,13	0,00	0,01	10,91	3,82	3,28	0,51	59,57	0,41	0,00	0,00	0,00	54-36ХН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>14,71</b>	<b>15,66</b>	<b>72,63</b>	<b>493,09</b>	0,12	6,78	0,05	3,30	0,06	0,14	62,25	48,10	181,31	3,64	418,46	8,33	0,09	0,01	0,00		
<b>Полдник</b>																						
БУЛОЧКА	50	4,93	4,03	28,45	169,87	0,12	0,07	0,02	2,26	0,06	0,07	28,05	32,26	122,87	1,66	137,87	1,46	0,02	0,01	0,00	1	09.01.2025
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,06	25,17	98,82	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	5,27	1,81	7,09	0,10	24,21	0,00	0,00	0,00	0,00	54-383ХН-2020	09.01.2025
ГРУША	100	0,35	0,26	8,99	41,03	0,01	1,80	0,00	0,32	0,00	0,02	15,39	9,72	12,96	1,62	139,50	0,90	0,01	0,00	0,00		11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5,37</b>	<b>4,35</b>	<b>62,61</b>	<b>309,72</b>	0,13	2,13	0,02	2,58	0,06	0,09	48,71	43,79	142,92	3,38	301,58	2,36	0,03	0,01	0,00		
<b>Ужин</b>																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,31	3,90	0,24	53,30	0,02	0,00	0,09	0,70	0,77	0,13	17,33	3,78	60,48	0,79	49,00	7,00	0,02	0,01	0,00	54-6О-2020	11.01.2023
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,70	4,40	14,60	113,50	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	0,00	54-8Г-2020	1,01,2023
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,32	1,98	3,71	0,37	12,55	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,60</b>	<b>8,55</b>	<b>48,50</b>	<b>314,05</b>	0,07	0,02	0,09	1,69	0,77	0,15	27,21	20,34	100,64	2,24	117,05	8,68	0,02	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,12</b>	<b>41,77</b>	<b>257,91</b>	<b>1 670,01</b>	0,41	25,24	0,18	8,71	0,89	0,47	213,74	142,12	513,31	10,67	1 098,61	26,44	0,15	0,03	0,00		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	6,00	4,26	33,48	199,73	0,03	0,05	0,02	0,21	0,04	0,06	37,38	20,87	86,26	0,41	65,37	1,15	0,02	0,01	54-51Т-2020	09.01.2025
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	13,01	92,79	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,07	18,06	88,04	0,39	183,48	9,90	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/5/9	4,54	6,83	28,66	194,75	0,05	0,03	0,04	1,13	0,08	0,04	75,39	17,10	73,21	1,16	64,17	1,68	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>364</b>	<b>13,99</b>	<b>13,98</b>	<b>75,15</b>	<b>487,27</b>	0,11	0,65	0,08	1,34	0,12	0,22	226,84	56,03	247,51	1,96	313,02	12,73	0,03	0,01		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	100	0,49	0,00	7,08	30,07	0,02	68,80	0,02	0,80	0,00	0,00	72,00	63,00	36,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	09.01.2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>7,08</b>	<b>30,07</b>	0,02	68,80	0,02	0,80	0,00	0,00	72,00	63,00	36,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	30	0,12	0,00	0,46	2,44	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	54-23-2020	09.01.2025
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	180	7,75	7,41	8,53	132,01	0,05	0,57	0,01	0,88	0,00	0,05	24,02	12,64	69,76	0,81	116,97	1,62	0,05	0,00	54-1С-2024	09.01.2025
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,53	2,46	17,12	101,07	0,10	8,31	0,02	0,15	0,03	0,08	28,78	23,36	67,51	0,94	610,75	6,84	0,03	0,00	54-11Г-2020	09.01.2025
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	50	5,17	6,08	6,32	100,61	0,03	0,22	0,02	0,84	0,00	0,05	13,93	8,03	50,88	0,59	72,53	2,62	0,03	0,01	54-5М-2020	11.01.2023
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,08	0,01	9,93	41,55	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	3,29	0,93	1,71	0,08	14,38	0,00	0,00	0,00	54-037ХН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>18,22</b>	<b>16,30</b>	<b>58,81</b>	<b>456,82</b>	0,23	10,48	0,05	2,75	0,03	0,21	76,50	51,80	221,18	3,86	869,03	13,32	0,11	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ С М/С	50/3	2,61	5,44	10,70	102,48	0,05	0,19	0,02	1,57	0,05	0,06	41,60	14,54	65,82	0,60	94,86	3,34	0,01	0,00	54-52	09.01.2025
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	54-434ХН-2020	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>233</b>	<b>7,67</b>	<b>9,81</b>	<b>19,08</b>	<b>196,76</b>	0,10	1,13	0,05	1,57	0,05	0,25	225,20	34,70	195,42	0,74	357,66	19,54	0,01	0,00		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3,52	4,43	9,68	93,33	0,03	0,59	0,03	0,04	0,03	0,12	116,57	12,89	81,66	0,09	165,44	10,17	0,00	0,00	30	09.01.2025
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,98	3,71	0,37	12,59	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>6,11</b>	<b>4,68</b>	<b>44,60</b>	<b>245,62</b>	0,08	0,61	0,03	1,03	0,03	0,14	126,47	29,45	121,82	1,54	233,53	11,85	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,48</b>	<b>44,77</b>	<b>204,72</b>	<b>1 416,54</b>	0,54	81,67	0,23	7,49	0,23	0,82	727,01	234,98	821,93	8,82	<sup>1</sup> 773,24	57,44	0,15	0,02		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,23	4,88	17,14	134,04	0,08	0,59	0,03	1,15	0,03	0,15	119,57	42,95	126,45	1,15	228,90	10,72	0,00	0,00	34	09.01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,45	1,09	11,75	62,87	0,02	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,57	7,47	38,12	0,15	74,12	4,05	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
БУТЕРБРОД СЫРОМ	30/9	4,52	2,83	28,62	158,47	0,05	0,03	0,02	1,02	0,00	0,04	74,88	17,10	72,45	1,15	63,42	1,68	0,01	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>369</b>	<b>11,20</b>	<b>8,80</b>	<b>57,51</b>	<b>355,38</b>	0,15	0,85	0,06	2,17	0,03	0,24	242,02	67,52	237,02	2,45	366,44	16,45	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК 0,2МЛ	200	0,00	0,00	0,00	77,60	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	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>77,60</b>	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		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,45	2,11	1,82	28,20	0,00	1,66	0,05	0,00	0,00	0,01	9,72	3,56	8,77	0,17	74,66	0,00	0,00	0,00	54-243-2020	1.01.2023
РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	180	7,91	9,71	11,46	166,72	0,07	4,68	0,01	1,91	0,00	0,08	29,54	21,57	100,34	1,52	452,87	5,65	0,04	0,00	54-3С-2020	09.01.2025
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	1,94	2,59	11,17	77,05	0,06	9,21	0,01	0,82	0,01	0,05	21,19	17,58	46,52	0,86	359,66	3,72	0,02	0,00	54-24Г-2020	09.01.2025
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	7,32	1,68	7,41	74,22	0,05	0,12	0,02	0,42	0,07	0,06	24,84	24,47	105,25	0,62	195,84	61,58	0,25	0,01	54-3Р-2020	11.01.2023
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,36	0,04	18,73	77,13	0,01	0,08	0,03	0,00	0,00	0,01	11,04	6,62	12,38	0,28	127,76	0,00	0,00	0,00	44	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,55</b>	<b>16,47</b>	<b>67,04</b>	<b>502,46</b>	0,24	15,75	0,12	4,03	0,08	0,24	102,81	80,64	304,58	4,89	1 265,19	73,19	0,31	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛЯ	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,88	1,80	6,48	0,27	28,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЙОГУРТ	150	4,07	3,64	6,56	82,22	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЯБЛОКО	90	0,35	0,35	8,56	41,03	0,02	3,60	0,00	0,57	0,00	0,02	12,96	6,48	8,91	1,78	250,20	1,80	0,01	0,00		11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4,96</b>	<b>4,63</b>	<b>30,12</b>	<b>191,93</b>	0,05	4,02	0,02	0,57	0,00	0,21	168,84	25,08	129,39	2,05	497,20	1,80	0,03	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ВИНЕГРЕТ	120	1,66	12,20	8,78	152,58	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	54-163-2020	09.01.2025
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,98	3,71	0,37	12,59	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>4,25</b>	<b>12,45</b>	<b>43,70</b>	<b>304,87</b>	0,05	0,02	0,00	0,99	0,00	0,02	9,90	16,56	40,16	1,45	68,09	1,68	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,96</b>	<b>42,35</b>	<b>198,37</b>	<b>1 432,24</b>	0,49	20,64	0,20	7,76	0,11	0,71	523,57	189,80	711,15	10,84	2 196,92	93,12	0,35	0,01		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,16	1,95	0,12	26,65	0,01	0,00	0,05	0,35	0,39	0,07	8,66	1,89	30,24	0,39	24,50	3,50	0,01	0,00	54-60-2020	11.01.2023
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,69	4,49	18,16	132,02	0,05	0,59	0,03	0,43	0,03	0,13	119,31	15,33	93,14	0,23	184,94	10,17	0,00	0,00	29	09..01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	9,65	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,67	2,43	5,72	0,11	8,42	0,00	0,00	0,00	432	09.01.2025
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,52	4,25	28,66	162,97	0,05	0,00	0,02	1,10	0,08	0,02	8,07	14,58	37,21	1,09	56,25	1,68	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>9,55</b>	<b>10,69</b>	<b>56,59</b>	<b>360,94</b>	0,11	0,59	0,10	1,88	0,50	0,22	137,71	34,23	166,31	1,82	274,11	15,35	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК 0,2МЛ	200	0,00	0,00	0,00	77,60	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	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>77,60</b>	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		
<b>Обед</b>																					
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	54-213-2020	11.01.2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ НА М/К БУЛЬОНЕ	150	7,57	8,95	5,14	131,32	0,04	3,45	0,02	1,55	0,00	0,06	18,88	15,08	78,56	1,23	310,06	4,36	0,03	0,00	54-9С-2020	1,01,20,23
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	120	5,69	6,76	21,25	168,81	0,03	1,08	0,03	1,48	0,00	0,04	7,18	18,31	72,87	0,67	111,28	2,12	0,04	0,01	54-12М-2020	09.01.2025
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,16	0,03	10,57	43,46	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,15	2,65	8,13	0,19	58,29	0,00	0,00	0,00	54-4НХ-2020	1,01,2023
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>16,89</b>	<b>16,14</b>	<b>55,30</b>	<b>434,37</b>	0,15	5,73	0,05	4,27	0,00	0,14	43,09	48,55	207,62	3,72	563,73	8,72	0,07	0,01		
<b>Полдник</b>																					
КРЕКЕР	20	0,99	1,57	12,14	52,54	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,06	0,54	9,00	0,18	11,60	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0,13	0,00	6,42	26,92	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	3,80	2,42	4,51	0,41	19,19	0,00	0,00	0,00	54-3ГН-2020	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,12</b>	<b>1,57</b>	<b>18,56</b>	<b>79,46</b>	0,02	0,67	0,00	0,00	0,00	0,01	6,86	2,96	13,51	0,59	30,79	0,00	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																					
ГОРОШНИЦА	120	10,04	0,70	21,00	130,51	0,27	0,00	0,00	4,10	0,00	0,06	36,05	35,64	91,53	2,84	328,95	2,30	0,01	0,00	54-21Г-2020	11.01.2023
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,98	3,71	0,37	12,59	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>12,63</b>	<b>0,95</b>	<b>55,92</b>	<b>282,80</b>	0,32	0,02	0,00	5,09	0,00	0,08	45,95	52,20	131,69	4,29	397,04	3,98	0,01	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,19</b>	<b>29,35</b>	<b>186,37</b>	<b>1 235,17</b>	0,60	7,01	0,15	11,24	0,50	0,45	233,61	137,94	519,13	10,42	1 265,67	28,05	0,09	0,01		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	54-203-2020	11.01.2023		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,57	7,76	3,98	112,62	0,04	0,42	0,11	0,75	0,81	0,22	99,17	12,74	118,44	0,86	166,16	14,20	0,02	0,01	40	09.01.2025		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	13,01	92,79	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,07	18,06	88,04	0,39	183,48	9,90	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,41</b>	<b>10,96</b>	<b>47,50</b>	<b>343,75</b>	0,14	2,19	0,13	2,10	0,81	0,37	226,20	51,05	259,67	2,52	434,84	25,78	0,02	0,01				
<b>II Завтрак</b>																							
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,58	0,13	5,26	27,95	0,02	16,08	0,01	0,15	0,00	0,02	20,50	7,84	13,87	0,18	131,99	1,34	0,01	0,00		11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,58</b>	<b>0,13</b>	<b>5,26</b>	<b>27,95</b>	0,02	16,08	0,01	0,15	0,00	0,02	20,50	7,84	13,87	0,18	131,99	1,34	0,01	0,00				
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	30	0,42	1,77	2,48	27,55	0,00	1,16	0,00	0,80	0,00	0,01	9,69	5,76	11,29	0,37	83,81	2,04	0,01	0,00	54-13з-2020	09.01.2025		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,09	8,01	9,21	135,05	0,05	5,83	0,01	1,90	0,00	0,06	42,19	17,16	80,84	0,97	230,96	3,04	0,04	0,00	54-10с-2020	11.01.2023		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	120	5,65	5,55	16,18	137,69	0,10	8,66	0,04	0,23	0,03	0,09	14,61	25,40	85,63	1,29	618,39	6,48	0,05	0,00	54-9М-2020	09.01.2025		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,35	0,02	25,24	102,83	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,01	17,78	8,24	9,20	0,20	121,41	0,00	0,00	0,00	54-2ХВ-2020	09.01.2025		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15,08</b>	<b>15,69</b>	<b>69,56</b>	<b>482,26</b>	0,21	15,76	0,09	3,81	0,03	0,20	90,75	63,40	218,28	4,27	1 108,97	13,80	0,10	0,00				
<b>Полдник</b>																							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ	50	4,78	6,90	34,00	217,32	0,11	0,09	0,04	2,04	0,13	0,07	29,19	31,24	118,58	1,67	145,14	1,51	0,02	0,01	54-49БУЛ.-2020	09.01.2025		
ЙОГУРТ	150	4,07	3,64	6,56	82,22	0,03	0,42	0,02	0,00	0,00	0,18	153,00	16,80	114,00	0,00	219,00	0,00	0,02	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
ГРУША	100	0,35	0,26	8,99	41,03	0,01	1,80	0,00	0,32	0,00	0,02	15,39	9,72	12,96	1,62	139,50	0,90	0,01	0,00		11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9,20</b>	<b>10,80</b>	<b>49,55</b>	<b>340,57</b>	0,15	2,31	0,06	2,36	0,13	0,27	197,58	57,76	245,54	3,29	503,64	2,41	0,05	0,01				
<b>Ужин</b>																							
КАША "ДРУЖБА"	180	4,59	7,01	17,98	154,20	0,04	0,70	0,04	0,14	0,07	0,15	138,89	19,17	110,03	0,20	206,91	12,28	0,00	0,00	28	09.01.2025		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,98	3,71	0,37	12,59	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>7,18</b>	<b>7,26</b>	<b>52,90</b>	<b>306,49</b>	0,09	0,72	0,04	1,13	0,07	0,17	148,79	35,73	150,19	1,65	275,00	13,96	0,00	0,00				
<b>Всего за день:</b>		<b>45,45</b>	<b>44,84</b>	<b>224,77</b>	<b>1 501,02</b>	0,61	37,06	0,33	9,55	1,04	1,03	683,82	215,78	887,55	11,91	2 454,44	57,29	0,18	0,02				

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА	120	9,00	4,24	10,64	116,56	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	0,00	54-7Т-2020	11.01.2023
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	0,12	0,24	0,32	3,97	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	0,00	54-14СОУС-2020	11.01.2023
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,45	1,09	11,75	62,87	0,02	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,57	7,47	38,12	0,15	74,12	4,05	0,00	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>13,06</b>	<b>5,82</b>	<b>51,33</b>	<b>310,10</b>	0,07	0,23	0,01	0,99	0,00	0,07	55,13	22,05	74,57	1,23	129,62	5,73	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																						
СОК	100	0,49	0,00	7,08	30,07	0,02	68,80	0,02	0,80	0,00	0,00	72,00	63,00	36,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	09.01.2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>7,08</b>	<b>30,07</b>	0,02	68,80	0,02	0,80	0,00	0,00	72,00	63,00	36,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	30	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54-33-2020	09.01.2025
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ	150	8,29	9,22	10,67	161,53	0,06	4,76	0,01	1,33	0,00	0,08	37,61	23,79	99,01	1,79	457,39	7,97	0,04	0,00	0,00	54-18С-2020	09.01.2025
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	4,36	3,02	26,56	150,97	0,08	0,00	0,01	0,07	0,05	0,03	9,31	16,20	42,22	0,72	71,65	0,00	0,01	0,01	0,01	54-1Г-2020	09.01.2025
КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	50	6,05	6,97	6,32	112,15	0,03	0,26	0,02	0,85	0,00	0,05	14,65	8,84	58,30	0,66	82,23	2,92	0,04	0,01	0,01	54-5М-2020	11.01.2023
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,09	23,54	95,91	0,01	0,81	0,00	0,13	0,00	0,01	10,91	3,82	3,28	0,51	59,57	0,41	0,00	0,00	0,00	54-36ХН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21,37</b>	<b>19,64</b>	<b>83,54</b>	<b>599,70</b>	0,23	5,83	0,04	3,26	0,05	0,20	78,96	59,49	234,13	5,12	725,24	13,54	0,09	0,02			
<b>Полдник</b>																						
ОЛАДЬИ С М/С	50/3	2,61	5,44	10,70	102,48	0,05	0,19	0,02	1,57	0,05	0,06	41,60	14,54	65,82	0,60	94,86	3,34	0,01	0,00	0,00	54-52	09.01.2025
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,09	0,06	27,30	107,34	0,00	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	5,31	1,81	7,09	0,10	24,27	0,00	0,00	0,00	0,00	54-383ХН-2020	09.01.2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>233</b>	<b>2,70</b>	<b>5,50</b>	<b>38,00</b>	<b>209,82</b>	0,05	0,45	0,02	1,57	0,05	0,06	46,91	16,35	72,91	0,70	119,13	3,34	0,01	0,00			
<b>Ужин</b>																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,31	3,90	0,24	53,30	0,02	0,00	0,09	0,70	0,77	0,13	17,33	3,78	60,48	0,79	49,00	7,00	0,02	0,01	0,01	54-6О-2020	11.01.2023
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,70	4,40	14,60	113,50	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	0,00	54-8Г-2020	1.01.2023
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,98	3,71	0,37	12,59	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10,60</b>	<b>8,55</b>	<b>49,76</b>	<b>319,09</b>	0,07	0,02	0,09	1,69	0,77	0,15	27,23	20,34	100,64	2,24	117,09	8,68	0,02	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,22</b>	<b>39,51</b>	<b>229,71</b>	<b>1 468,78</b>	0,44	75,33	0,18	8,31	0,87	0,48	280,23	181,23	518,25	10,01	1 091,08	31,29	0,12	0,03			

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
<b>Завтрак</b>																							
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	120	23,10	16,22	18,50	318,43	0,05	0,27	0,10	0,57	0,30	0,28	179,92	25,23	238,89	0,71	171,81	2,81	0,04	0,03	35	09.01.2025		
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,48	2,82	1,03	38,32	0,01	0,02	0,02	0,06	0,01	0,01	11,45	1,61	9,68	0,06	19,01	1,37	0,00	0,00	54-1СОУС-2020	11.01.2023		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,45	2,89	13,01	92,79	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	114,07	18,06	88,04	0,39	183,48	9,90	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>29,52</b>	<b>22,18</b>	<b>61,16</b>	<b>576,24</b>	0,14	0,86	0,14	1,62	0,31	0,43	313,00	59,48	373,06	2,24	429,80	15,76	0,04	0,03				
<b>II Завтрак</b>																							
СОК 0,2МЛ	200	0,00	0,00	0,00	77,60	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	0,00	ПРОМ	11.01.2023	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>77,60</b>	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	0,00			
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	150	5,63	5,15	10,98	112,92	0,11	2,77	0,01	2,45	0,00	0,05	28,01	19,56	64,13	1,34	301,89	2,82	0,03	0,00	54-8С-2020	09.01.2025		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,53	3,10	20,51	127,95	0,12	0,00	0,01	2,51	0,04	0,06	10,63	67,43	99,60	2,33	141,24	1,22	0,01	0,00	35	09.01.2025		
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	4,08	5,11	2,41	72,14	0,02	0,67	0,01	1,06	0,00	0,03	5,10	6,93	40,05	0,43	78,58	1,10	0,03	0,00	54-2М-2020	09,01,2025		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,08	0,01	11,87	49,29	0,00	1,38	0,00	0,00	0,00	0,00	3,33	0,93	1,71	0,08	14,44	0,00	0,00	0,00	54-037ХН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>16,89</b>	<b>13,71</b>	<b>62,22</b>	<b>441,44</b>	0,30	4,82	0,03	6,90	0,04	0,17	53,55	101,69	236,81	5,62	590,55	7,38	0,07	0,00				
<b>Полдник</b>																							
БУЛОЧКА	50	4,97	4,03	28,45	170,07	0,12	0,07	0,02	2,26	0,06	0,07	28,12	32,38	123,84	1,67	139,46	1,47	0,02	0,01	1	09.01.2025		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,05	0,94	0,03	0,00	0,00	0,19	183,60	20,16	129,60	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	54-434ХН-2020	11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>10,03</b>	<b>8,40</b>	<b>36,83</b>	<b>264,35</b>	0,17	1,01	0,05	2,26	0,06	0,26	211,72	52,54	253,44	1,81	402,26	17,67	0,02	0,01				
<b>Ужин</b>																							
ЛАПША В МОЛОКЕ	180	4,86	4,68	15,20	123,24	0,06	0,66	0,03	0,04	0,03	0,14	131,43	18,97	103,52	0,32	205,63	11,34	0,00	0,00	54-19К-2020	11,01,2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,98	3,71	0,37	12,59	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>7,45</b>	<b>4,93</b>	<b>50,12</b>	<b>275,53</b>	0,11	0,68	0,03	1,03	0,03	0,16	141,33	35,53	143,68	1,77	273,72	13,02	0,00	0,00				
<b>Всего за день:</b>		<b>63,89</b>	<b>49,22</b>	<b>210,33</b>	<b>1 635,16</b>	0,72	7,37	0,25	11,81	0,44	1,02	719,60	249,24	1 006,99	11,44	1 696,33	53,83	0,13	0,04				

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	150	5,57	5,54	19,88	152,44	0,10	0,59	0,03	0,68	0,03	0,14	125,97	36,12	140,70	0,81	231,44	11,37	0,01	0,00	32	09.01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,45	1,09	11,75	62,87	0,02	0,23	0,01	0,00	0,00	0,05	47,57	7,47	38,12	0,15	74,12	4,05	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,51</b>	<b>6,88</b>	<b>60,25</b>	<b>342,01</b>	0,17	0,82	0,04	1,67	0,03	0,21	181,10	58,17	215,27	2,04	361,06	17,10	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК	100	0,49	0,00	7,08	30,07	0,02	68,80	0,02	0,80	0,00	0,00	72,00	63,00	36,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	09.01.2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,00</b>	<b>7,08</b>	<b>30,07</b>	0,02	68,80	0,02	0,80	0,00	0,00	72,00	63,00	36,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,70	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00	54-243-2020	1.01.2023
ЩИ ИЗ СЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	150	7,33	8,13	1,57	110,63	0,02	4,23	0,01	1,00	0,00	0,05	28,21	11,60	69,03	1,16	182,33	3,88	0,02	0,00	54-1С-202	09.01.2025
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,53	2,46	17,12	101,07	0,10	8,31	0,02	0,15	0,03	0,08	28,78	23,36	67,51	0,94	610,75	6,84	0,03	0,00	54-11Г-2020	09.01.2025
СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	10,57	3,71	2,61	86,14	0,06	0,14	0,05	0,55	0,35	0,13	56,72	31,00	160,90	0,79	278,43	77,92	0,32	0,01	97	09.01.2025
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,36	0,04	18,73	77,13	0,01	0,08	0,03	0,00	0,00	0,01	11,04	6,62	12,38	0,28	127,76	0,00	0,00	0,00	44	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,05	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	6,48	6,84	31,32	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>23,93</b>	<b>17,35</b>	<b>58,79</b>	<b>489,81</b>	0,25	14,86	0,17	2,58	0,38	0,32	143,53	83,92	352,24	4,82	1 348,17	90,88	0,37	0,01		
<b>Полдник</b>																					
ВАФЛЯ	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,88	1,80	6,48	0,27	28,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,36	1,09	8,40	49,16	0,01	0,25	0,01	0,00	0,00	0,05	48,24	7,02	36,11	0,41	78,29	4,05	0,00	0,00	54-4ГН-2020	11.01.2023
ЯБЛОКО	90	0,36	0,36	8,82	42,30	0,03	9,00	0,01	0,57	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	250,20	1,80	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>2,26</b>	<b>2,09</b>	<b>32,22</b>	<b>160,14</b>	0,04	9,25	0,02	0,57	0,00	0,08	65,52	16,02	52,49	2,66	356,49	5,85	0,01	0,00		
<b>Ужин</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	4,18	5,31	11,51	111,26	0,04	0,71	0,03	0,05	0,04	0,14	139,88	15,47	98,00	0,11	198,53	12,20	0,00	0,00	30	09.01.2025
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,30	25,59	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,34	1,98	3,71	0,37	12,59	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,05	0,00	0,00	0,99	0,00	0,02	7,56	14,58	36,45	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>6,77</b>	<b>5,56</b>	<b>46,43</b>	<b>263,55</b>	0,09	0,73	0,03	1,04	0,04	0,16	149,78	32,03	138,16	1,56	266,62	13,88	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,96</b>	<b>31,88</b>	<b>204,77</b>	<b>1 285,58</b>	0,57	94,46	0,28	6,66	0,45	0,77	611,93	253,14	794,16	11,80	2 332,34	127,71	0,39	0,01		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	471,56	390,36	2 136,26	14 383,24	5,68	441,13	4,52	90,16	5,79	7,60	4 922,80	2 007,69	7 229,67	109,30	16 887,80	564,28	1,76	0,21	
Среднее значение за период	47,16	39,04	213,63	1 438,32	0,57	44,11	0,45	9,02	0,58	0,76	492,28	200,77	722,97	10,93	1 688,78	56,43	0,18	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	24.4	62.5																

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	364	142	566	251	374