

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	180	5,21	5,55	19,96	151,24	0,09	0,52	0,03	0,69	0,04	0,12	112,98	34,71	131,40	0,80	212,56	10,20	0,01	0,00	32	01.01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	10,72	43,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,85	2,70	6,35	0,13	9,36	0,00	0,00	0,00	432	09.01.2025
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,36	6,74	38,22	226,97	0,07	0,00	0,04	1,50	0,12	0,03	10,90	19,44	49,82	1,45	75,20	2,24	0,01	0,00		09.01.2025
Итого за прием пищи:	428	8,77	12,29	68,90	421,88	0,16	0,52	0,07	2,19	0,16	0,15	125,73	56,85	187,57	2,38	297,12	12,44	0,02	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
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	200	7,18	0,34	14,93	91,74	0,07	6,70	0,02	0,32	0,00	0,07	25,13	18,85	59,18	0,90	416,78	3,60	0,03	0,00	54-12С-2020	11.01.2023
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,68	4,38	14,54	112,99	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	70	10,50	9,66	4,90	145,60	0,03	1,40	0,00	1,54	0,00	0,00	7,00	14,00	100,80	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	285	09,01,2025
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,22	0,05	13,16	54,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,33	3,78	11,61	0,27	83,21	0,00	0,00	0,00	54-4НХ-2020	1,01,2023
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	700	25,69	14,92	69,98	515,24	0,20	9,30	0,02	3,32	0,00	0,12	52,96	50,85	227,48	4,56	597,69	6,40	0,03	0,00		
Полдник																					
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	200	0,14	0,00	7,11	29,78	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,01	3,97	2,47	4,60	0,41	19,95	0,00	0,00	0,00	54-3ГН-2020	11.01.2023
Итого за прием пищи:	220	1,13	1,57	19,25	82,32	0,02	0,74	0,00	0,00	0,00	0,02	7,03	3,01	13,60	0,59	31,55	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,73	5,26	23,45	160,92	0,04	0,62	0,03	0,15	0,04	0,13	125,63	22,67	113,54	0,28	195,63	11,08	0,01	0,00	31	09.01.2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	440	8,15	5,59	68,59	358,14	0,11	0,64	0,03	1,47	0,04	0,16	138,06	44,09	165,85	2,09	282,24	13,32	0,02	0,00		
Всего за день:		44,23	34,37	233,80	1 407,65	0,51	80,00	0,14	7,78	0,20	0,45	395,78	217,80	630,50	10,34	1 208,60	32,16	0,07	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		
Завтрак																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,04	2,00	0,00	0,60	0,00	0,02	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	54-203-2020	11.01.2023		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,22	9,71	4,98	140,77	0,05	0,52	0,14	0,94	1,01	0,27	123,96	15,93	148,06	1,07	207,70	17,75	0,02	0,01	40	09.01.2025		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,66	3,08	14,31	100,63	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	123,94	18,03	93,47	0,33	193,57	10,80	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	440	16,70	13,22	60,60	429,73	0,19	3,14	0,16	2,86	1,01	0,45	266,98	62,85	318,03	3,16	524,77	30,79	0,03	0,01				
II Завтрак																							
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		
Итого за прием пищи:	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				
Обед																							
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	9,64	7,73	8,82	145,40	0,05	6,16	0,02	0,39	0,00	0,08	36,18	22,96	102,23	1,87	404,46	7,48	0,04	0,00	54-2С-2020	09.01.2025		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	3,18	33,20	183,27	0,09	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	11,56	20,25	52,66	0,90	89,45	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	200	0,50	0,03	29,15	119,26	0,01	0,16	0,06	0,00	0,00	0,02	22,95	11,25	13,14	0,29	173,05	0,00	0,00	0,00	54-2ХВ-2020	09.01.2025		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	630	25,66	16,89	93,55	641,81	0,30	11,41	2,41	3,41	0,06	0,75	87,94	70,86	311,09	7,07	858,18	13,28	0,12	0,02				
Полдник																							
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	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	54-434ХН-2020	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	250	10,37	11,75	39,91	308,31	0,16	1,11	0,07	2,04	0,13	0,28	231,99	53,01	261,77	1,74	424,33	19,51	0,02	0,01				
Ужин																							
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	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	0,00	0,00	0,00	54-33-2020	09.01.2025		
ГОРОШНИЦА	150	13,39	0,93	27,99	174,02	0,36	0,00	0,00	5,46	0,00	0,08	48,06	47,52	122,04	3,78	438,60	3,06	0,02	0,00	54-21Г-2020	11.01.2023		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	440	16,83	1,26	73,17	371,49	0,43	0,02	0,00	6,78	0,00	0,12	60,94	69,34	175,09	5,66	527,69	5,30	0,03	0,00				
Всего за день:		70,05	43,12	274,31	1 781,41	1,10	84,48	2,66	15,89	1,20	1,60	719,85	319,06	1 101,98	18,35	2 334,97	68,88	0,20	0,04				

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
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26,92	18,26	22,02	367,71	0,06	0,47	0,10	0,43	0,15	0,33	239,00	31,97	288,08	0,66	232,81	4,39	0,04	0,03	37	09.01.2025
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0,16	0,32	0,43	5,28	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	200	1,61	1,21	13,05	69,86	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	52,85	8,30	42,35	0,17	82,36	4,50	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	430	32,01	20,12	73,66	611,78	0,15	0,73	0,11	1,75	0,15	0,41	301,93	59,71	379,03	2,27	389,17	11,13	0,05	0,03		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,54	4,97	55,10	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,59	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	54-13з-2020	09,01,2025
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	200	6,20	7,77	2,10	105,94	0,03	5,88	0,02	1,14	0,00	0,05	31,22	11,42	58,77	0,77	150,80	2,78	0,04	0,00	54-1С-202	09,01,2025
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,22	4,46	33,78	188,09	0,03	0,00	0,02	0,32	0,08	0,02	3,89	21,15	64,21	0,43	47,75	0,66	0,02	0,01	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	54-2М-2020	09,01,2025
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,12	0,10	26,16	106,56	0,01	0,90	0,00	0,15	0,00	0,01	12,12	4,25	3,65	0,57	66,19	0,45	0,00	0,00	54-36ХН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	710	18,28	20,63	88,85	617,61	0,17	9,53	0,05	4,68	0,08	0,16	78,78	62,92	229,30	4,68	573,28	11,86	0,10	0,01		
Полдник																					
БУЛОЧКА	50	4,96	3,86	28,45	168,55	0,12	0,07	0,02	2,25	0,06	0,07	28,10	32,38	123,81	1,67	139,43	1,47	0,02	0,01	1	09.01.2025
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,10	0,07	30,33	119,26	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	2,01	7,88	0,11	26,97	0,00	0,00	0,00	54-383ХН-2020	09.01.2025
Итого за прием пищи:	250	5,06	3,93	58,78	287,81	0,12	0,36	0,02	2,25	0,06	0,07	34,00	34,39	131,69	1,78	166,40	1,47	0,02	0,01		
Ужин																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,07	2,62	14,70	101,53	0,07	33,76	0,06	0,45	0,05	0,09	80,35	34,22	68,87	2,03	467,17	6,73	0,02	0,00	54-8Г-2020	1,01,2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	420	7,51	2,95	59,88	299,00	0,14	33,78	0,06	1,77	0,05	0,13	93,23	56,04	121,92	3,91	556,26	8,97	0,03	0,00		
Всего за день:		63,44	47,76	286,43	1 844,15	0,60	60,48	0,25	10,60	0,34	0,79	528,44	220,90	875,81	12,82	1 817,10	34,77	0,21	0,05		

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		
Завтрак																							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	7,50	5,33	41,85	249,66	0,04	0,06	0,03	0,26	0,05	0,07	46,72	26,09	107,83	0,51	81,72	1,44	0,03	0,01	54-51Т-2020	09.01.2025		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,72	3,14	14,42	101,79	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,21	18,28	95,07	0,34	196,82	11,00	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/8/14	6,51	10,74	38,22	276,40	0,07	0,04	0,06	1,54	0,12	0,06	115,62	23,36	105,82	1,56	87,52	2,24	0,01	0,00		09.01.2025		
Итого за прием пищи:	432	17,73	19,21	94,49	627,85	0,14	0,74	0,11	1,80	0,17	0,26	288,55	67,73	308,72	2,41	366,06	14,68	0,04	0,01				
II Завтрак																							
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		
Итого за прием пищи:	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				
Обед																							
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	50	0,19	0,00	0,77	4,06	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	200	8,89	8,42	9,93	151,20	0,06	0,64	0,02	0,98	0,00	0,06	20,36	14,11	78,45	0,87	133,59	1,84	0,05	0,00	54-1С-2024	09.01.2025		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,17	4,27	21,41	137,23	0,12	10,38	0,03	0,22	0,06	0,10	36,12	29,20	84,62	1,18	763,66	8,55	0,03	0,00	54-11Г-2020	1.11.2023		
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	200	0,08	0,01	11,90	49,61	0,00	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	3,67	1,04	1,90	0,09	16,01	0,00	0,00	0,00	54-037ХН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	700	20,71	19,21	70,89	541,63	0,28	12,78	0,07	3,14	0,06	0,24	82,18	60,93	255,00	4,53	1 053,79	15,81	0,11	0,01				
Полдник																							
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	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	54-434ХН-2020	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	253	8,24	10,29	20,01	207,24	0,10	1,23	0,05	1,57	0,05	0,27	245,60	36,94	209,82	0,76	386,86	21,34	0,01	0,00				
Ужин																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	3,14	4,67	10,00	95,18	0,03	0,52	0,03	0,06	0,04	0,11	103,62	11,48	72,41	0,08	146,61	9,00	0,00	0,00	30	09.01.2025		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	420	6,58	5,00	55,18	292,65	0,10	0,54	0,03	1,38	0,04	0,15	116,50	33,30	125,46	1,96	235,70	11,24	0,01	0,00				
Всего за день:		53,75	53,71	247,65	1 699,44	0,64	84,09	0,28	8,69	0,32	0,92	804,83	261,90	935,00	10,38	2 042,41	63,07	0,17	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		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	6,23	5,83	20,56	160,44	0,10	0,70	0,03	1,37	0,04	0,18	142,88	51,05	150,67	1,36	272,90	12,80	0,00	0,00	34	01.01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	13,05	69,86	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	52,85	8,30	42,35	0,17	82,36	4,50	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	420	11,16	7,37	71,77	399,23	0,19	0,96	0,04	2,69	0,04	0,26	205,81	78,79	241,62	2,97	429,26	19,54	0,01	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,75	3,52	3,04	47,01	0,01	2,77	0,08	0,00	0,00	0,02	16,20	5,93	14,62	0,28	124,43	0,00	0,00	0,00	54-243-2020	1.01.2023
РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	200	8,99	10,96	12,73	187,60	0,08	5,20	0,01	2,12	0,00	0,09	26,29	23,77	111,81	1,66	506,63	6,36	0,04	0,00	54-3С-2020	11.01.2023
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,43	3,23	13,96	96,32	0,08	11,51	0,01	1,03	0,02	0,06	26,48	21,98	58,15	1,08	449,60	4,65	0,02	0,00	54-24Г-2020	09.01.2025
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	50	7,23	1,68	9,41	81,90	0,05	0,11	0,02	0,49	0,07	0,06	24,76	24,65	104,13	0,69	192,59	59,15	0,24	0,01	54-3Р-2020	11.01.2023
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,51	0,05	22,45	92,89	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,02	15,39	9,26	17,33	0,39	178,74	0,00	0,00	0,00	44	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	700	23,12	19,87	82,15	604,64	0,30	19,70	0,16	4,74	0,09	0,28	117,22	94,14	345,19	5,90	1 519,99	72,96	0,30	0,01		
Полдник																					
ВАФЛЯ	40	1,09	1,28	29,99	137,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,76	3,60	12,96	0,54	56,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЙОГУРТ	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,04	0,50	0,03	0,00	0,00	0,21	183,60	20,16	136,80	0,00	262,80	0,00	0,03	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЯБЛОКО	100	0,34	0,34	8,37	40,12	0,02	3,52	0,00	0,55	0,00	0,01	12,67	6,34	8,71	1,74	244,64	1,76	0,01	0,00		11.01.2023
Итого за прием пищи:	320	6,32	5,99	46,23	276,14	0,07	4,02	0,03	0,55	0,00	0,23	202,03	30,10	158,47	2,28	563,44	1,76	0,04	0,00		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ	150	2,08	15,25	10,98	190,73	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	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	390	5,52	15,58	56,16	388,20	0,07	0,02	0,00	1,32	0,00	0,04	12,88	21,82	53,05	1,88	89,09	2,24	0,01	0,00		
Всего за день:		46,61	48,81	263,39	1 698,28	0,65	93,50	0,25	10,10	0,13	0,81	609,94	287,85	834,33	13,75	2 601,78	96,50	0,36	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,31	5,34	19,87	149,15	0,05	0,70	0,03	0,44	0,04	0,15	142,02	17,84	109,04	0,25	217,16	12,15	0,00	0,00	29	09.01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	10,72	43,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,85	2,70	6,35	0,13	9,36	0,00	0,00	0,00	432	09.01.2025
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/8	3,36	6,74	38,22	226,97	0,07	0,00	0,04	1,50	0,12	0,03	10,90	19,44	49,82	1,45	75,20	2,24	0,01	0,00		09.01.2025
Итого за прием пищи:	428	8,87	12,08	68,81	419,79	0,12	0,70	0,07	1,94	0,16	0,18	154,77	39,98	165,21	1,83	301,72	14,39	0,01	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
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	180	9,08	10,74	6,15	157,53	0,05	4,07	0,02	1,85	0,00	0,07	22,40	18,00	94,18	1,47	370,95	5,23	0,04	0,00	54-9С-2020	1,01,20,23
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	150	6,58	7,91	26,56	204,08	0,04	1,33	0,03	1,84	0,00	0,05	8,54	22,41	86,63	0,80	133,28	2,47	0,04	0,01	54-12М-2020	09.01.2025
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,22	0,05	13,16	54,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,33	3,78	11,61	0,27	83,21	0,00	0,00	0,00	54-4НХ-2020	1,01,2023
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	610	19,99	19,19	68,32	526,52	0,19	6,60	0,05	5,15	0,00	0,17	51,77	58,41	248,31	4,53	685,14	10,50	0,08	0,01		
Полдник																					
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	200	0,16	0,00	7,15	30,02	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	0,01	4,42	2,86	5,34	0,48	22,43	0,00	0,00	0,00	54-3ГН-2020	11.01.2023
Итого за прием пищи:	220	1,15	1,57	19,29	82,56	0,02	0,74	0,00	0,00	0,00	0,02	7,48	3,40	14,34	0,66	34,03	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ГОРОШНИЦА	150	13,39	0,93	27,99	174,02	0,36	0,00	0,00	5,46	0,00	0,08	48,06	47,52	122,04	3,78	438,60	3,06	0,02	0,00	54-21Г-2020	11.01.2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,98	28,29	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	390	16,81	1,26	73,13	371,24	0,43	0,02	0,00	6,78	0,00	0,11	60,49	68,94	174,35	5,59	525,21	5,30	0,03	0,00		
Всего за день:		47,31	34,10	236,63	1 430,18	0,78	76,86	0,14	14,67	0,16	0,48	346,51	233,73	638,21	13,33	1 546,10	30,19	0,12	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		
Завтрак																							
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	50	1,50	0,10	3,15	19,40	0,04	2,00	0,00	0,60	0,00	0,02	9,00	9,45	27,90	0,32	49,50	0,00	0,00	0,00	54-203-2020	11.01.2023		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,22	9,71	4,98	140,77	0,05	0,52	0,14	0,94	1,01	0,27	123,96	15,93	148,06	1,07	207,70	17,75	0,02	0,01	40	09.01.2025		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,72	3,14	14,42	101,79	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,21	18,28	95,07	0,34	196,82	11,00	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	440	16,76	13,28	60,71	430,89	0,19	3,16	0,16	2,86	1,01	0,45	269,25	63,10	319,63	3,17	528,02	30,99	0,03	0,01				
II Завтрак																							
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		
Итого за прием пищи:	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				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,85	3,54	4,97	55,10	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,59	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	54-13з-2020	09.01.2025		
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	7,32	9,25	10,30	158,66	0,06	6,43	0,02	1,70	0,00	0,07	44,95	19,19	94,33	1,05	263,25	4,02	0,05	0,00	54-10с-2020	11.01.2023		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	150	6,53	6,40	20,21	165,14	0,13	10,79	0,04	0,29	0,04	0,11	17,80	31,24	102,54	1,57	766,81	7,91	0,06	0,00	54-9М-2020	09.01.2025		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,50	0,03	29,15	119,26	0,01	0,16	0,06	0,00	0,00	0,02	22,95	11,25	13,14	0,29	173,05	0,00	0,00	0,00	54-2ХВ-2020	09.01.2025		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	660	18,41	19,65	85,19	597,08	0,28	19,71	0,12	4,68	0,04	0,25	113,18	81,75	271,75	5,44	1 438,73	18,80	0,12	0,00				
Полдник																							
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	180	4,89	4,37	7,87	98,67	0,04	0,50	0,03	0,00	0,00	0,21	183,60	20,16	136,80	0,00	262,80	0,00	0,03	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	230	9,67	11,27	41,87	315,99	0,15	0,59	0,07	2,04	0,13	0,28	212,79	51,40	255,38	1,67	407,94	1,51	0,05	0,01				
Ужин																							
КАША "ДРУЖБА"	200	5,10	7,78	19,98	171,33	0,05	0,78	0,05	0,16	0,08	0,16	154,32	21,30	122,26	0,22	229,90	13,64	0,00	0,00	28	09.01.2025		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023		
Итого за прием пищи:	440	8,54	8,11	65,16	368,80	0,12	0,80	0,05	1,48	0,08	0,20	167,20	43,12	175,31	2,10	318,99	15,88	0,01	0,00				
Всего за день:		53,96	52,44	258,19	1 740,71	0,76	40,34	0,41	11,21	1,26	1,20	782,92	247,21	1 035,94	12,56	2 825,67	68,52	0,22	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	
Завтрак																						
ТВОРОЖНО-ПШЕННАЯ ЗАПЕКАНКА	150	11,25	5,30	13,30	145,70	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	40	0,16	0,32	0,43	5,28	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	200	1,61	1,21	13,05	69,86	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	52,85	8,30	42,35	0,17	82,36	4,50	0,00	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	430	16,34	7,16	64,94	389,77	0,09	0,26	0,01	1,32	0,00	0,08	62,93	27,74	90,95	1,61	156,36	6,74	0,01	0,00			
II Завтрак																						
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
Итого за прием пищи:	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			
Обед																						
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	54-33-2020	09.01.2025
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ	180	9,95	11,06	12,78	193,71	0,07	5,71	0,01	1,60	0,00	0,10	45,34	28,58	118,89	2,16	549,12	9,57	0,05	0,00	0,00	54-18С-2020	09.01.2025
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	3,18	33,20	183,27	0,09	0,00	0,01	0,07	0,05	0,04	11,56	20,25	52,66	0,90	89,45	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	200	0,12	0,10	26,16	106,56	0,01	0,90	0,00	0,15	0,00	0,01	12,12	4,25	3,65	0,57	66,19	0,45	0,00	0,00	0,00	54-36ХН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	680	24,78	21,74	99,02	694,61	0,27	6,87	0,04	3,77	0,05	0,23	91,77	70,47	272,65	6,09	854,99	15,74	0,10	0,02			
Полдник																						
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	200	0,10	0,07	30,33	119,26	0,00	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	2,01	7,88	0,11	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	54-383ХН-2020	09.01.2025
Итого за прием пищи:	253	2,71	5,51	41,03	221,74	0,05	0,48	0,02	1,57	0,05	0,06	47,50	16,55	73,70	0,71	121,83	3,34	0,01	0,00			
Ужин																						
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,52	2,64	16,09	109,38	0,07	37,51	0,07	0,49	0,05	0,09	89,23	37,99	76,33	2,25	518,87	7,47	0,02	0,00	0,00	54-8Г-2020	1.01.2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	440	7,96	2,97	61,27	306,85	0,14	37,53	0,07	1,81	0,05	0,13	102,11	59,81	129,38	4,13	607,96	9,71	0,03	0,00			
Всего за день:		52,28	37,38	273,34	1 643,04	0,57	113,94	0,16	9,27	0,15	0,50	376,31	237,57	602,68	13,26	¹ 741,14	35,53	0,15	0,02			

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	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ	150	28,87	20,27	23,13	398,04	0,06	0,33	0,13	0,71	0,37	0,34	224,90	31,54	298,61	0,89	214,76	3,51	0,05	0,04	35	09.01.2025
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,76	4,45	1,54	60,55	0,01	0,03	0,03	0,08	0,02	0,02	18,73	2,45	15,18	0,09	30,50	2,25	0,00	0,00	54-1СОУС-2020	11.01.2023
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,72	3,14	14,42	101,79	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	126,21	18,28	95,07	0,34	196,82	11,00	0,00	0,00	54-21ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	430	36,67	28,19	77,25	729,31	0,17	1,00	0,18	2,11	0,39	0,52	379,92	71,71	457,46	2,76	516,08	19,00	0,06	0,04		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	180	6,74	6,18	13,16	135,37	0,13	3,33	0,01	2,93	0,00	0,06	33,76	23,44	76,89	1,60	362,12	3,38	0,03	0,00	54-8С-2020	09.01.2025
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,51	3,84	24,95	156,21	0,15	0,00	0,01	3,06	0,05	0,08	8,41	81,00	121,15	2,84	171,45	1,49	0,01	0,00	35	09.01.2025
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50	5,78	6,08	1,84	85,41	0,03	0,66	0,02	0,80	0,00	0,04	6,02	7,82	52,01	0,50	95,63	1,46	0,04	0,00	54-2М-2020	09.01.2025
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,08	0,01	13,18	54,76	0,00	1,54	0,00	0,00	0,00	0,00	3,70	1,04	1,90	0,09	16,05	0,00	0,00	0,00	54-037ХН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	630	21,32	16,54	73,69	530,67	0,38	5,53	0,04	7,89	0,05	0,21	59,99	121,85	291,10	6,83	713,25	9,13	0,08	0,00		
Полдник																					
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	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	54-434ХН-2020	11.01.2023
Итого за прием пищи:	250	10,60	8,88	37,76	274,83	0,17	1,11	0,05	2,26	0,06	0,28	232,12	54,78	267,84	1,83	431,46	19,47	0,02	0,01		
Ужин																					
ЛАПША В МОЛОКЕ	200	5,47	5,21	19,45	147,58	0,06	0,73	0,03	0,04	0,03	0,16	146,22	21,35	115,72	0,37	229,73	12,60	0,00	0,00	54-19К-2020	11.01.2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	440	8,91	5,54	64,63	345,05	0,13	0,75	0,03	1,36	0,03	0,20	159,10	43,17	168,77	2,25	318,82	14,84	0,01	0,00		
Всего за день:		77,99	59,15	260,41	1 909,93	0,87	77,19	0,32	14,42	0,53	1,21	903,13	354,51	1 221,17	14,39	1 979,61	62,44	0,17	0,05		

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
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	180	5,21	5,55	19,96	151,24	0,09	0,52	0,03	0,69	0,04	0,12	112,98	34,71	131,40	0,80	212,56	10,20	0,01	0,00	32	01.01.2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,61	1,21	13,05	69,86	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,05	52,85	8,30	42,35	0,17	82,36	4,50	0,00	0,00	54-23ГН-2020	09.01.2025
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	420	10,14	7,09	71,17	390,03	0,18	0,78	0,04	2,01	0,04	0,20	175,91	62,45	222,35	2,41	368,92	16,94	0,02	0,00		
II Завтрак																					
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
Итого за прием пищи:	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		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	54-243-2020	1,01,2023
ЩИ ИЗ СЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ	180	8,80	9,76	1,89	132,88	0,03	5,07	0,01	1,20	0,00	0,06	34,10	13,93	82,91	1,39	218,86	4,66	0,03	0,00	54-1С-202	09,01,2025
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,18	5,07	21,42	144,48	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	36,23	29,20	84,77	1,18	763,81	8,55	0,03	0,00	54-11Г-2020	09.01.2025
СУФЛЕ РЫБНОЕ	50	10,65	3,52	2,24	83,44	0,06	0,14	0,04	0,46	0,20	0,10	44,00	33,30	158,41	0,69	287,21	88,91	0,37	0,01	97	09.01.2025
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,51	0,05	22,45	92,89	0,01	0,11	0,04	0,00	0,00	0,02	15,39	9,26	17,33	0,39	178,74	0,00	0,00	0,00	44	09.01.2025
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	680	27,30	23,28	72,41	612,11	0,30	19,20	0,22	3,00	0,28	0,34	158,32	101,74	401,07	5,80	1 674,12	104,92	0,43	0,01		
Полдник																					
ВАФЛЯ	40	1,09	1,28	29,99	137,35	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,76	3,60	12,96	0,54	56,00	0,00	0,00	0,00	ПРОМ	11.01.2023
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1,52	1,21	9,35	54,73	0,01	0,28	0,01	0,00	0,00	0,06	53,80	7,98	40,45	0,48	88,09	4,50	0,00	0,00	54-4ГН-2020	11.01.2023
ЯБЛОКО	100	0,34	0,34	8,37	40,12	0,02	3,52	0,00	0,55	0,00	0,01	12,67	6,34	8,71	1,74	244,64	1,76	0,01	0,00		11.01.2023
Итого за прием пищи:	340	2,95	2,83	47,71	232,20	0,04	3,80	0,01	0,55	0,00	0,08	72,23	17,92	62,12	2,76	388,73	6,26	0,01	0,00		
Ужин																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	4,58	5,90	12,52	122,33	0,04	0,78	0,04	0,06	0,04	0,16	154,76	17,12	108,41	0,12	219,62	13,50	0,00	0,00	30	09.01.2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,80	2,38	4,45	0,44	15,09	0,00	0,00	0,00	54-2ГН-2020	11.01.2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,32	0,33	38,16	168,93	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,01	0,00	ПРОМ	11.01.2023
Итого за прием пищи:	440	8,02	6,23	57,70	319,80	0,11	0,80	0,04	1,38	0,04	0,20	167,64	38,94	161,46	2,00	308,71	15,74	0,01	0,00		
Всего за день:		48,90	39,43	256,07	1 584,21	0,65	93,38	0,33	7,74	0,36	0,82	646,10	284,05	883,00	13,69	2 740,48	143,86	0,47	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	558,52	450,27	2 590,22	16 739,00	7,13	804,26	4,94	110,37	4,65	8,78	6 113,81	2 664,58	8 758,62	132,87	20 837,86	635,92	2,14	0,23
Среднее значение за период	55,85	45,03	259,02	1 673,90	0,71	80,43	0,49	11,04	0,47	0,88	611,38	266,46	875,86	13,29	2 083,79	63,59	0,21	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	24.2	62.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	430	100	670	259	426