



## МЕНЮ

## Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ С ТЫКВОЙ 150	КАША "ДРУЖБА" 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БАНАН СВЕЖИЙ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100		ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100
	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100								
<b>II Завтрак</b>									
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200
<b>Обед</b>									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 50
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/10/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 190/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/15/5	БОРЩ СИБИРСКИЙ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 175/15/10	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/30/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 170/15/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 180/10/10	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 180/8/12
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 220	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70/25	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 70	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 70	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
<b>Полдник</b>									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 50	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	ЯЙЦО ВАРЕННОЕ 40	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) 130	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180

СОК АБРИКОСОВЫЙ 180	СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 180	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60
	ПЕЧЕНЬЕ 21	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ 60	
					ПРЯНИКИ 30		БУЛОЧКА РОЗОВАЯ 55		



ЦИКЛИЧНОЕ Циклическое 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	38,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	3	2012	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,11	0,39	0,05	2,08	0,12	0,14	85,16	60,12	132,19	1,89	219,68	7,69	0,01	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	2012	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	98,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,00	0,00	0,00	TK № 1	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,80</b>	<b>12,00</b>	<b>52,20</b>	<b>330,00</b>	<b>0,17</b>	<b>10,51</b>	<b>0,11</b>	<b>2,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>196,00</b>	<b>112,74</b>	<b>228,29</b>	<b>3,29</b>	<b>613,20</b>	<b>7,69</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 25 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	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	TK № 2	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	1,31	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	40	2008
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,02	0,79	0,16	0,43	0,37	0,08	16,36	6,62	54,60	0,68	70,74	4,53	0,03	0,01	TK № 3	2024
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,04	0,72	0,45	0,58	0,03	0,05	22,58	19,56	93,65	0,43	194,15	56,92	0,28	0,01	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,85	0,57	0,35	0,06	0,08	39,14	28,99	73,00	1,11	590,60	7,30	0,05	0,00	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,52</b>	<b>20,87</b>	<b>91,33</b>	<b>628,81</b>	<b>0,27</b>	<b>24,15</b>	<b>1,20</b>	<b>3,44</b>	<b>0,46</b>	<b>0,27</b>	<b>130,13</b>	<b>77,39</b>	<b>293,99</b>	<b>4,27</b>	<b>1 093,68</b>	<b>74,02</b>	<b>0,37</b>	<b>0,02</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	1,07	0,06	0,33	223,66	37,03	306,81	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	TK № 6	2024
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	2,95	2,80	0,11	24,11	0,00	0,00	0,00	361	2012
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,18	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,80	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>16,55</b>	<b>16,22</b>	<b>73,55</b>	<b>617,92</b>	<b>0,14</b>	<b>5,11</b>	<b>0,08</b>	<b>1,07</b>	<b>0,06</b>	<b>0,36</b>	<b>247,85</b>	<b>52,38</b>	<b>348,01</b>	<b>4,23</b>	<b>496,04</b>	<b>2,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>45,87</b>	<b>49,19</b>	<b>217,08</b>	<b>1 606,73</b>	<b>0,58</b>	<b>39,77</b>	<b>1,39</b>	<b>8,62</b>	<b>0,66</b>	<b>0,87</b>	<b>573,98</b>	<b>242,51</b>	<b>870,29</b>	<b>11,79</b>	<b>2 202,92</b>	<b>84,81</b>	<b>0,42</b>	<b>0,06</b>			

**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	2	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,83	0,08	0,13	111,28	37,01	135,66	0,90	214,03	9,91	0,01	0,00	TK № 8	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 10	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 11	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>10,84</b>	<b>12,13</b>	<b>52,22</b>	<b>360,76</b>	<b>0,24</b>	<b>63,48</b>	<b>0,11</b>	<b>1,12</b>	<b>0,13</b>	<b>0,44</b>	<b>377,77</b>	<b>82,54</b>	<b>339,14</b>	<b>1,57</b>	<b>735,75</b>	<b>20,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,05</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>215,22</b>	<b>23,63</b>	<b>151,92</b>	<b>0,17</b>	<b>308,06</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	1,54	0,00	0,03	17,10	10,07	13,45	0,52	145,79	0,80	0,01	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	0,05	3,74	0,17	1,11	0,00	0,05	20,52	15,61	52,32	0,80	255,65	3,16	0,03	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,30	19,88	8,47	2,37	0,37	2,13	33,30	37,60	413,84	8,45	503,04	12,13	0,28	0,04	TK № 12	2024
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,00	0,03	36,27	20,52	26,28	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	TK № 13	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>681</b>	<b>18,97</b>	<b>20,56</b>	<b>91,37</b>	<b>630,31</b>	<b>0,44</b>	<b>37,39</b>	<b>8,88</b>	<b>5,35</b>	<b>0,37</b>	<b>2,25</b>	<b>112,74</b>	<b>88,60</b>	<b>528,69</b>	<b>11,10</b>	<b>1 282,92</b>	<b>16,93</b>	<b>0,33</b>	<b>0,04</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,04	0,20	0,03	0,54	0,16	0,07	37,18	14,83	104,14	0,40	181,83	56,22	0,25	0,01	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,11	8,84	0,03	0,22	0,08	0,10	37,09	25,34	74,90	1,04	653,54	7,52	0,03	0,00	126	2012
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	TK № 16	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>436</b>	<b>16,11</b>	<b>17,15</b>	<b>76,31</b>	<b>538,44</b>	<b>0,24</b>	<b>19,84</b>	<b>0,17</b>	<b>1,09</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>92,06</b>	<b>68,82</b>	<b>237,99</b>	<b>2,84</b>	<b>1 152,47</b>	<b>64,58</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,71</b>	<b>54,84</b>	<b>232,97</b>	<b>1 620,27</b>	<b>0,97</b>	<b>121,81</b>	<b>9,20</b>	<b>7,56</b>	<b>0,74</b>	<b>3,17</b>	<b>797,79</b>	<b>263,59</b>	<b>1 257,74</b>	<b>15,68</b>	<b>3 479,20</b>	<b>121,41</b>	<b>0,66</b>	<b>0,05</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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	1	2012	
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,89	2,74	0,55	125,86	24,69	258,96	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	TK № 17	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	393	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11,22</b>	<b>12,12</b>	<b>52,18</b>	<b>360,13</b>	<b>0,13</b>	<b>51,46</b>	<b>0,52</b>	<b>3,11</b>	<b>2,89</b>	<b>0,57</b>	<b>140,39</b>	<b>32,41</b>	<b>266,74</b>	<b>3,79</b>	<b>368,11</b>	<b>30,90</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	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	TK № 2	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	0,03	20,98	0,03	1,24	0,00	0,03	20,98	16,14	29,87	0,64	99,66	1,35	0,00	0,00	TK № 18	2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНОМ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,04	7,22	0,18	2,38	0,00	0,07	31,78	17,79	63,64	1,10	279,50	4,54	0,02	0,00	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,04	0,46	0,01	0,35	0,01	0,07	17,16	13,50	98,99	1,44	217,72	4,86	0,02	0,00	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,17	0,00	0,01	3,63	0,03	0,09	14,56	98,07	145,34	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,01	0,09	0,02	0,23	0,00	0,01	7,42	1,62	11,72	0,26	0,75	0,01	0,00	0,00	TK № 19	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>18,91</b>	<b>21,29</b>	<b>91,39</b>	<b>629,99</b>	<b>0,36</b>	<b>28,75</b>	<b>0,25</b>	<b>8,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,30</b>	<b>101,20</b>	<b>154,82</b>	<b>386,46</b>	<b>7,95</b>	<b>858,23</b>	<b>13,66</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,03	0,46	0,24	0,42	0,02	0,07	12,55	14,54	91,84	1,36	211,98	4,67	0,03	0,00	277	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	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	TK № 59	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,08	0,12	0,01	0,30	0,00	0,06	34,65	10,26	58,63	0,50	99,78	2,93	0,01	0,02	477	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18,02</b>	<b>15,97</b>	<b>61,67</b>	<b>486,67</b>	<b>0,23</b>	<b>10,48</b>	<b>0,88</b>	<b>1,63</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>113,21</b>	<b>56,05</b>	<b>235,58</b>	<b>3,68</b>	<b>680,61</b>	<b>14,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,15</b>	<b>49,38</b>	<b>205,24</b>	<b>1 476,79</b>	<b>0,72</b>	<b>90,69</b>	<b>1,65</b>	<b>13,01</b>	<b>2,99</b>	<b>1,11</b>	<b>354,80</b>	<b>243,28</b>	<b>888,78</b>	<b>15,42</b>	<b>1 906,95</b>	<b>59,47</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>		

**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,07	0,05	0,13	126,65	24,61	161,00	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01	TK № 60	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	TK № 61	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 11	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,80</b>	<b>12,01</b>	<b>52,90</b>	<b>360,16</b>	<b>0,17</b>	<b>3,53</b>	<b>0,09</b>	<b>0,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,42</b>	<b>356,90</b>	<b>54,38</b>	<b>334,86</b>	<b>1,23</b>	<b>529,70</b>	<b>18,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,05</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>215,22</b>	<b>23,63</b>	<b>151,92</b>	<b>0,17</b>	<b>308,06</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	TK № 62	2024
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	5,70	7,03	8,02	122,84	0,03	5,53	0,18	0,34	0,03	0,06	39,87	20,10	69,07	1,28	287,92	6,11	0,02	0,00	80	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,22	15,80	0,04	0,75	0,11	0,18	29,17	56,21	219,20	3,50	1 341,62	14,79	0,08	0,00	291	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,05	17,58	68,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>22,94</b>	<b>19,51</b>	<b>85,39</b>	<b>626,76</b>	<b>0,35</b>	<b>26,33</b>	<b>0,23</b>	<b>1,80</b>	<b>0,14</b>	<b>0,29</b>	<b>100,65</b>	<b>94,88</b>	<b>354,87</b>	<b>6,78</b>	<b>1 769,31</b>	<b>24,08</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,07	0,60	0,02	2,42	0,09	0,05	23,88	22,35	144,40	0,76	251,55	84,73	0,39	0,01	TK № 63	2024
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА)	130	2,63	8,62	17,25	157,59	0,09	10,09	0,34	0,41	0,15	0,09	33,25	26,63	65,97	1,11	572,43	6,42	0,04	0,00	TK № 64	2024
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	TK № 65	2024
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	1,46	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,77	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>16,00</b>	<b>18,79</b>	<b>83,27</b>	<b>577,05</b>	<b>0,28</b>	<b>16,98</b>	<b>0,48</b>	<b>5,06</b>	<b>0,40</b>	<b>0,25</b>	<b>117,26</b>	<b>81,18</b>	<b>301,90</b>	<b>4,40</b>	<b>1 236,81</b>	<b>95,60</b>	<b>0,45</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>52,53</b>	<b>55,31</b>	<b>234,63</b>	<b>1 654,73</b>	<b>0,85</b>	<b>47,94</b>	<b>0,84</b>	<b>7,00</b>	<b>0,64</b>	<b>1,18</b>	<b>790,03</b>	<b>254,07</b>	<b>1 143,55</b>	<b>12,58</b>	<b>3 843,88</b>	<b>156,67</b>	<b>0,61</b>	<b>0,03</b>			

**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,11	0,08	0,15	116,10	27,73	143,57	1,29	216,06	9,00	0,00	0,02	TK № 30	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2024	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	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	TK № 32	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>9,80</b>	<b>11,20</b>	<b>42,62</b>	<b>313,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	<b>129,61</b>	<b>33,56</b>	<b>150,65</b>	<b>1,85</b>	<b>249,53</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	TK № 33	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>190,00</b>	<b>0,20</b>	<b>292,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,34	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00	TK № 34	2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,02	0,92	0,00	0,04	24,47	15,02	60,66	0,82	297,34	4,77	0,02	0,00	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,38	0,03	0,07	12,12	18,46	118,77	1,89	226,88	4,25	0,03	0,00	TK № 35	2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,13	10,69	0,02	3,54	0,00	0,09	28,20	29,51	80,49	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,05	17,58	68,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,65</b>	<b>20,83</b>	<b>94,80</b>	<b>633,90</b>	<b>0,39</b>	<b>55,46</b>	<b>0,18</b>	<b>5,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,27</b>	<b>88,50</b>	<b>77,71</b>	<b>312,72</b>	<b>5,81</b>	<b>1 410,99</b>	<b>19,83</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,18	11,10	0,31	3,27	0,00	0,17	59,28	43,39	160,37	2,16	877,63	10,42	0,10	0,01	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,40	5,17	6,43	0,56	29,07	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,98	0,05	0,04	10,60	7,08	39,53	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>17,51</b>	<b>17,32</b>	<b>79,17</b>	<b>548,49</b>	<b>0,28</b>	<b>12,25</b>	<b>0,32</b>	<b>4,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>	<b>87,78</b>	<b>60,39</b>	<b>228,08</b>	<b>4,18</b>	<b>1 001,23</b>	<b>12,75</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,89</b>	<b>54,35</b>	<b>230,08</b>	<b>1 586,28</b>	<b>0,87</b>	<b>71,42</b>	<b>0,60</b>	<b>10,96</b>	<b>0,21</b>	<b>1,01</b>	<b>545,89</b>	<b>199,66</b>	<b>881,45</b>	<b>12,04</b>	<b>2 953,75</b>	<b>59,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>		

**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	1,20	0,05	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	TK № 38	2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK № 9	2024	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 10	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,84</b>	<b>12,10</b>	<b>52,93</b>	<b>359,80</b>	<b>0,40</b>	<b>61,39</b>	<b>70,06</b>	<b>1,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,38</b>	<b>412,80</b>	<b>119,24</b>	<b>457,44</b>	<b>2,91</b>	<b>854,07</b>	<b>60,00</b>	<b>0,04</b>	<b>2,10</b>			
<b>II Завтрак</b>																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,05</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>215,22</b>	<b>23,63</b>	<b>151,92</b>	<b>0,17</b>	<b>308,06</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,47	0,00	0,02	12,31	6,99	21,00	0,51	69,82	1,49	0,01	0,00	20	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,10	2,67	0,16	2,00	0,00	0,05	25,23	19,58	44,92	1,14	247,70	2,30	0,01	0,00	TK № 39	2024	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	13,26	5,98	1,43	0,14	1,44	18,88	22,54	251,31	5,47	343,71	9,28	0,18	0,03	34	2012	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>19,40</b>	<b>20,06</b>	<b>93,92</b>	<b>646,90</b>	<b>0,52</b>	<b>30,78</b>	<b>6,78</b>	<b>5,03</b>	<b>0,18</b>	<b>1,64</b>	<b>148,37</b>	<b>93,28</b>	<b>446,79</b>	<b>10,02</b>	<b>1 188,30</b>	<b>20,94</b>	<b>0,23</b>	<b>0,03</b>			
<b>Полдник</b>																						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,06	0,18	0,01	2,78	0,00	0,04	16,79	20,25	115,62	0,81	189,09	62,37	0,29	0,01	TK № 41	2024	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,13	11,20	0,03	0,25	0,07	0,09	14,09	29,04	74,04	1,28	795,97	7,00	0,04	0,00	318	2012	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	180	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	TK № 59	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024		
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	TK № 42	2024		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>17,00</b>	<b>17,60</b>	<b>59,01</b>	<b>465,64</b>	<b>0,29</b>	<b>11,38</b>	<b>0,04</b>	<b>3,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,17</b>	<b>43,43</b>	<b>59,99</b>	<b>242,66</b>	<b>3,58</b>	<b>1 063,36</b>	<b>70,77</b>	<b>0,33</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,03</b>	<b>54,76</b>	<b>218,93</b>	<b>1 563,10</b>		<b>1,26</b>	<b>104,65</b>	<b>76,92</b>	<b>10,06</b>	<b>0,30</b>	<b>2,41</b>	<b>819,82</b>	<b>296,14</b>	<b>1 298,81</b>	<b>16,68</b>	<b>3 413,79</b>	<b>170,70</b>	<b>0,60</b>	<b>2,14</b>		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,07	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,05	0,57	0,03	0,15	0,03	0,13	116,52	22,64	110,06	0,30	183,54	10,21	0,01	0,00	TK № 48	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK № 9	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	TK № 24	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>10,53</b>	<b>11,90</b>	<b>52,80</b>	<b>359,65</b>	<b>0,21</b>	<b>40,85</b>	<b>0,07</b>	<b>0,42</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>264,01</b>	<b>51,07</b>	<b>212,54</b>	<b>0,77</b>	<b>517,26</b>	<b>19,21</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	TK № 49	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,80</b>	<b>5,00</b>	<b>13,14</b>	<b>90,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>248,00</b>	<b>28,00</b>	<b>184,00</b>	<b>0,20</b>	<b>292,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,03	2,80	0,00	1,39	0,00	0,04	13,15	12,25	52,08	0,46	225,68	1,75	0,06	0,00	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,04	4,27	0,16	0,84	0,00	0,03	17,10	13,64	28,90	0,53	263,43	2,59	0,01	0,00	TK № 50	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,04	0,52	0,08	0,32	0,21	0,13	48,74	13,30	112,53	0,92	160,36	7,38	0,05	0,01	TK № 51	2024
ОВОЦЫ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,47	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	TK № 52	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>686</b>	<b>18,67</b>	<b>19,97</b>	<b>91,51</b>	<b>628,56</b>	<b>0,26</b>	<b>17,65</b>	<b>0,87</b>	<b>3,46</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>167,74</b>	<b>87,51</b>	<b>304,58</b>	<b>4,33</b>	<b>1 154,48</b>	<b>19,03</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,02	0,97	0,97	0,31	0,00	0,03	22,32	16,59	24,01	0,44	97,08	2,43	0,03	0,00	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,09	0,39	0,10	1,65	0,09	0,40	279,26	45,21	379,94	1,41	268,26	1,43	0,05	0,05	TK № 66	2024
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK № 53	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>16,58</b>	<b>17,63</b>	<b>66,67</b>	<b>499,92</b>	<b>0,15</b>	<b>4,96</b>	<b>1,07</b>	<b>1,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>317,98</b>	<b>71,60</b>	<b>429,55</b>	<b>4,57</b>	<b>599,74</b>	<b>5,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,58</b>	<b>54,50</b>	<b>224,12</b>	<b>1 578,20</b>	<b>0,66</b>	<b>64,06</b>	<b>2,06</b>	<b>5,84</b>	<b>0,42</b>	<b>1,32</b>	<b>997,73</b>	<b>238,18</b>	<b>1 130,67</b>	<b>9,87</b>	<b>2 563,48</b>	<b>61,90</b>	<b>0,39</b>	<b>0,06</b>		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,22	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	1	2012	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,11	1,36	0,30	2,54	2,42	0,50	138,93	26,18	261,48	2,71	298,45	28,37	0,05	0,03	TK № 43	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	393	2012	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	368	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>10,80</b>	<b>12,02</b>	<b>52,70</b>	<b>360,62</b>	<b>0,15</b>	<b>7,51</b>	<b>0,34</b>	<b>3,12</b>	<b>2,57</b>	<b>0,55</b>	<b>172,46</b>	<b>45,90</b>	<b>285,26</b>	<b>5,28</b>	<b>483,45</b>	<b>29,37</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	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	TK № 2	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	1,52	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЫМ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,05	7,53	0,19	2,29	0,00	0,09	47,01	23,84	78,02	1,48	357,87	7,48	0,02	0,00	TK № 44	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	0,06	2,25	0,05	3,24	0,11	0,10	30,76	21,02	116,70	2,19	241,98	6,04	0,03	0,00	TK № 45	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,07	0,00	0,01	1,12	0,03	0,02	23,01	10,19	40,53	0,93	63,92	0,76	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	2,23	1,26	0,05	11,17	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>18,03</b>	<b>20,36</b>	<b>90,24</b>	<b>630,19</b>	<b>0,26</b>	<b>22,35</b>	<b>0,36</b>	<b>8,61</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>131,53</b>	<b>72,30</b>	<b>276,07</b>	<b>6,08</b>	<b>850,13</b>	<b>16,12</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,06	0,31	0,06	0,92	0,30	0,08	31,31	19,46	142,85	0,52	243,69	86,82	0,40	0,01	TK № 46	2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	0,02	32,43	0,07	0,98	0,16	0,06	62,51	5,96	43,96	0,14	457,94	2,98	0,00	0,00	175	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,83	7,12	15,79	0,37	113,75	0,00	0,00	0,00	TK № 47	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024	
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,05	0,13	0,01	0,05	0,04	0,03	11,25	7,16	37,30	0,47	64,69	1,05	0,01	0,01	431	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,34</b>	<b>17,25</b>	<b>76,08</b>	<b>539,11</b>	<b>0,22</b>	<b>32,87</b>	<b>0,14</b>	<b>2,39</b>	<b>0,50</b>	<b>0,21</b>	<b>132,25</b>	<b>46,75</b>	<b>273,55</b>	<b>2,55</b>	<b>930,27</b>	<b>91,97</b>	<b>0,41</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,17</b>	<b>49,63</b>	<b>219,02</b>	<b>1 529,92</b>	<b>0,63</b>	<b>62,73</b>	<b>0,84</b>	<b>14,12</b>	<b>3,21</b>	<b>1,01</b>	<b>436,24</b>	<b>164,95</b>	<b>834,88</b>	<b>13,91</b>	<b>2 263,85</b>	<b>137,46</b>	<b>0,54</b>	<b>0,06</b>		

**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,90	0,05	0,12	93,58	38,54	129,56	1,13	274,93	8,25	0,05	0,00	TK № 54	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	TK № 23	2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	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	TK № 32	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,44</b>	<b>11,69</b>	<b>42,30</b>	<b>313,65</b>	<b>0,20</b>	<b>2,65</b>	<b>0,20</b>	<b>0,93</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>	<b>189,11</b>	<b>47,72</b>	<b>203,78</b>	<b>87,05</b>	<b>504,46</b>	<b>18,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	TK № 33	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,93</b>	<b>5,00</b>	<b>13,49</b>	<b>90,89</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>190,00</b>	<b>0,20</b>	<b>292,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,01	1,70	0,04	1,14	0,00	0,05	109,41	11,84	70,23	0,62	126,23	2,84	0,01	0,00	TK № 55	2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,05	6,10	0,16	1,39	0,00	0,06	32,23	18,28	60,60	0,96	301,94	4,61	0,02	0,00	TK № 56	2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,05	0,70	0,30	0,57	0,10	0,06	29,80	18,53	101,90	0,51	197,79	56,70	0,26	0,01	TK № 57	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,11	9,01	0,02	0,15	0,03	0,09	32,75	25,42	73,59	1,03	662,29	7,43	0,03	0,00	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	14,74	3,07	11,25	0,07	18,83	0,00	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>18,66</b>	<b>19,94</b>	<b>91,05</b>	<b>631,04</b>	<b>0,30</b>	<b>17,69</b>	<b>0,52</b>	<b>3,91</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>230,03</b>	<b>86,74</b>	<b>363,17</b>	<b>4,69</b>	<b>1 375,48</b>	<b>73,26</b>	<b>0,32</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,80	4,32	69,14	0,90	56,01	8,00	0,02	0,01	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,07	19,79	0,02	3,07	0,21	0,11	60,22	30,91	139,71	2,47	404,86	9,17	0,04	0,00	TK № 58	2024
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	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	TK № 59	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,33	3,11	24,93	140,86	0,03	0,00	0,02	0,23	0,13	0,03	7,97	4,61	29,74	0,36	41,70	1,18	0,01	0,01	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15,88</b>	<b>16,94</b>	<b>54,13</b>	<b>442,66</b>	<b>0,16</b>	<b>19,79</b>	<b>0,14</b>	<b>4,54</b>	<b>1,22</b>	<b>0,31</b>	<b>91,59</b>	<b>43,64</b>	<b>255,99</b>	<b>4,53</b>	<b>529,77</b>	<b>19,47</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,91</b>	<b>53,57</b>	<b>200,97</b>	<b>1 478,24</b>	<b>0,74</b>	<b>41,53</b>	<b>0,91</b>	<b>9,52</b>	<b>1,40</b>	<b>1,23</b>	<b>750,73</b>	<b>206,10</b>	<b>1 012,94</b>	<b>96,47</b>	<b>2 701,71</b>	<b>128,92</b>	<b>0,48</b>	<b>0,03</b>		

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,06	0,68	0,04	0,34	0,08	0,15	182,22	34,04	120,43	0,40	214,18	12,15	0,00	0,00	TK № 22	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	TK № 23	2024
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,20	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	TK № 24	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,82</b>	<b>11,83</b>	<b>51,91</b>	<b>360,86</b>	<b>0,21</b>	<b>39,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,57</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>312,75</b>	<b>53,12</b>	<b>211,65</b>	<b>86,42</b>	<b>598,71</b>	<b>22,09</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>2,79</b>	<b>5,00</b>	<b>13,07</b>	<b>90,76</b>	<b>0,05</b>	<b>1,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>215,22</b>	<b>23,63</b>	<b>151,92</b>	<b>0,17</b>	<b>308,06</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK № 25	2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,05	5,57	0,16	2,17	0,00	0,08	44,36	26,31	77,43	1,52	435,84	8,17	0,03	0,00	TK № 26	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,35	0,04	0,08	23,14	12,90	99,43	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,06	0,00	0,01	1,08	0,03	0,02	25,60	10,07	39,96	0,93	62,03	0,74	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>19,16</b>	<b>20,69</b>	<b>90,49</b>	<b>629,66</b>	<b>0,23</b>	<b>8,27</b>	<b>0,18</b>	<b>4,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>118,48</b>	<b>64,19</b>	<b>257,23</b>	<b>5,05</b>	<b>827,51</b>	<b>15,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,10	14,63	0,29	3,64	0,00	0,14	25,34	40,47	204,40	1,94	280,03	7,05	0,14	0,03	TK № 27	2024
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,05	0,04	0,04	0,20	0,12	0,10	35,22	8,97	68,00	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	TK № 29	2024
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>16,55</b>	<b>16,41</b>	<b>75,93</b>	<b>539,46</b>	<b>0,22</b>	<b>18,27</b>	<b>0,33</b>	<b>4,39</b>	<b>0,12</b>	<b>0,28</b>	<b>77,66</b>	<b>61,39</b>	<b>306,75</b>	<b>5,95</b>	<b>600,45</b>	<b>11,65</b>	<b>0,16</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,32</b>	<b>53,93</b>	<b>231,40</b>	<b>1 620,74</b>	<b>0,71</b>	<b>66,97</b>	<b>0,65</b>	<b>9,00</b>	<b>0,27</b>	<b>1,06</b>	<b>724,11</b>	<b>202,33</b>	<b>927,55</b>	<b>97,59</b>	<b>2 334,73</b>	<b>67,82</b>	<b>0,37</b>	<b>0,06</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	485,16	529,46	2 214,44	15 615,00	7,99	711,57	95,06	93,69	10,84	14,37	6 791,12	2 310,81	10 246,66	302,03	27 664,26	1 048,74	4,51	2,59
Среднее значение за период	48,52	52,95	221,44	1 561,50	0,80	71,16	9,51	9,37	1,08	1,44	679,11	231,08	1 024,67	30,20	2 766,43	104,87	0,45	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	30,5	57,1															

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	701	466