

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	0.9	3.2	16.6	99.3	6.02	6.02	3.76	0.23	2	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ.	200	8.0	8.3	41.4	272.8	0.50	117.37	36.93	1.98	173	2011
ЧАЙ (б/сахара)	200	0.1	0.0	0.2	1.4	0.02	11.42	4.32	0.44	2/1	2021
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( в ассорт. пром.произ)	25	1.8	4.4	16.0	111.8	0.00	6.30	20.48	0.02	100/2	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>12.4</b>	<b>16.0</b>	<b>83.8</b>	<b>530.9</b>	6.54	144.72	68.01	2.67		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.0	19.8	90.0	9.00	7.50	18.00	0.30	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.0</b>	<b>19.8</b>	<b>90.0</b>	9.00	7.50	18.00	0.30		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.1	5.0	50.7	2.33	19.38	11.52	0.73	33	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (с мясом отв. Со сметаной)	180/13/4	4.7	6.7	3.2	95.3	5.33	99.62	5.45	0.40	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	9.4	9.1	10.9	178.1	3.02	89.10	10.10	0.60	246	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	2.7	25.5	148.0	21.00	21.00	30.00	1.20	333	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	1.4	5.4	0.09	9.36	2.52	0.07	387	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.8	0.5	13.9	74.1	0.00	11.29	19.49	1.54	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>22.2</b>	<b>22.3</b>	<b>69.3</b>	<b>597.2</b>	31.77	253.35	81.61	4.54		
<b>Полдник</b>											
ОЛАДЬИ ( соус яблочный.)	120/30	2.9	12.7	47.2	290.4	1.23	99.60	4.23	0.20	444	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	9.3	39.2	1.05	13.21	4.86	0.50	9/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>3.1</b>	<b>12.7</b>	<b>56.5</b>	<b>329.6</b>	2.28	112.81	9.09	0.70		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.4</b>	<b>51.0</b>	<b>229.4</b>	<b>1 547.7</b>	49.58	518.37	176.71	8.21		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ( с горошком з/конс.)	100/50	9.6	10.9	8.5	159.0	0.00	76.33	12.72	1.82	214	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	5.1	4.3	13.3	113.7	0.95	184.93	22.51	0.58	5/6	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.4	23.9	114.0	0.00	9.00	6.30	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>18.4</b>	<b>15.6</b>	<b>45.7</b>	<b>386.7</b>	0.95	270.25	41.54	2.40		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	0.00	25.42	0.10	0.01	70	2005
СУП РЫБНЫЙ ( горбуша)	200	2.9	2.9	19.4	115.8	0.00	85.10	4.81	0.20	41	2007
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	5.9	8.0	6.8	143.6	1.20	15.90	10.81	0.90	255	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	33.1	141.0	4.95	46.45	28.67	1.08	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	7.08	1.56	0.00	11/1	2021
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.8	0.5	13.9	74.1	0.00	11.29	19.49	1.54	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>708</b>	<b>15.2</b>	<b>16.9</b>	<b>78.5</b>	<b>499.5</b>	6.15	191.24	65.44	3.73		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	16.00	8.00	2.20	338	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (зап,соус молочный, сладкий))	100/50	6.8	8.3	28.7	190.1	2.00	145.00	5.40	0.10	222	2011
РЯЖЕНКА	180	5.2	5.8	7.6	103.0	1.44	223.20	25.20	0.18	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>12.5</b>	<b>14.4</b>	<b>46.0</b>	<b>340.1</b>	13.44	384.20	38.60	2.48		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.3</b>	<b>50.5</b>	<b>176.1</b>	<b>1 303.4</b>	20.96	1 007.6 9	164.47	8.75		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	5.5	3.9	41.7	170.5	0.53	112.12	17.87	0.00	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6.0	4.9	16.9	137.2	1.05	209.32	27.17	0.37	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>13.0</b>	<b>8.9</b>	<b>68.2</b>	<b>353.3</b>	1.58	325.03	47.56	0.37		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	12.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	6.00	5.00	12.00	0.20		
<b>Обед</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60	3.2	5.8	3.0	59.1	2.30	38.80	4.40	0.20	52	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (с отв. мясом курицы)	200	3.5	4.6	8.8	90.5	0.20	26.40	8.06	0.10	111	2011
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ (гов., с соусом томатным с овощами)	80/30	9.1	10.1	12.4	177.0	0.00	99.00	2.10	0.40	282	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2.8	10.1	10.5	145.0	4.00	56.00	11.00	0.20	141	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	6.7	28.8	1.00	10.06	3.22	0.50	84/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.8	0.5	13.9	74.1	0.00	11.29	19.49	1.54	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>738</b>	<b>23.0</b>	<b>31.3</b>	<b>64.9</b>	<b>620.1</b>	7.50	245.15	50.80	2.93		
<b>Полдник</b>											
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (повидло)	80	0.3	1.6	49.5	180.0	2.30	15.99	9.59	0.00	453	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0.2	0.0	13.2	54.7	4.75	14.08	4.05	0.05	436/1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>0.4</b>	<b>1.6</b>	<b>62.6</b>	<b>234.7</b>	7.05	30.07	13.64	0.05		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.9</b>	<b>41.9</b>	<b>209.0</b>	<b>1 268.1</b>	22.13	605.25	124.00	3.56		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3.4	6.3	5.3	92.2	0.30	107.43	6.85	0.08	3	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	2.2	4.7	26.7	191.4	1.29	136.87	19.37	1.29	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4.3	3.6	10.9	94.6	0.70	142.62	24.40	0.56	7/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.3	16.7	79.8	0.00	6.30	4.41	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12.5</b>	<b>14.9</b>	<b>59.6</b>	<b>457.9</b>	2.29	393.22	55.03	1.94		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	1.0	3.0	3.0	62.9	1.68	23.22	8.10	0.38	4	2007
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ( курица)	155/45	3.5	4.7	8.7	99.0	2.04	40.36	2.29	0.90	104	2011
ТЕФТЕЛИ (1 вариант , курица)	70	4.5	4.2	11.2	138.0	1.16	29.40	5.10	0.60	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.7	4.1	27.0	140.2	0.00	9.48	6.03	0.68	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	11.8	49.2	1.00	11.93	3.16	0.50	407/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.5	12.8	68.2	0.00	10.40	17.96	1.42	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>675</b>	<b>16.4</b>	<b>16.5</b>	<b>74.4</b>	<b>557.5</b>	5.88	124.78	42.63	4.47		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ (с капустой )	80	3.7	3.2	31.0	177.2	3.99	19.16	7.19	0.20	451	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	17.6	75.1	1.44	11.34	6.48	2.27	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>4.5</b>	<b>3.4</b>	<b>48.6</b>	<b>252.3</b>	5.43	30.50	13.67	2.47		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.6</b>	<b>38.4</b>	<b>188.5</b>	<b>1 344.8</b>	14.02	710.50	130.23	9.01		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ	200	3.0	2.5	20.1	109.9	0.00	5.87	13.87	0.32	323	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	8.9	37.6	1.05	13.20	4.86	0.50	9/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.3	68.4	0.00	5.40	3.78	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>5.3</b>	<b>2.7</b>	<b>43.4</b>	<b>215.9</b>	1.05	24.47	22.51	0.82		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	12.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	6.00	5.00	12.00	0.20		
<b>Обед</b>											
САЛАТ "СВЕКОЛКА" (с с/фр)	60	1.0	3.1	9.7	70.9	2.09	27.30	16.44	0.89	50	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (с мясом и сметаной))	180/13/4	4.8	4.3	18.2	90.7	5.54	79.99	5.15	0.60	83	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (минтай)	70	6.4	6.3	7.8	123.9	10.86	135.70	10.10	0.60	374	2004
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1.4	2.9	39.4	162.6	0.00	9.24	5.10	0.00	181	2008
МОРС КЛЮКВЕННЫЙ (св./м. ягоды)	180	0.1	0.0	10.5	44.7	1.32	10.65	4.68	0.12	14/1	2021
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.8	0.5	13.9	74.1	0.00	11.29	19.49	1.54	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>16.5</b>	<b>17.1</b>	<b>99.4</b>	<b>566.8</b>	19.80	274.16	60.97	3.75		
<b>Полдник</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	1.4	4.1	8.6	77.9	4.48	32.51	27.09	0.87	37	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ( соус сметанный)	70/30	9.9	7.5	8.9	152.7	6.30	34.16	12.88	2.71	282	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.4	17.4	0.00	7.08	1.56	0.00	11/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.8</b>	<b>11.8</b>	<b>31.4</b>	<b>293.6</b>	10.78	77.34	44.04	3.58		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.2</b>	<b>31.5</b>	<b>187.4</b>	<b>1 136.3</b>	37.63	380.98	139.52	8.35		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3.3	6.2	5.3	91.0	0.07	96.73	5.24	0.11	3	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	1.5	5.3	29.9	213.4	2.01	182.53	34.10	0.00	190	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0.1	0.0	0.2	1.4	0.02	11.42	4.32	0.44	4/1	2021 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
КОНФЕТЫ (в ассортименте)	20	0.4	2.2	18.8	97.5	0.00	6.30	12.35	0.71	80/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>6.8</b>	<b>13.9</b>	<b>63.8</b>	<b>449.0</b>	2.10	300.58	58.53	1.26		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	3.5	46.9	15.60	25.89	8.84	0.36	47	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (с отварным мясом, со сметаной)	180/13/4	2.4	4.4	15.1	120.1	1.20	89.10	24.00	1.90	96	2011
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (минтай, соус молочный)	70/30	7.1	5.4	8.5	121.7	0.32	44.30	5.60	0.47	268	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.4	4.4	21.0	128.4	15.60	66.00	17.60	1.20	124	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (клюква с./м)	180	0.1	0.0	10.2	43.3	1.22	11.99	4.35	0.11	18/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.8	0.5	13.9	74.1	0.00	11.29	19.49	1.54	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>18.3</b>	<b>18.0</b>	<b>81.7</b>	<b>580.1</b>	33.94	252.16	82.41	5.58		
<b>Полдник</b>											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (соус молочный, сладкий)	100/50	5.0	10.0	18.6	198.1	0.00	129.37	8.83	0.66	219	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	180	0.0	0.0	1.2	4.9	0.08	8.42	2.27	0.06	387	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>5.0</b>	<b>10.0</b>	<b>19.8</b>	<b>203.0</b>	0.08	137.79	11.10	0.72		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.3</b>	<b>45.5</b>	<b>171.1</b>	<b>1 309.2</b>	36.55	852.54	170.94	7.70		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ	200	1.2	7.7	27.3	186.0	0.37	83.03	13.61	0.34	181	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	6.0	4.9	16.9	137.2	1.05	209.32	27.17	0.37	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.5	45.6	0.00	3.60	2.52	0.00	123	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( в ассорт. пром.произ)	20	1.5	3.5	12.8	89.4	0.00	5.04	16.38	0.02	100/2	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10.2</b>	<b>16.2</b>	<b>66.6</b>	<b>458.2</b>	1.43	300.98	59.68	0.72		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.5	0.0	13.2	60.0	6.00	5.00	12.00	0.20	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.0</b>	<b>13.2</b>	<b>60.0</b>	6.00	5.00	12.00	0.20		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (конс)	60	1.7	3.1	4.5	52.6	2.23	10.06	10.55	0.35	12	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( с сухариками)	190/8	4.9	3.4	21.1	107.2	4.56	48.00	8.88	0.40	99	2008
БИТОЧКИ ОСОБЬЕ ( гов.)	80	5.3	7.9	9.9	174.1	0.00	15.40	5.80	0.50	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.8	8.1	14.3	93.0	27.00	90.00	5.90	0.40	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	12.1	50.1	1.00	8.34	2.81	0.50	84/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.8	0.5	13.9	74.1	0.00	11.29	19.49	1.54	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>706</b>	<b>18.6</b>	<b>23.1</b>	<b>75.9</b>	<b>551.1</b>	34.79	183.09	53.43	3.69		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	16.00	8.00	2.20	338	2011
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (творог)	80	2.3	1.6	49.5	180.0	12.79	39.99	0.50	0.00	453	2008
НАПИТОК ЦИТРУСОВЫЙ	180	0.2	0.0	7.4	31.5	4.75	13.97	4.05	0.05	436/1	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>2.8</b>	<b>2.0</b>	<b>66.6</b>	<b>258.5</b>	27.55	69.96	12.55	2.25		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.1</b>	<b>41.4</b>	<b>222.3</b>	<b>1 327.8</b>	69.76	559.03	137.66	6.86		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1.2	4.2	20.6	125.8	0.10	6.40	3.50	0.21	2	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	10.8	12.6	2.0	229.0	0.00	216.00	19.00	3.00		2008
ЧАЙ (б/сахара)	200	0.1	0.0	0.2	1.4	0.02	11.42	4.32	0.44	4/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.3	19.1	91.2	0.00	7.20	5.04	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>15.1</b>	<b>17.2</b>	<b>42.0</b>	<b>447.4</b>	0.12	241.02	31.86	3.65		
<b>II Завтрак</b>											
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	150	4.2	3.6	5.8	77.1	0.42	162.00	18.90	0.14	120/5	2022
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.2</b>	<b>3.6</b>	<b>5.8</b>	<b>77.1</b>	0.42	162.00	18.90	0.14		
<b>Обед</b>											
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ( асс.: кап+ ог)	60	0.8	0.1	1.4	10.6	5.10	19.86	8.52	0.34	70	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ( с отв. мясом , со сметаной)	180/14/4	2.6	7.4	18.2	106.2	20.30	52.50	8.10	0.34	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ( говядина)	200	9.1	12.5	49.1	228.1	3.74	25.70	6.92	0.50	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	7.16	1.56	0.00	11/1	2021
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	38	2.8	0.5	13.9	74.1	0.00	11.29	19.49	1.54	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>676</b>	<b>15.3</b>	<b>20.5</b>	<b>91.3</b>	<b>453.8</b>	29.14	116.51	44.59	2.72		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	4.00	14.40	7.20	1.98	338	2005
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1.2	2.6	9.1	64.6	5.18	7.84	12.19	0.57	35	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ( минтай)	70	5.4	9.6	17.2	102.8	1.39	46.55	5.90	0.30	241	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	5.7	24.0	0.58	9.95	2.77	0.29	436/1	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>8.1</b>	<b>12.8</b>	<b>48.6</b>	<b>271.2</b>	11.15	81.45	29.95	3.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.7</b>	<b>54.0</b>	<b>187.7</b>	<b>1 249.5</b>	40.84	600.97	125.30	9.64		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ ( с горошком з/конс)	120/30	11.6	15.1	2.2	227.0	0.00	91.67	15.28	2.18	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.8	4.0	12.1	104.9	0.78	158.40	26.90	0.62	7/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.4	23.9	114.0	0.00	9.00	6.30	0.00	123	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( в ассорт. пром.произ)	20	1.5	3.5	12.8	89.4	0.00	5.04	16.38	0.02	100/2	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>21.5</b>	<b>23.0</b>	<b>50.9</b>	<b>535.3</b>	0.78	264.11	64.86	2.82		
<b>II Завтрак</b>											
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	150	0.8	0.0	19.8	90.0	9.00	7.50	18.00	0.30	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.0</b>	<b>19.8</b>	<b>90.0</b>	9.00	7.50	18.00	0.30		
<b>Обед</b>											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ( ог.сол,гор.з/конс,морковь,карт)	60	0.9	3.1	4.7	50.9	4.05	14.91	2.38	0.20	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ( горбуша)	150/0/50	11.2	5.0	11.4	134.9	5.89	29.83	31.19	1.09	106	2011
БЕФСТРОГАНОВ( говядина)	80	5.7	5.8	7.5	208.6	1.22	24.86	5.28	0.20	375	1996
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1.0	3.2	31.9	168.6	0.00	53.90	3.96	0.10	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	8.5	35.8	1.00	10.09	3.22	0.50	84/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.5	14.6	78.0	0.00	11.88	20.52	1.62	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>21.9</b>	<b>17.7</b>	<b>78.6</b>	<b>676.8</b>	12.16	145.47	66.55	3.70		
<b>Полдник</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	16.00	8.00	2.20	338	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ( соус клюквенный.)	110/40	6.1	5.4	30.1	132.1	0.00	190.70	3.90	0.04	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	4.5	18.3	0.02	10.17	3.85	0.40	2/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>6.6</b>	<b>5.8</b>	<b>44.4</b>	<b>197.4</b>	10.02	216.87	15.75	2.64		
<b>Всего за день:</b>		<b>50.7</b>	<b>46.5</b>	<b>193.7</b>	<b>1 499.6</b>	31.96	633.95	165.16	9.45		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25	3.4	6.3	5.3	92.2	0.30	107.43	6.85	0.08	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЁННОЙ КРУПОЙ	200	6.6	6.1	18.9	158.0	0.97	198.08	30.34	0.51	121	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5.4	4.4	15.3	123.6	0.95	188.41	24.49	0.33	8/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.2	34.2	0.00	2.70	1.89	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>16.5</b>	<b>16.9</b>	<b>46.6</b>	<b>408.0</b>	2.21	496.62	63.57	0.92		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	16.00	8.00	2.20	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47.0</b>	10.00	16.00	8.00	2.20		
<b>Обед</b>											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	60	1.0	3.0	3.0	62.9	1.68	23.22	8.10	0.38	4	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (с сухариками)	190/8	3.0	3.8	9.2	82.9	6.08	99.90	5.00	0.01	115	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ( соус мол.)	80/30	5.9	8.7	10.6	205.1	12.80	95.90	7.80	0.20	189	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	130	3.8	5.9	23.8	152.1	11.26	19.92	17.32	0.95	332	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.1	0.1	11.7	48.9	1.00	11.89	3.16	0.50	356/1	2022
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.5	12.8	68.2	0.00	10.40	17.96	1.42	100/1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>713</b>	<b>16.4</b>	<b>21.9</b>	<b>71.1</b>	<b>620.0</b>	32.82	261.22	59.33	3.45		
<b>Полдник</b>											
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ( соус сметанный)	70	5.7	6.4	7.1	112.4	0.50	26.32	1.13	0.60	439	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	27.1	141.0	5.00	47.00	29.00	1.10	335	2008
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	8.4	35.2	0.95	11.72	4.22	0.42	9/1	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.3	68.4	0.00	5.40	3.78	0.00	123	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>11.1</b>	<b>12.0</b>	<b>56.9</b>	<b>357.1</b>	6.45	90.44	38.13	2.12		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.4</b>	<b>51.3</b>	<b>184.4</b>	<b>1 432.1</b>	51.48	864.28	169.03	8.70		

**МДОУ «Детский сад № 5 «Ленок»:**

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	С, мг	Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	402,7	452,1	1949,6	13418,4	374.91	6 733.56	1 503.01	80.23
Среднее значение за период	40.3	45.2	195.0	1 341.8	37.49	673.36	150.30	8.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.3	57.7					

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

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	431	130	711	363

