



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША АССОРТИ (греча.рис. геркулес) 150	КАША ЯЧНЕВАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА) 150	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 39/4	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 39/4	ПЕЧЕНЬЕ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 150	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 39/4	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 46/7/4	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 39/4
ПРЯНИКИ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 46/7/4	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 46/7/4	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 46/7/4	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100/3	ФРУКТЫ 95	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100/3	ФРУКТЫ 95	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100	ФРУКТЫ 95	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 100/3	ФРУКТЫ 95
Обед									
СУП - КРЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) 150	СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) 150	СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ) 150
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 150/8	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ 50	КОТЛЕТЫ 50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ 150	ПЛОВ С МЯСОМ 150	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ КУРИНОЕ 50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 130
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦОМ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120/4	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 20	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	РИС ОТВАРНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	БАТОН 35			ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
		ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35					ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
									БАТОН 35
Уплотненный полдник									
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ 100/3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ОЛАДЬИ 100	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 120	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ С ПОВИДЛОМ 50/20	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 100/3	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 150/3	ВАРЕНЬЕ 15	МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	БАТОН 35	МОЛОКО СГУЩЁННОЕ 15	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 50	ВАРЕНЬЕ 15	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5
БАТОН 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5		МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	
							ЧАЙ С САХАРОМ 150/5		

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД(ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ)

утвержден
Заведующей МДОУ
Билютина С.Л.
Приказ

№ 85-02 от 30.09.2024.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
1 день																				
Завтрак																				
	150	4,03	5,74	15,81	141,88	0,52	0,04	0,11	0,03	0,06	108,57	82,19	13,70	0,21	162,49	9,00	0,00	0,00	189	2008
	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	430	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	30	1,77	1,41	22,50	136,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ																				
ПРЯНИКИ	335	5,80	7,15	43,15	299,49	0,52	0,06	0,12	0,03	0,06	117,23	97,19	17,57	0,45	184,33	9,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Итого за прием пищи:	150	5,84	7,28	12,96	200,36	4,59	0,08	0,08	0,13	0,11	25,48	88,34	25,69	1,32	411,60	6,05	0,00	0,03	80	2012
СУП - КРЕМ	150/8	10,54	11,01	14,69	411,86	16,94	0,06	0,10	0,25	0,06	61,20	122,01	31,90	2,09	370,21	7,57	0,00	0,04	298	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,44	0,80	20,54	89,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,58	0,00	1,42	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	493	19,07	19,39	62,58	771,00	21,53	0,19	0,20	0,38	0,17	98,93	237,76	65,00	4,67	830,21	15,58	0,00	0,07		
Уплотненный полдник																				
Итого за прием пищи:	100/3	4,28	2,91	30,28	195,46	0,00	0,05	0,02	0,01	0,05	19,57	33,80	6,89	0,80	50,19	0,60	0,01	0,01	204	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С САХАРОМ	150/3	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	1,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00		2008
БАТОН	291	7,00	3,25	51,79	327,63	0,00	0,09	0,04	0,01	0,05	31,42	61,84	18,60	1,43	98,27	1,86	0,01	0,01		2008
Итого за прием пищи:		32,37	29,89	167,42	1 441,12	24,05	0,35	0,36	0,42	0,28	254,58	403,79	105,17	7,95	1 112,81	26,44	0,01	0,08		
Всего за день:																				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
2 день																				
Завтрак																				
	150	3,64	5,74	18,05	152,53	0,52	0,03	0,11	0,03	0,06	107,42	89,05	17,13	0,21	158,84	9,17	0,00	0,01	189	2008
АША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,14	3,40	14,34	107,43	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	145,41	107,15	18,56	0,24	213,73	12,60	0,00	0,00	395	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	46/7/4	4,51	5,79	17,22	175,18	0,05	0,06	0,05	0,05	0,06	72,51	68,26	14,44	0,78	54,60	1,26	0,00	0,00		2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	357	12,29	14,93	49,61	435,14	1,30	0,13	0,31	0,10	0,12	325,34	264,46	50,13	1,23	427,17	23,03	0,00	0,01		
II Завтрак																				
Итого за прием пищи:	100/3	2,90	2,50	6,99	65,87	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,06	95,00	14,00	0,10	146,09	9,00	0,00	0,02	435	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	103	2,90	2,50	6,99	65,87	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,06	95,00	14,00	0,10	146,09	9,00	0,00	0,02		
Обед																				
Итого за прием пищи:	150	5,69	5,41	11,53	162,79	2,88	0,11	0,05	0,16	0,00	27,13	64,64	22,31	1,36	310,92	3,42	0,00	0,03	99	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	50	5,33	6,31	2,94	123,70	0,53	0,02	0,04	0,19	0,03	10,05	45,12	7,90	0,49	81,17	2,23	0,01	0,03	277	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРЫ	120	6,83	5,54	31,00	201,12	0,00	0,17	0,00	0,03	0,00	14,76	162,37	108,87	3,69	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	0,06	0,06	12,07	52,63	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,48	2,24	0,30	42,31	0,30	0,00	0,00	394	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	505	20,16	17,62	71,93	609,16	4,01	0,35	0,11	0,38	0,03	65,19	301,02	147,31	7,10	482,00	7,91	0,01	0,06		
Уплотненный полдник																				
Итого за прием пищи:	100	18,15	15,26	17,53	318,53	0,19	0,04	0,20	0,07	0,17	141,64	184,00	19,83	0,53	130,60	1,37	0,02	0,03	224	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	15	0,06	0,04	10,80	41,90	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	1,89	1,22	0,07	16,05	0,00	0,00	0,00		
ВАРЕНЬЕ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	270	18,21	15,30	33,17	381,24	0,37	0,04	0,20	0,07	0,17	149,03	185,89	22,22	0,60	147,19	1,37	0,02	0,03	430	2008
Итого за прием пищи:		53,56	50,35	161,70	1 491,41	6,38	0,56	0,79	0,58	0,32	659,62	846,37	233,66	9,03	1 202,45	41,31	0,03	0,12		
Всего за день:																				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,26	6,35	15,75	147,56	0,52	0,07	0,12	0,03	0,06	109,64	108,03	25,47	0,52	186,43	9,72	0,00	0,01	413	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	39/4	2,74	3,64	16,70	145,28	0,00	0,04	0,02	0,03	0,06	7,73	28,80	10,71	0,64	48,20	1,26	0,00	0,00	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	348	7,00	9,99	37,29	313,65	0,52	0,11	0,14	0,06	0,12	122,73	136,83	37,35	1,16	235,17	10,98	0,00	0,01			
II Завтрак																					
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008	
ФРУКТЫ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01			
Обед																					
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	150	4,60	6,29	6,62	195,75	7,65	0,05	0,05	0,12	0,00	26,55	59,16	16,59	1,04	287,42	4,18	0,00	0,02	67	2011	
КОТЛЕТЫ	50	8,38	8,60	4,55	185,56	0,13	0,03	0,05	0,00	0,00	6,52	72,62	10,73	1,11	156,05	3,47	0,00	0,02	272	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,72	4,57	24,00	225,15	11,50	0,14	0,12	0,03	0,06	48,16	99,07	33,14	1,31	854,54	10,14	0,00	0,04	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,06	12,07	52,63	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,48	2,24	0,30	42,31	0,30	0,00	0,00	394	2008	
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	40	0,46	6,03	2,31	94,01	1,72	0,02	0,02	0,80	0,00	17,56	19,02	12,92	0,35	72,46	1,60	0,00	0,02		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	545	19,47	25,85	63,94	822,02	21,60	0,29	0,26	0,95	0,06	112,04	278,76	81,61	5,37	1 460,38	21,65	0,00	0,10			
Уплотненный полдник																					
Итого за прием пищи:	100	7,32	7,05	40,91	286,91	0,21	0,08	0,08	0,02	0,11	53,83	78,31	12,62	0,62	130,79	5,38	0,02	0,01	449	2012	
ОЛАДЬИ	15	1,05	1,24	8,08	27,65	0,06	0,01	0,05	0,01	0,01	41,45	29,57	4,59	0,03	54,75	1,05	0,00	0,00		2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	270	8,37	8,29	53,83	335,37	0,27	0,09	0,13	0,03	0,12	100,64	107,88	18,38	0,65	186,08	6,43	0,02	0,01			
Итого за прием пищи:		35,22	44,51	164,37	1 515,69	31,89	0,52	0,55	1,05	0,30	350,61	533,92	144,94	9,27	2 145,73	40,96	0,02	0,13			
Всего за день:																					

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
																		93	2011	
ЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4,11	5,78	17,73	153,58	0,52	0,04	0,11	0,03	0,06	110,06	82,81	13,51	0,33	161,73	9,18	0,00	0,00	397	2012
АКАО С МОЛОКОМ	150	3,85	3,20	13,53	102,53	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	126,06	98,19	21,36	0,49	205,71	10,80	0,00	0,00		2012
УТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46/7/4	4,51	5,79	17,22	175,18	0,05	0,06	0,05	0,05	0,06	72,51	68,26	14,44	0,78	54,60	1,26	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	357	12,47	14,77	48,48	431,29	1,19	0,13	0,29	0,10	0,12	308,63	249,26	49,31	1,60	422,04	21,24	0,00	0,00	435	2008
II Завтрак																				
ИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100/3	2,90	2,50	6,99	65,87	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,06	95,00	14,00	0,10	146,09	9,00	0,00	0,02		2008
Итого за прием пищи:	103	2,90	2,50	6,99	65,87	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,06	95,00	14,00	0,10	146,09	9,00	0,00	0,02		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,55	5,75	9,47	156,55	4,33	0,06	0,05	0,13	0,00	24,24	56,38	18,15	0,82	331,83	3,64	0,00	0,03	91	2008
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	10,45	3,20	3,36	104,25	0,22	0,06	0,09	0,03	0,14	44,69	150,64	32,72	0,62	284,84	89,24	0,01	0,36	269	2012
СОУС БЕЛЫЙ С ЯЙЦОМ	30	1,11	1,82	3,09	42,38	0,30	0,01	0,02	0,02	0,13	7,54	14,91	2,32	0,21	25,09	1,29	0,00	0,00	364	2012
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,93	4,74	30,76	211,73	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	3,63	58,60	19,26	0,39	43,61	0,60	0,01	0,02	315	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,06	12,07	52,63	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,48	2,24	0,30	42,31	0,30	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	535	20,35	15,87	73,14	636,46	5,45	0,21	0,20	0,20	0,35	93,35	309,42	80,68	3,60	775,28	97,03	0,02	0,41	51	2008
Уплотненный полдник																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	2,33	12,32	14,95	273,62	8,06	0,08	0,07	0,29	0,00	29,90	63,38	29,30	1,32	529,10	6,44	0,00	0,03		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,17	8,22	39,38	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	295	3,61	12,49	28,01	333,81	8,06	0,11	0,08	0,29	0,00	38,50	79,04	33,89	2,04	556,84	7,56	0,00	0,03		
Всего за день:		39,33	45,63	156,62	1 467,43	15,40	0,49	0,74	0,62	0,47	560,54	732,72	177,88	7,34	1 900,25	134,83	0,02	0,46		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																		189	2008		
	150	4,49	6,02	17,73	158,55	0,52	0,07	0,11	0,03	0,06	109,60	104,15	22,75	0,50	178,19	9,67	0,00	0,00	430	2008	
	39/4	2,74	3,64	16,70	145,28	0,00	0,04	0,02	0,03	0,06	7,73	28,80	10,71	0,64	48,20	1,26	0,00	0,00			
	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	348	7,23	9,66	39,27	324,64	0,52	0,11	0,13	0,06	0,12	122,69	132,95	34,63	1,14	226,93	10,93	0,00	0,00			
II Завтрак																			2008		
	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01			
Обед																		93	2012		
	150	3,95	4,20	13,54	117,78	0,53	0,04	0,11	0,03	0,03	112,22	82,45	13,55	0,30	161,84	9,33	0,00	0,00	18	2011	
	150	12,68	14,06	22,56	412,30	11,06	0,15	0,15	0,50	0,06	32,33	165,99	45,72	2,64	963,30	11,76	0,00	0,08	402	2008	
	150	0,44	0,80	20,54	89,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,58	0,00	1,42	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00			
	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00			
	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	520	22,04	19,70	87,70	800,22	11,59	0,28	0,30	0,53	0,09	164,05	303,89	77,39	4,83	1 221,14	24,31	0,00	0,08			
Уплотненный полдник																		469	2012		
	50/20	5,43	8,03	47,62	317,42	0,09	0,06	0,05	0,03	0,17	22,54	50,05	8,87	0,67	100,02	2,53	0,01	0,01	430	2008	
	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00			
	225	5,43	8,03	52,46	338,23	0,09	0,06	0,05	0,03	0,17	27,90	50,05	10,04	0,67	100,56	2,53	0,01	0,01			
Итого за прием пищи:		35,08	37,77	188,74	1 507,74	21,70	0,48	0,50	0,63	0,38	329,84	497,34	129,66	8,73	1 812,73	39,67	0,01	0,10			
Всего за день:																					

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
	150	4,06	6,03	15,02	143,36	0,52	0,05	0,12	0,03	0,06	106,99	100,72	24,85	0,53	178,94	9,43	0,00	0,00			
ША АССОРТИ (греча.рис. геркулес)	30	2,25	2,94	22,32	140,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ЕЧЕНЬЕ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		2008	
ИЙ С САХАРОМ	335	6,31	8,97	42,18	304,27	0,52	0,07	0,14	0,03	0,06	121,05	127,72	32,02	1,16	212,48	9,43	0,00	0,00		2008	
II Завтрак																					
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	143,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		442	2008
ОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	143,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00			
Обед																					
	150	4,65	6,30	6,93	184,08	5,88	0,04	0,05	0,12	0,00	32,21	62,00	17,50	0,94	314,65	4,15	0,00	0,02		87	2008
ДИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	11,39	11,14	34,27	379,92	1,16	0,06	0,08	0,26	0,05	18,96	141,18	34,68	1,64	254,41	4,97	0,01	0,05		311	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	0,44	0,80	20,54	89,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,58	0,00	1,42	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00		402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00			2008
КЛЕБ РЖАНОЙ	485	18,73	18,54	76,13	722,78	7,04	0,15	0,15	0,38	0,05	63,42	230,59	59,59	3,84	617,46	11,08	0,01	0,07			
Уплотненный полдник																					
Итого за прием пищи:	100/3	5,46	4,47	27,61	211,41	0,00	0,14	0,08	0,02	0,06	14,58	120,74	81,01	2,84	170,25	1,47	0,00	0,01		181	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00		400	2012
БАТОН	150	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	288	12,40	8,45	51,26	401,34	0,78	0,22	0,26	0,04	0,06	174,83	256,78	108,52	3,59	436,85	16,23	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:		37,94	36,06	179,67	1 571,39	10,34	0,45	0,56	0,45	0,17	366,30	622,09	204,13	9,99	1 386,79	37,74	0,01	0,08			
Всего за день:																					

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
	150	3,98	5,78	15,13	141,90	0,52	0,05	0,12	0,03	0,06	115,58	109,82	17,13	0,32	171,26	9,00	0,00	0,01	184	2008
	150	3,85	3,20	13,53	102,53	0,62	0,03	0,13	0,02	0,00	126,06	98,19	21,36	0,49	205,71	10,80	0,00	0,00	397	2012
	467/4	4,51	5,79	17,22	175,18	0,05	0,06	0,05	0,05	0,06	72,51	68,26	14,44	0,78	54,60	1,26	0,00	0,00		2012
	357	12,34	14,77	45,88	419,61	1,19	0,14	0,30	0,10	0,12	314,15	276,27	52,93	1,59	431,57	21,06	0,00	0,01		
II Завтрак																				
	100	1,88	1,41	2,82	45,07	0,27	0,02	0,12	0,01	0,00	98,74	73,57	10,84	0,00	141,33	0,00	0,00	0,02	435	2008
	100	1,88	1,41	2,82	45,07	0,27	0,02	0,12	0,01	0,00	98,74	73,57	10,84	0,00	141,33	0,00	0,00	0,02		
Обед																				
	150	3,45	5,31	10,88	149,34	4,00	0,05	0,05	0,13	0,00	18,27	51,41	16,88	0,72	304,26	3,48	0,00	0,03	80	2011
	150	8,96	11,69	12,39	338,45	11,47	0,08	0,10	0,52	0,05	45,17	106,55	30,52	1,58	453,60	7,44	0,01	0,07	309	2008
	150	0,06	0,06	12,07	52,63	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,48	2,24	0,30	42,31	0,30	0,00	0,00	394	2008
	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
	485	14,72	17,36	49,73	609,34	16,07	0,18	0,17	0,65	0,05	76,69	186,85	55,63	3,86	847,77	13,18	0,01	0,10		
Уплотненный полдник																				
	100	18,15	15,26	17,53	318,53	0,19	0,04	0,20	0,07	0,17	141,64	184,00	19,83	0,53	130,60	1,37	0,02	0,03	224	2008
	15	1,05	1,24	8,08	27,65	0,06	0,01	0,05	0,01	0,01	41,45	29,57	4,59	0,03	54,75	1,05	0,00	0,00	430	2008
	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		
	270	19,20	16,50	30,45	366,99	0,25	0,05	0,25	0,08	0,18	188,45	213,57	25,59	0,56	185,89	2,42	0,02	0,03		
		48,14	50,04	128,88	1 441,01	17,78	0,39	0,84	0,84	0,35	678,03	750,26	144,99	6,01	1 606,56	36,66	0,03	0,16		
Всего за день:																				

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																		189	2008	
	150	4,16	5,78	15,42	143,75	0,52	0,05	0,12	0,03	0,06	110,69	100,92	18,17	0,57	174,21	9,00	0,01	0,00		
ША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	39/4	2,74	3,64	16,70	145,28	0,00	0,04	0,02	0,03	0,06	7,73	28,80	10,71	0,64	48,20	1,26	0,00	0,00		2012
ТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		2008
И С САХАРОМ																				
Итого за прием пищи:	348	6,90	9,42	36,96	309,84	0,52	0,09	0,14	0,06	0,12	123,78	129,72	30,05	1,21	222,95	10,26	0,01	0,00		430
II Завтрак																				
	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008
Обед																				
	150	3,43	5,63	6,11	155,27	5,12	0,03	0,04	0,12	0,00	36,04	48,21	17,58	0,90	270,99	4,74	0,00	0,03		57
КОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	50	6,71	9,31	4,52	168,63	0,38	0,03	0,06	0,03	0,13	21,76	61,79	8,79	0,68	93,50	3,95	0,01	0,03		310
СУФЛЕ КУРИНОЕ	120/4	5,11	4,44	32,66	228,26	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	23,47	40,51	8,23	0,96	59,93	0,72	0,01	0,01		204
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	0,06	0,06	12,07	52,63	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,48	2,24	0,30	42,31	0,30	0,00	0,00		2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	509	17,56	19,74	69,75	673,71	6,10	0,17	0,14	0,17	0,20	94,52	179,40	42,83	4,10	514,33	11,67	0,02	0,07		394
Итого за прием пищи:	509	17,56	19,74	69,75	673,71	6,10	0,17	0,14	0,17	0,20	94,52	179,40	42,83	4,10	514,33	11,67	0,02	0,07		2008
Уплотненный полдник																				
	120	3,44	4,22	24,59	227,12	12,09	0,14	0,11	0,03	0,06	32,60	91,94	33,09	1,37	878,89	9,12	0,00	0,04		321
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	5,60	12,20	0,20	133,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	18,00	81,00	10,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		254
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	20	1,28	0,17	8,22	39,38	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	3,24	15,66	3,42	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	345	10,32	16,59	37,85	420,31	12,09	0,27	0,12	0,03	0,06	59,20	188,60	47,68	3,09	906,63	10,24	0,00	0,00		430
Итого за прием пищи:	345	10,32	16,59	37,85	420,31	12,09	0,27	0,12	0,03	0,06	59,20	188,60	47,68	3,09	906,63	10,24	0,00	0,00		2008
Всего за день:		35,16	46,13	153,87	1 448,51	28,21	0,56	0,42	0,27	0,38	292,70	508,17	128,16	10,49	1 908,01	34,07	0,03	0,12		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					2008
КАША ПШЕННАЯ И РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	150	3,90	5,84	15,91	145,30	0,52	0,05	0,11	0,03	0,06	108,28	93,49	18,86	0,32	165,36	9,35	0,00	0,00		2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	46/7/4	4,51	5,79	17,22	175,18	0,05	0,06	0,05	0,05	0,06	72,51	68,26	14,44	0,78	54,60	1,26	0,00	0,00		2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,14	3,40	14,34	107,43	0,73	0,04	0,15	0,02	0,00	145,41	107,15	18,56	0,24	213,73	12,60	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	357	12,55	15,03	47,47	427,91	1,30	0,15	0,31	0,10	0,12	326,20	268,90	51,86	1,34	433,69	23,21	0,00	0,00			
II Завтрак																					2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	100/3	2,90	2,50	5,70	60,29	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,03	95,00	14,00	0,10	146,05	9,00	0,00	0,02	435	2008	
Итого за прием пищи:	103	2,90	2,50	5,70	60,29	0,70	0,04	0,17	0,03	0,00	120,03	95,00	14,00	0,10	146,05	9,00	0,00	0,02			
Обед																					2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,85	5,43	12,05	158,46	4,05	0,07	0,05	0,13	0,00	15,83	58,21	19,26	0,83	314,62	3,73	0,00	0,03	80	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	10,28	2,93	3,81	109,08	0,66	0,06	0,08	0,03	0,14	36,96	148,77	33,02	0,74	289,40	88,53	0,01	0,37	269	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	20	1,05	0,83	6,17	52,87	1,04	0,02	0,01	0,23	0,01	11,76	18,95	7,76	0,33	72,18	1,03	0,00	0,01	349	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,72	4,57	24,00	225,15	11,50	0,14	0,12	0,03	0,06	48,16	99,07	33,14	1,31	854,54	10,14	0,00	0,04	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,06	0,06	12,07	52,63	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	1,48	2,24	0,30	42,31	0,30	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	525	21,21	14,12	72,49	667,11	17,85	0,34	0,28	0,42	0,21	125,96	353,89	101,41	4,77	1 620,65	105,69	0,01	0,45			
Уплотненный полдник																					2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,15	15,26	17,53	318,53	0,19	0,04	0,20	0,07	0,17	141,64	184,00	19,83	0,53	130,60	1,37	0,02	0,03	224	2008	
ВАРЕНЬЕ	15	0,06	0,04	10,80	41,90	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	1,89	1,22	0,07	16,05	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	270	18,21	15,30	33,17	381,24	0,37	0,04	0,20	0,07	0,17	149,03	185,89	22,22	0,60	147,19	1,37	0,02	0,03			
Всего за день:		54,87	46,95	158,83	1 536,55	20,22	0,57	0,96	0,62	0,50	721,22	903,68	189,49	6,81	2 347,58	139,27	0,03	0,50			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ШАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,26	6,35	15,75	147,56	0,52	0,07	0,12	0,03	0,06	109,64	108,03	25,47	0,52	186,43	9,72	0,00	0,01	413	2012	
СУТЕРБОДЫ С МАСЛОМ	39/4	2,74	3,64	16,70	145,28	0,00	0,04	0,02	0,03	0,06	7,73	28,80	10,71	0,64	48,20	1,26	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	348	7,00	9,99	37,29	313,65	0,52	0,11	0,14	0,06	0,12	122,73	136,83	37,35	1,16	235,17	10,98	0,00	0,01			
II Завтрак																					
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01		2008	
Обед																					
ФРУКТЫ	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01			
Уплотненный полдник																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ФАСОЛЬ)	150	5,46	5,46	11,42	162,89	3,88	0,09	0,06	0,16	0,00	34,04	93,34	24,05	1,24	357,48	2,79	0,00	0,03	99	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	130	13,26	4,61	13,17	278,88	9,20	0,14	1,02	4,09	0,14	14,60	202,19	19,33	4,05	230,76	5,79	0,02	0,13	294	2012	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	20	0,13	0,16	0,71	5,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,83	1,32	0,36	0,01	2,36	0,11	0,00	0,00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,44	0,80	20,54	89,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,58	0,00	1,42	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	402	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,55	2,36	3,24	57,17	1,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,65	14,75	7,52	0,48	109,44	2,66	0,00	0,01	33	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,25	0,30	14,39	68,92	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,67	27,41	5,99	1,26	47,60	1,96	0,00	0,00		2008	
БАТОН	35	2,72	0,34	16,67	111,36	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	7,25	28,04	10,71	0,63	47,60	1,26	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	560	24,81	14,03	80,14	774,50	14,60	0,33	1,13	4,25	0,14	82,62	367,05	69,38	7,67	796,04	14,57	0,02	0,17	469	2012	
Итого за прием пищи:	50	5,35	7,45	33,65	251,32	0,05	0,06	0,05	0,03	0,17	20,00	48,42	7,61	0,49	74,18	2,53	0,01	0,01	430	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	150/5	0,00	0,00	4,84	20,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,36	0,00	1,17	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	205	5,35	7,45	38,49	272,13	0,05	0,06	0,05	0,03	0,17	25,36	48,42	8,78	0,49	74,72	2,53	0,01	0,01			
Итого за прием пищи:		37,54	31,85	165,23	1 404,93	24,67	0,53	1,34	4,35	0,43	245,91	562,75	123,11	11,41	1 370,03	29,98	0,03	0,20			
Всего за день:																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	409,21	419,18	1 625,33	14 825,78	200,64	4,90	7,06	9,83	3,58	4 459,35	6 361,09	1 581,19	87,03	16 792,94	560,93	0,22	1,95
Среднее значение за период	40,92	41,92	162,53	1 482,58	20,06	0,49	0,71	0,98	0,36	445,94	636,11	158,12	8,70	1 679,29	56,09	0,02	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	25.4	63.6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	349	99	516	273

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2701532933006262159372263677666647776663875334572

Владелец Билютина Светлана Львовна

Действителен с 24.07.2024 по 24.07.2025