УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ "Детский сад общеразвивающего вида № 12 "Голубок"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2CEBB695FCC3B8F8F6DD408B4598B27
Владелец: Дурягина Елена Александровна
Действителен: с 18.02.2026 до 14.05.2027

# САД 12 ЧАСОВ
# ЛЕТО-ОСЕНЬ

**ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ | 200 | 6,83 | 7,38 | 25,55 | 199,02 | 0,14 | 0,24 | 0,32 | 0,09 | 0,20 | 151,44 | 5,58 | 115,80 | 1,14 | 280,29 | 8,74 | 0,04 | 0,00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ и СЫРОМ | 42 | 4,04 | 7,18 | 13,17 | 135,48 | 0,03 | 0,03 | 0,58 | 0,08 | 0,04 | 99,38 | 8,66 | 60,85 | 0,54 | 42,51 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 10/1 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,17 | 0,01 | 7,18 | 30,26 | 0,00 | 0,86 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 2,16 | 0,80 | 1,48 | 0,21 | 23,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **422** | **11,04** | **14,57** | **45,90** | **364,76** | 0,17 | 1,13 | 0,91 | 0,17 | 0,25 | 252,98 | 15,04 | 178,13 | 1,89 | 346,20 | 9,64 | 0,04 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,48 | 1,44 | 7,92 | 47,52 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 3,48 | 0,24 | 10,80 | 0,25 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **112** | **0,98** | **1,52** | **17,80** | **90,35** | 0,01 | 1,99 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 10,45 | 4,22 | 17,77 | 1,66 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 6,53 | 7,87 | 11,43 | 144,35 | 0,07 | 4,81 | 0,41 | 0,02 | 0,10 | 18,45 | 11,32 | 96,09 | 1,44 | 439,54 | 4,04 | 0,02 | 0,00 | 2\4 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,03 | 3,75 | 34,18 | 189,77 | 0,03 | 0,00 | 0,22 | 0,08 | 0,03 | 15,08 | 8,60 | 64,91 | 0,46 | 48,27 | 0,67 | 0,02 | 0,01 | 3/3 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 13,64 | 4,73 | 5,23 | 121,61 | 0,07 | 0,46 | 50,33 | 0,27 | 0,13 | 27,04 | 28,52 | 154,54 | 0,99 | 267,73 | 117,30 | 0,12 | 0,02 | 5/17 | 2008 |
| ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ | 50 | 0,30 | 0,00 | 1,10 | 4,90 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 9,00 | 15,80 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 428 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 180 | 0,34 | 0,08 | 16,35 | 67,98 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 6,77 | 4,73 | 17,42 | 0,52 | 124,51 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8/14 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,71 | 0,53 | 19,43 | 96,90 | 4,49 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 1,68 | 12,15 | 4,46 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **683** | **26,55** | **16,96** | **87,72** | **625,51** | 4,68 | 7,27 | 51,24 | 0,37 | 1,95 | 92,99 | 66,63 | 348,76 | 4,79 | 880,05 | 123,68 | 0,16 | 0,03 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МАННОЙ КРУПОЙ | 190 | 27,20 | 17,74 | 30,10 | 409,40 | 0,10 | 0,49 | 34,37 | 0,21 | 0,39 | 271,41 | 28,16 | 340,41 | 1,07 | 259,44 | 4,36 | 0,04 | 0,04 | 6,1 | 2007 |
| ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК | 100 | 0,26 | 0,13 | 23,02 | 71,36 | 0,02 | 4,22 | 0,09 | 0,00 | 0,02 | 6,67 | 7,61 | 10,46 | 2,18 | 293,58 | 2,11 | 0,01 | 0,00 | 340 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,29 | 15,31 | 68,92 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,02 | 14,04 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,84 | 3,10 | 11,58 | 86,74 | 0,03 | 0,54 | 0,24 | 0,00 | 0,14 | 112,78 | 12,83 | 81,44 | 0,25 | 160,89 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **32,34** | **21,26** | **80,01** | **636,42** | 0,19 | 5,25 | 34,89 | 0,21 | 0,57 | 404,90 | 57,51 | 454,99 | 4,04 | 752,61 | 15,47 | 0,05 | 0,04 | | |
| **Всего за день:** | | **70,91** | **54,31** | **231,43** | **1 717,04** | 5,05 | 15,64 | 87,05 | 0,75 | 2,78 | 761,32 | 143,40 | 999,65 | 12,38 | 1 992,06 | 148,79 | 0,25 | 0,07 | | |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 7,26 | 7,12 | 30,31 | 219,33 | 0,12 | 0,78 | 0,49 | 0,05 | 0,23 | 179,99 | 24,28 | 191,73 | 1,40 | 287,76 | 13,50 | 0,00 | 0,02 | 1/4 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40 | 2,14 | 0,90 | 22,20 | 104,56 | 0,05 | 0,05 | 0,25 | 0,00 | 0,02 | 17,00 | 10,60 | 26,40 | 0,70 | 52,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/36 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩ МОЛОКОМ | 180 | 1,08 | 0,99 | 7,76 | 44,39 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 35,26 | 4,89 | 31,60 | 0,18 | 55,13 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 9/4 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **10,48** | **9,01** | **60,27** | **368,28** | 0,19 | 0,88 | 0,80 | 0,06 | 0,29 | 232,25 | 39,77 | 249,73 | 2,28 | 395,09 | 15,42 | 0,00 | 0,02 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 11 | 0,31 | 0,36 | 8,50 | 47,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 1,10 | 3,96 | 0,17 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **111** | **0,81** | **0,44** | **18,38** | **90,46** | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,73 | 5,08 | 10,93 | 1,58 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180/9 | 7,05 | 6,25 | 14,30 | 154,15 | 0,08 | 9,02 | 0,55 | 0,03 | 0,07 | 70,90 | 20,30 | 92,91 | 1,78 | 470,59 | 7,93 | 0,02 | 0,00 | 2/23 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 2,27 | 6,86 | 12,91 | 115,52 | 0,05 | 26,44 | 0,54 | 0,06 | 0,07 | 270,73 | 16,48 | 51,03 | 1,55 | 331,52 | 5,28 | 0,02 | 0,00 | 3/6 | 2008 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 70 | 11,15 | 8,96 | 6,05 | 170,43 | 0,06 | 0,03 | 67,16 | 0,39 | 0,10 | 37,37 | 13,98 | 120,94 | 1,60 | 217,36 | 7,42 | 0,01 | 0,00 | 279 | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,55 | 0,10 | 2,11 | 12,08 | 0,03 | 12,59 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 7,05 | 7,55 | 13,09 | 0,50 | 146,02 | 1,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0,12 | 0,04 | 16,37 | 61,00 | 0,01 | 1,96 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 3,68 | 2,59 | 3,82 | 0,79 | 86,77 | 0,56 | 0,00 | 0,00 | 8/9 | 2006 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,71 | 0,53 | 19,43 | 96,90 | 4,49 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 1,68 | 12,15 | 4,46 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **684** | **23,85** | **22,74** | **71,17** | **610,08** | 4,72 | 50,04 | 68,62 | 0,48 | 1,95 | 401,88 | 65,36 | 281,79 | 7,10 | 1 252,26 | 23,87 | 0,05 | 0,00 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 150 | 11,87 | 6,63 | 24,88 | 205,52 | 0,17 | 9,45 | 0,29 | 0,09 | 0,16 | 20,14 | 34,13 | 167,86 | 1,53 | 848,73 | 100,81 | 0,12 | 0,02 | 5/13 | 2008 |
| СВЕКЛА (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 0,44 | 0,03 | 3,21 | 12,26 | 0,01 | 1,20 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 10,03 | 6,78 | 11,65 | 0,38 | 86,69 | 2,11 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,72 | 0,39 | 20,41 | 91,89 | 0,05 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 18,72 | 11,88 | 30,24 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,06 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,26 | 242,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9/5 | 2008 |
| БАНАН | 100 | 1,00 | 0,33 | 23,02 | 89,09 | 0,04 | 10,01 | 0,30 | 0,00 | 0,05 | 9,01 | 33,03 | 28,03 | 0,60 | 348,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **21,63** | **13,78** | **80,92** | **514,76** | 0,33 | 22,66 | 0,88 | 0,09 | 0,50 | 299,90 | 85,82 | 237,78 | 3,43 | 1 335,37 | 102,92 | 0,14 | 0,02 | | |
| **Всего за день:** | | **56,77** | **45,97** | **230,74** | **1 583,58** | 5,24 | 75,57 | 70,30 | 0,63 | 2,74 | 942,76 | 196,03 | 780,23 | 14,39 | 2 998,12 | 142,21 | 0,19 | 0,04 | | |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "АРТЕКОВСКАЯ" | 180 | 6,61 | 7,23 | 31,55 | 223,22 | 0,11 | 0,78 | 0,49 | 0,05 | 0,22 | 177,32 | 24,27 | 173,15 | 0,77 | 265,63 | 14,38 | 0,01 | 0,00 | 328 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,07 | 4,39 | 15,20 | 111,94 | 0,04 | 0,00 | 0,41 | 0,08 | 0,03 | 14,68 | 8,91 | 23,71 | 0,55 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/1 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ | 180 | 1,07 | 0,99 | 7,71 | 44,14 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 35,17 | 4,75 | 31,27 | 0,17 | 54,67 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 9/3 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **9,75** | **12,61** | **54,46** | **379,30** | 0,17 | 0,83 | 0,96 | 0,14 | 0,29 | 227,17 | 37,93 | 228,13 | 1,49 | 360,35 | 16,30 | 0,01 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,48 | 1,44 | 7,92 | 47,52 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 3,48 | 0,24 | 10,80 | 0,25 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **112** | **0,98** | **1,52** | **17,80** | **90,35** | 0,01 | 1,99 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 10,45 | 4,22 | 17,77 | 1,66 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗАРЯ | 50 | 1,68 | 3,86 | 4,48 | 55,53 | 0,03 | 1,69 | 33,53 | 0,18 | 0,04 | 17,79 | 9,26 | 32,16 | 0,66 | 115,71 | 3,94 | 0,01 | 0,00 | 10/12 | 2007 |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 6,31 | 6,22 | 11,35 | 125,20 | 0,08 | 3,74 | 0,78 | 0,02 | 0,09 | 20,14 | 20,97 | 86,01 | 1,25 | 318,88 | 5,08 | 0,05 | 0,01 | 2/15 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ | 200 | 12,41 | 15,87 | 22,41 | 271,31 | 0,15 | 10,14 | 0,74 | 0,00 | 0,17 | 27,25 | 25,19 | 162,95 | 2,12 | 795,74 | 10,20 | 0,11 | 0,01 | 12/10 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,09 | 0,04 | 21,52 | 80,07 | 0,01 | 1,23 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 5,21 | 2,29 | 9,29 | 0,76 | 86,98 | 0,62 | 0,00 | 0,00 | 8/15 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,71 | 0,53 | 19,43 | 96,90 | 4,49 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 1,68 | 12,15 | 4,46 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **663** | **23,20** | **26,52** | **79,19** | **629,01** | 4,76 | 16,80 | 35,33 | 0,20 | 1,99 | 82,54 | 62,17 | 290,41 | 5,67 | 1 317,31 | 21,51 | 0,17 | 0,02 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 2,35 | 2,98 | 19,92 | 109,88 | 0,09 | 14,92 | 0,56 | 0,06 | 0,07 | 102,67 | 14,99 | 59,31 | 1,29 | 510,73 | 5,66 | 0,03 | 0,00 | 12/4 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 70 | 11,80 | 10,35 | 10,22 | 203,45 | 0,07 | 0,36 | 33,61 | 0,18 | 0,06 | 30,76 | 15,80 | 122,60 | 1,70 | 245,66 | 6,37 | 0,00 | 0,00 | 4/11 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,72 | 0,39 | 20,41 | 91,89 | 0,05 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 18,72 | 11,88 | 30,24 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,38 | 3,72 | 12,49 | 98,38 | 0,04 | 0,64 | 0,29 | 0,00 | 0,16 | 135,28 | 15,35 | 97,64 | 0,27 | 190,09 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,90 | 0,10 | 11,81 | 43,04 | 0,04 | 60,06 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 42,04 | 13,01 | 23,02 | 0,30 | 197,20 | 2,00 | 0,02 | 0,00 | 18 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **21,15** | **17,54** | **74,85** | **546,64** | 0,29 | 75,98 | 34,82 | 0,24 | 0,34 | 329,47 | 71,03 | 332,81 | 4,28 | 1 195,28 | 24,83 | 0,06 | 0,00 | | |
| **Всего за день:** | | **55,08** | **58,19** | **226,30** | **1 645,30** | 5,23 | 95,60 | 71,12 | 0,58 | 2,63 | 649,63 | 175,35 | 869,12 | 13,10 | 2 886,14 | 62,64 | 0,24 | 0,02 | | |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 180 | 6,85 | 7,34 | 31,73 | 219,91 | 0,12 | 0,78 | 0,78 | 0,05 | 0,22 | 176,51 | 42,89 | 182,64 | 1,20 | 287,86 | 14,42 | 0,00 | 0,00 | 1\11 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40 | 2,14 | 0,90 | 22,20 | 104,56 | 0,05 | 0,05 | 0,25 | 0,00 | 0,02 | 17,00 | 10,60 | 26,40 | 0,70 | 52,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/36 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁННЫМ | 180 | 1,13 | 1,18 | 6,59 | 41,83 | 0,01 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 33,31 | 2,01 | 24,42 | 0,28 | 63,42 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 9/2 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **10,12** | **9,42** | **60,52** | **366,30** | 0,18 | 0,88 | 1,09 | 0,06 | 0,28 | 226,82 | 55,50 | 233,46 | 2,18 | 403,48 | 16,34 | 0,00 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 11 | 0,31 | 0,36 | 8,50 | 47,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 1,10 | 3,96 | 0,17 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **111** | **0,81** | **0,44** | **18,38** | **90,46** | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,73 | 5,08 | 10,93 | 1,58 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 50 | 2,36 | 4,12 | 5,03 | 62,17 | 0,01 | 1,66 | 0,18 | 0,00 | 0,03 | 79,23 | 10,29 | 46,54 | 0,59 | 123,88 | 2,74 | 0,01 | 0,00 | 10/20 | 2007 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 6,90 | 6,14 | 11,58 | 145,31 | 0,06 | 3,57 | 0,62 | 0,03 | 0,05 | 18,29 | 13,93 | 94,12 | 1,35 | 357,13 | 5,19 | 0,01 | 0,00 | 2/5 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,78 | 4,00 | 21,29 | 126,95 | 0,10 | 8,49 | 0,27 | 0,06 | 0,10 | 45,70 | 16,59 | 83,17 | 1,00 | 641,57 | 8,34 | 0,03 | 0,00 | 3/4 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 70 | 9,20 | 12,61 | 3,94 | 190,13 | 0,04 | 0,99 | 0,42 | 0,05 | 0,01 | 9,79 | 11,73 | 87,23 | 1,34 | 228,60 | 4,30 | 0,00 | 0,00 | 259 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,16 | 0,02 | 15,18 | 61,83 | 0,01 | 0,68 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 15,50 | 2,53 | 11,44 | 0,26 | 63,07 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 406 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,41 | 0,48 | 17,27 | 86,14 | 3,99 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 1,50 | 10,80 | 3,96 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **658** | **23,81** | **27,37** | **74,29** | **672,53** | 4,21 | 15,39 | 1,73 | 0,14 | 1,70 | 179,31 | 59,03 | 322,50 | 5,32 | 1 414,25 | 22,39 | 0,05 | 0,00 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 80 | 5,43 | 6,61 | 47,02 | 273,34 | 0,42 | 0,05 | 17,29 | 0,16 | 0,42 | 40,65 | 10,14 | 75,39 | 0,81 | 141,32 | 3,15 | 0,01 | 0,02 | 471 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 130 | 1,23 | 4,19 | 5,11 | 62,21 | 0,06 | 22,63 | 0,16 | 0,00 | 0,05 | 19,66 | 18,00 | 43,69 | 1,28 | 279,84 | 3,13 | 0,01 | 0,00 | 10/23 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,72 | 0,39 | 20,41 | 91,89 | 0,05 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 18,72 | 11,88 | 30,24 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,11 | 3,41 | 12,03 | 92,56 | 0,03 | 0,59 | 0,26 | 0,00 | 0,15 | 124,03 | 14,09 | 89,54 | 0,26 | 175,49 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 9/6 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,26 | 0,12 | 16,85 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 7,02 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | 420 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **12,75** | **14,72** | **101,42** | **567,15** | 0,59 | 33,30 | 18,07 | 0,16 | 0,66 | 210,08 | 62,14 | 249,90 | 5,28 | 927,14 | 18,19 | 0,04 | 0,02 | | |
| **Всего за день:** | | **47,49** | **51,95** | **254,61** | **1 696,44** | 4,98 | 51,56 | 20,89 | 0,36 | 2,64 | 624,94 | 181,75 | 816,79 | 14,36 | 2 760,27 | 56,92 | 0,09 | 0,02 | | |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 170 | 11,36 | 13,85 | 5,97 | 198,78 | 0,08 | 0,62 | 273,41 | 1,50 | 0,40 | 174,84 | 22,25 | 211,18 | 1,62 | 267,65 | 23,92 | 0,04 | 0,02 | 6/4 | 2008 |
| ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК | 20 | 0,60 | 0,04 | 1,90 | 7,76 | 0,02 | 0,80 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 3,60 | 3,42 | 11,16 | 0,13 | 19,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1423 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,07 | 4,39 | 15,20 | 111,94 | 0,04 | 0,00 | 0,41 | 0,08 | 0,03 | 14,68 | 8,91 | 23,71 | 0,55 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,54 | 3,89 | 12,37 | 100,30 | 0,04 | 0,62 | 0,29 | 0,00 | 0,15 | 135,16 | 15,57 | 97,90 | 0,45 | 193,32 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 9/1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **17,57** | **22,17** | **35,44** | **418,78** | 0,18 | 2,04 | 274,14 | 1,58 | 0,59 | 328,28 | 50,15 | 343,95 | 2,75 | 520,82 | 35,80 | 0,04 | 0,02 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 120 | 3,76 | 4,30 | 6,30 | 77,93 | 0,04 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 162,57 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9/5 | 2008 |
| МАРМЕЛАД | 25 | 0,00 | 0,00 | 28,06 | 106,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,36 | 0,00 | 1,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 501 | |
| **Итого за прием пищи:** | **145** | **3,76** | **4,30** | **34,36** | **184,83** | 0,04 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 165,93 | 0,00 | 1,37 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 180 | 6,48 | 3,03 | 9,85 | 93,78 | 0,07 | 4,19 | 0,25 | 0,06 | 0,08 | 12,17 | 18,14 | 89,17 | 0,77 | 398,49 | 58,08 | 0,06 | 0,01 | 2\11 | 2005 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,79 | 5,41 | 33,60 | 211,44 | 4,16 | 0,00 | 1,14 | 0,11 | 0,93 | 2,40 | 1,86 | 1,06 | 0,44 | 1,05 | 0,49 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ | 70 | 11,29 | 7,73 | 7,05 | 150,18 | 8,49 | 9,76 | 364,23 | 7,83 | 55,74 | 15,01 | 3,93 | 174,08 | 2,10 | 24,83 | 3,83 | 0,12 | 0,02 | 261 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,17 | 0,10 | 1,13 | 6,50 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,50 | 7,00 | 12,00 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10/8 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,66 | 0,27 | 20,99 | 101,54 | 0,01 | 80,00 | 1,63 | 0,00 | 0,05 | 10,84 | 1,98 | 3,06 | 0,72 | 10,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,41 | 0,48 | 17,27 | 86,14 | 3,99 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 1,50 | 10,80 | 3,96 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **25,80** | **17,02** | **89,89** | **649,58** | 16,73 | 96,45 | 367,47 | 8,00 | 58,31 | 62,72 | 36,87 | 279,37 | 5,11 | 504,88 | 63,88 | 0,18 | 0,03 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СДОБА ДЕТСКАЯ | 80 | 5,40 | 7,57 | 45,17 | 274,38 | 0,38 | 0,05 | 17,30 | 0,16 | 0,38 | 38,99 | 9,00 | 71,53 | 0,71 | 109,34 | 3,17 | 0,01 | 0,02 | 7/8 | 2007 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150 | 1,93 | 4,17 | 18,55 | 108,37 | 0,08 | 7,98 | 0,74 | 0,00 | 0,07 | 32,52 | 23,29 | 67,95 | 1,47 | 518,73 | 7,34 | 0,05 | 0,00 | 10/4 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,29 | 15,31 | 68,92 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,02 | 14,04 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,11 | 3,41 | 12,03 | 92,56 | 0,03 | 0,59 | 0,26 | 0,00 | 0,15 | 124,03 | 14,09 | 89,54 | 0,26 | 175,49 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **12,48** | **15,44** | **91,06** | **544,23** | 0,53 | 8,62 | 18,49 | 0,16 | 0,62 | 209,58 | 55,29 | 251,70 | 2,98 | 842,26 | 20,41 | 0,06 | 0,02 | | |
| **Всего за день:** | | **59,61** | **58,93** | **250,75** | **1 797,42** | 17,48 | 108,45 | 660,10 | 9,74 | 59,70 | 766,51 | 142,31 | 876,39 | 10,97 | 1 867,96 | 120,09 | 0,28 | 0,07 | | |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ | 200 | 6,42 | 6,13 | 28,47 | 197,70 | 0,09 | 0,24 | 0,32 | 0,09 | 0,19 | 156,93 | 7,95 | 198,79 | 0,68 | 241,34 | 7,50 | 0,05 | 0,01 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ и СЫРОМ | 42 | 4,04 | 7,18 | 13,17 | 135,48 | 0,03 | 0,03 | 0,58 | 0,08 | 0,04 | 99,38 | 8,66 | 60,85 | 0,54 | 42,51 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 10/1 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 180 | 0,18 | 0,01 | 7,22 | 30,84 | 0,00 | 1,13 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 2,78 | 0,99 | 1,82 | 0,22 | 26,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **422** | **10,64** | **13,32** | **48,86** | **364,02** | 0,12 | 1,40 | 0,91 | 0,17 | 0,24 | 259,09 | 17,60 | 261,46 | 1,44 | 310,08 | 8,40 | 0,05 | 0,01 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,48 | 1,44 | 7,92 | 47,52 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 3,48 | 0,24 | 10,80 | 0,25 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **112** | **0,98** | **1,52** | **17,80** | **90,35** | 0,01 | 1,99 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 10,45 | 4,22 | 17,77 | 1,66 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ | 50 | 0,48 | 1,99 | 4,66 | 35,01 | 0,02 | 0,99 | 0,95 | 0,00 | 0,03 | 16,71 | 8,05 | 24,47 | 0,45 | 97,72 | 2,38 | 0,03 | 0,00 | 10/18 | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 6,76 | 8,04 | 9,84 | 140,47 | 0,06 | 8,54 | 0,53 | 0,02 | 0,11 | 71,55 | 12,30 | 96,92 | 1,60 | 395,50 | 4,13 | 0,02 | 0,00 | 2/2 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,03 | 3,75 | 34,18 | 189,77 | 0,03 | 0,00 | 0,22 | 0,08 | 0,03 | 15,08 | 8,60 | 64,91 | 0,46 | 48,27 | 0,67 | 0,02 | 0,01 | 3/3 | 2008 |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ С СОУСОМ ПО-ПОЛЬСКИ | 70/40 | 13,97 | 8,99 | 5,95 | 167,79 | 0,08 | 0,41 | 69,08 | 0,43 | 0,15 | 29,07 | 28,24 | 160,01 | 1,07 | 269,80 | 115,66 | 0,12 | 0,02 | 246 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 180 | 0,27 | 0,03 | 14,26 | 55,71 | 0,01 | 7,56 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 11,94 | 3,69 | 6,53 | 0,25 | 62,07 | 0,63 | 0,01 | 0,00 | 436 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,41 | 0,48 | 17,27 | 86,14 | 3,99 | 0,00 | 0,22 | 0,00 | 1,50 | 10,80 | 3,96 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 1,48 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **718** | **26,92** | **23,28** | **86,16** | **674,89** | 4,19 | 17,50 | 71,02 | 0,53 | 1,83 | 155,15 | 64,84 | 352,84 | 4,61 | 873,36 | 124,95 | 0,20 | 0,03 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ) | 190 | 27,84 | 18,82 | 28,00 | 412,35 | 0,09 | 0,50 | 92,95 | 0,52 | 0,43 | 275,16 | 28,98 | 354,17 | 1,34 | 274,97 | 7,58 | 0,05 | 0,05 | 6/5 | 2008 |
| ПЮРЕ ИЗ ЯБЛОК | 90 | 0,21 | 0,10 | 19,43 | 61,33 | 0,02 | 3,34 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 5,29 | 6,02 | 8,28 | 1,75 | 232,42 | 1,67 | 0,01 | 0,00 | 340 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,70 | 0,24 | 12,76 | 57,43 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,00 | 0,01 | 11,70 | 7,43 | 18,90 | 0,45 | 32,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,11 | 3,41 | 12,03 | 92,56 | 0,03 | 0,59 | 0,26 | 0,00 | 0,15 | 124,03 | 14,09 | 89,54 | 0,26 | 175,49 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **485** | **32,86** | **22,57** | **72,22** | **623,67** | 0,17 | 4,43 | 93,43 | 0,52 | 0,61 | 416,18 | 56,52 | 470,89 | 3,80 | 715,13 | 19,15 | 0,06 | 0,05 | | |
| **Всего за день:** | | **71,40** | **60,69** | **225,04** | **1 752,93** | 4,49 | 25,32 | 165,37 | 1,22 | 2,69 | 840,87 | 143,18 | 1 102,96 | 11,51 | 1 911,77 | 152,50 | 0,31 | 0,09 | | |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 7,26 | 7,55 | 31,03 | 225,95 | 0,14 | 0,78 | 0,49 | 0,05 | 0,21 | 176,52 | 24,28 | 184,24 | 1,02 | 282,12 | 14,84 | 0,01 | 0,00 | 1/8 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40 | 2,14 | 0,90 | 22,20 | 104,56 | 0,05 | 0,05 | 0,25 | 0,00 | 0,02 | 17,00 | 10,60 | 26,40 | 0,70 | 52,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/36 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩ МОЛОКОМ | 180 | 1,07 | 0,99 | 7,71 | 44,14 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 35,17 | 4,75 | 31,27 | 0,17 | 54,67 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 9/4 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **10,47** | **9,44** | **60,94** | **374,65** | 0,21 | 0,88 | 0,80 | 0,06 | 0,27 | 228,69 | 39,63 | 241,91 | 1,89 | 388,99 | 16,76 | 0,01 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 11 | 0,31 | 0,36 | 8,50 | 47,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 1,10 | 3,96 | 0,17 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **111** | **0,81** | **0,44** | **18,38** | **90,46** | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,73 | 5,08 | 10,93 | 1,58 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 6,92 | 8,57 | 13,21 | 170,81 | 0,06 | 7,12 | 0,36 | 0,00 | 0,05 | 55,50 | 14,74 | 87,54 | 1,38 | 381,29 | 5,82 | 0,01 | 0,00 | 94 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С СОУСОМ | 200/40 | 13,30 | 13,69 | 32,89 | 319,74 | 0,17 | 10,84 | 30,45 | 0,19 | 0,14 | 49,72 | 31,26 | 187,33 | 2,71 | 977,72 | 13,90 | 0,04 | 0,00 | 4/9 | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,55 | 0,10 | 2,11 | 12,08 | 0,03 | 12,59 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 7,05 | 7,55 | 13,09 | 0,50 | 146,02 | 1,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,58 | 0,12 | 17,06 | 23,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,42 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8/7 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,71 | 0,53 | 19,43 | 96,90 | 4,49 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 1,68 | 12,15 | 4,46 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **703** | **24,06** | **23,01** | **84,70** | **622,75** | 4,75 | 30,55 | 31,15 | 0,19 | 1,89 | 129,84 | 58,01 | 287,96 | 5,56 | 1 505,04 | 22,40 | 0,05 | 0,00 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 7,22 | 10,00 | 33,48 | 262,11 | 4,07 | 0,03 | 1,44 | 0,14 | 0,93 | 97,59 | 3,17 | 46,05 | 0,53 | 11,18 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 25 | 0,20 | 0,03 | 0,75 | 3,52 | 0,01 | 2,51 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 3,77 | 3,52 | 10,55 | 0,25 | 35,41 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 448/2 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,72 | 0,39 | 20,41 | 91,89 | 0,05 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 18,72 | 11,88 | 30,24 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2 | 2008 |
| СНЕЖОК | 180 | 4,71 | 4,37 | 9,60 | 106,51 | 0,28 | 0,50 | 0,32 | 0,00 | 0,25 | 165,24 | 23,04 | 136,80 | 0,14 | 232,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| БАНАН | 100 | 1,00 | 0,33 | 23,02 | 89,09 | 0,04 | 10,01 | 0,30 | 0,00 | 0,05 | 9,01 | 33,03 | 28,03 | 0,60 | 348,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **495** | **15,85** | **15,12** | **87,26** | **553,12** | 4,45 | 13,05 | 2,35 | 0,14 | 1,26 | 294,33 | 74,64 | 251,67 | 2,24 | 678,74 | 1,23 | 0,01 | 0,00 | | |
| **Всего за день:** | | **51,19** | **48,01** | **251,28** | **1 640,98** | 9,41 | 46,47 | 34,30 | 0,39 | 3,42 | 661,59 | 177,36 | 792,47 | 11,27 | 2 588,17 | 40,39 | 0,07 | 0,00 | | |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6,51 | 7,12 | 35,78 | 220,00 | 0,05 | 0,78 | 0,99 | 0,05 | 0,20 | 170,11 | 20,28 | 121,96 | 0,22 | 219,45 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 1\12 | 2004 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,07 | 4,39 | 15,20 | 111,94 | 0,04 | 0,00 | 0,41 | 0,08 | 0,03 | 14,68 | 8,91 | 23,71 | 0,55 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЁНЫМ | 180 | 1,13 | 1,18 | 6,59 | 41,83 | 0,01 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 33,31 | 2,01 | 24,42 | 0,28 | 63,42 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 9/2 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **9,71** | **12,69** | **57,57** | **373,77** | 0,10 | 0,83 | 1,46 | 0,14 | 0,27 | 218,10 | 31,20 | 170,09 | 1,05 | 322,92 | 15,42 | 0,00 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,48 | 1,44 | 7,92 | 47,52 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 3,48 | 0,24 | 10,80 | 0,25 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **112** | **0,98** | **1,52** | **17,80** | **90,35** | 0,01 | 1,99 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 10,45 | 4,22 | 17,77 | 1,66 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 6,48 | 5,36 | 9,58 | 128,99 | 0,05 | 6,79 | 0,36 | 0,02 | 0,05 | 70,00 | 12,83 | 76,46 | 1,29 | 350,87 | 5,43 | 0,01 | 0,00 | 2/16 | 2008 |
| ПЮРЕ МОРКОВНО-КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,34 | 3,86 | 17,69 | 109,09 | 0,09 | 5,78 | 1,58 | 0,06 | 0,11 | 58,44 | 20,87 | 85,81 | 1,15 | 481,85 | 8,71 | 0,06 | 0,00 | | |
| ЁЖИКИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ | 70/40 | 11,05 | 12,58 | 14,16 | 244,71 | 0,05 | 1,18 | 22,60 | 0,23 | 0,05 | 28,46 | 17,47 | 121,00 | 1,76 | 277,50 | 6,69 | 0,01 | 0,00 | 4/8 | 2006 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0,17 | 0,10 | 1,13 | 6,50 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,50 | 7,00 | 12,00 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10/8 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0,13 | 0,05 | 16,95 | 62,61 | 0,01 | 2,10 | 0,03 | 0,00 | 0,01 | 3,91 | 2,85 | 4,17 | 0,86 | 96,62 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 8/9 | 2006 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,71 | 0,53 | 19,43 | 96,90 | 4,49 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 1,68 | 12,15 | 4,46 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **703** | **22,88** | **22,48** | **78,94** | **648,80** | 4,70 | 18,35 | 24,83 | 0,31 | 1,91 | 184,46 | 65,48 | 299,44 | 6,24 | 1 277,34 | 23,13 | 0,08 | 0,00 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 60 | 4,51 | 7,34 | 37,70 | 238,88 | 0,40 | 0,10 | 17,26 | 0,15 | 0,42 | 32,79 | 9,57 | 58,66 | 0,61 | 90,34 | 3,32 | 0,01 | 0,01 | 464 | 2008 |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 130 | 1,38 | 5,16 | 6,16 | 72,47 | 0,04 | 35,45 | 0,11 | 0,00 | 0,05 | 114,74 | 16,97 | 43,04 | 1,30 | 256,97 | 3,50 | 0,01 | 0,00 | 10/25 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,72 | 0,39 | 20,41 | 91,89 | 0,05 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 18,72 | 11,88 | 30,24 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,08 | 5,80 | 8,53 | 108,83 | 0,05 | 0,97 | 0,45 | 0,00 | 0,24 | 210,38 | 23,56 | 151,47 | 0,17 | 273,02 | 16,83 | 0,00 | 0,00 | 9/6 | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,26 | 0,12 | 16,85 | 47,15 | 0,03 | 10,03 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 7,02 | 8,03 | 11,04 | 2,21 | 278,89 | 2,01 | 0,01 | 0,00 | 420 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **13,95** | **18,81** | **89,65** | **559,22** | 0,57 | 46,55 | 18,18 | 0,15 | 0,75 | 383,65 | 70,01 | 294,45 | 5,01 | 950,82 | 25,66 | 0,04 | 0,01 | | |
| **Всего за день:** | | **47,52** | **55,50** | **243,96** | **1 672,14** | 5,38 | 67,72 | 44,48 | 0,60 | 2,94 | 796,66 | 170,91 | 781,75 | 13,96 | 2 564,28 | 64,21 | 0,12 | 0,01 | | |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 170 | 12,33 | 15,49 | 6,36 | 217,55 | 0,07 | 0,65 | 235,07 | 1,30 | 0,38 | 248,35 | 22,36 | 232,42 | 1,47 | 262,88 | 22,07 | 0,03 | 0,02 | 6/9 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 40 | 2,14 | 0,90 | 22,20 | 104,56 | 0,05 | 0,05 | 0,25 | 0,00 | 0,02 | 17,00 | 10,60 | 26,40 | 0,70 | 52,20 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/36 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 1,07 | 0,99 | 7,71 | 44,14 | 0,02 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,04 | 35,17 | 4,75 | 31,27 | 0,17 | 54,67 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 9/3 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **15,54** | **17,38** | **36,27** | **366,25** | 0,14 | 0,75 | 235,38 | 1,31 | 0,44 | 300,52 | 37,71 | 290,09 | 2,34 | 369,75 | 23,99 | 0,03 | 0,02 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 11 | 0,31 | 0,36 | 8,50 | 47,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,76 | 1,10 | 3,96 | 0,17 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 256 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **111** | **0,81** | **0,44** | **18,38** | **90,46** | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,73 | 5,08 | 10,93 | 1,58 | 15,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ | 50 | 0,64 | 1,99 | 4,72 | 35,71 | 0,01 | 1,85 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 15,67 | 10,49 | 18,07 | 0,58 | 132,85 | 2,99 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ | 180/8 | 6,38 | 8,03 | 7,71 | 129,90 | 0,04 | 5,50 | 19,73 | 0,15 | 0,10 | 50,94 | 12,61 | 82,70 | 1,08 | 276,48 | 5,68 | 0,05 | 0,01 | 2/13 | 2008 |
| КАПУСТА ТУШЁНАЯ С КУРОЙ | 200 | 12,38 | 17,08 | 13,81 | 249,71 | 0,10 | 24,43 | 0,88 | 0,05 | 0,14 | 269,32 | 26,81 | 148,98 | 2,39 | 414,45 | 8,81 | 0,10 | 0,01 | 4/16 | 2004 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,66 | 0,27 | 20,99 | 101,54 | 0,01 | 80,00 | 1,63 | 0,00 | 0,05 | 10,84 | 1,98 | 3,06 | 0,72 | 10,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,71 | 0,53 | 19,43 | 96,90 | 4,49 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 1,68 | 12,15 | 4,46 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **663** | **22,77** | **27,90** | **66,66** | **613,76** | 4,65 | 111,78 | 22,55 | 0,20 | 1,99 | 358,92 | 56,35 | 252,81 | 5,65 | 833,79 | 19,15 | 0,16 | 0,02 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ С СОУСОМ | 150/40 | 5,94 | 10,14 | 24,26 | 213,91 | 0,12 | 6,21 | 84,72 | 0,57 | 0,20 | 78,16 | 18,49 | 130,03 | 1,44 | 552,60 | 12,49 | 0,04 | 0,01 | 12/8 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 60 | 9,41 | 7,96 | 5,77 | 151,65 | 0,03 | 0,33 | 16,85 | 0,09 | 0,04 | 23,41 | 13,17 | 95,89 | 1,33 | 200,29 | 5,15 | 0,00 | 0,00 | 4/11 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,72 | 0,39 | 20,41 | 91,89 | 0,05 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 18,72 | 11,88 | 30,24 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 2 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,11 | 3,41 | 12,03 | 92,56 | 0,03 | 0,59 | 0,26 | 0,00 | 0,15 | 124,03 | 14,09 | 89,54 | 0,26 | 175,49 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **21,18** | **21,90** | **62,47** | **550,01** | 0,23 | 7,13 | 102,09 | 0,66 | 0,41 | 244,32 | 57,63 | 345,70 | 3,75 | 979,98 | 27,54 | 0,05 | 0,01 | | |
| **Всего за день:** | | **60,30** | **67,62** | **183,78** | **1 620,48** | 5,02 | 121,65 | 360,02 | 2,17 | 2,84 | 912,49 | 156,77 | 899,53 | 13,32 | 2 198,92 | 70,68 | 0,24 | 0,05 | | |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергети-ческая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6,81 | 6,91 | 31,93 | 213,91 | 0,08 | 0,78 | 0,49 | 0,05 | 0,21 | 173,84 | 23,47 | 143,38 | 0,47 | 255,85 | 13,50 | 0,01 | 0,00 | 1/2 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2,07 | 4,39 | 15,20 | 111,94 | 0,04 | 0,00 | 0,41 | 0,08 | 0,03 | 14,68 | 8,91 | 23,71 | 0,55 | 40,05 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 10/1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,56 | 3,91 | 12,38 | 100,58 | 0,04 | 0,62 | 0,29 | 0,00 | 0,15 | 135,17 | 15,62 | 97,97 | 0,48 | 194,83 | 10,80 | 0,00 | 0,00 | 9/1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **12,44** | **15,21** | **59,51** | **426,43** | 0,16 | 1,40 | 1,19 | 0,13 | 0,39 | 323,69 | 48,00 | 265,06 | 1,50 | 490,73 | 25,38 | 0,01 | 0,00 | | |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0,50 | 0,08 | 9,88 | 42,83 | 0,00 | 1,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,97 | 3,98 | 6,97 | 1,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 12 | 0,48 | 1,44 | 7,92 | 47,52 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 3,48 | 0,24 | 10,80 | 0,25 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **112** | **0,98** | **1,52** | **17,80** | **90,35** | 0,01 | 1,99 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 10,45 | 4,22 | 17,77 | 1,66 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ РОЗОВЫЙ | 50 | 2,95 | 4,22 | 3,97 | 62,68 | 0,02 | 1,28 | 83,98 | 0,44 | 0,10 | 24,15 | 9,16 | 51,43 | 0,86 | 120,86 | 6,23 | 0,02 | 0,01 | 42/19 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 180 | 6,43 | 3,02 | 9,21 | 91,28 | 0,06 | 3,92 | 0,25 | 0,06 | 0,08 | 11,99 | 17,76 | 87,43 | 0,75 | 379,47 | 57,91 | 0,06 | 0,01 | 2\11 | 2005 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,49 | 2,84 | 21,86 | 115,98 | 0,11 | 8,94 | 0,18 | 0,05 | 0,10 | 29,05 | 15,48 | 74,37 | 1,04 | 657,57 | 7,33 | 0,03 | 0,00 | 3/4 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 16,81 | 11,95 | 5,45 | 199,83 | 8,52 | 9,79 | 531,64 | 8,72 | 55,93 | 74,79 | 11,79 | 265,93 | 2,95 | 116,45 | 14,39 | 0,14 | 0,03 | 4/17 | 2006 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0,10 | 0,04 | 21,96 | 81,27 | 0,01 | 1,34 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 5,38 | 2,49 | 9,55 | 0,82 | 94,32 | 0,67 | 0,00 | 0,00 | 43/19 | 2019 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 2,71 | 0,53 | 19,43 | 96,90 | 4,49 | 0,00 | 0,26 | 0,00 | 1,68 | 12,15 | 4,46 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 0,00 | 16 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **31,49** | **22,60** | **81,88** | **647,94** | 13,21 | 25,27 | 616,33 | 9,27 | 57,90 | 157,51 | 61,14 | 488,71 | 7,30 | 1 368,67 | 88,20 | 0,25 | 0,05 | | |
| **Уплотнённый полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА (ВИТЬБА) С МАКОМ | 60 | 4,52 | 5,33 | 35,46 | 209,04 | 0,39 | 0,05 | 17,09 | 0,12 | 0,42 | 36,63 | 7,28 | 61,78 | 0,57 | 94,25 | 2,99 | 0,01 | 0,01 | 7\1 | 2007 |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 110 | 1,37 | 2,13 | 11,90 | 65,03 | 0,06 | 6,95 | 0,80 | 0,00 | 0,06 | 20,76 | 14,96 | 50,21 | 0,88 | 316,21 | 3,56 | 0,03 | 0,00 | 10/24 | 2008 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 60 | 9,10 | 7,59 | 6,27 | 148,73 | 0,04 | 0,24 | 0,09 | 0,00 | 0,03 | 24,42 | 12,54 | 92,24 | 1,28 | 198,32 | 4,12 | 0,00 | 0,00 | 288 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,29 | 15,31 | 68,92 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,02 | 14,04 | 8,91 | 22,68 | 0,54 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 3,11 | 3,41 | 12,03 | 92,56 | 0,03 | 0,59 | 0,26 | 0,00 | 0,15 | 124,03 | 14,09 | 89,54 | 0,26 | 175,49 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 9/7 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **20,14** | **18,75** | **80,97** | **584,28** | 0,56 | 7,83 | 18,43 | 0,12 | 0,68 | 219,88 | 57,78 | 316,45 | 3,53 | 822,97 | 20,57 | 0,04 | 0,01 | | |
| **Всего за день:** | | **65,05** | **58,08** | **240,16** | **1 749,00** | 13,94 | 36,49 | 635,96 | 9,52 | 58,98 | 711,53 | 171,14 | 1 087,99 | 13,99 | 2 695,57 | 134,15 | 0,30 | 0,06 | | |

*МДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №12 "Голубок"*

## 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 | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 585,32 | 559,25 | 2 338,05 | 16 875,31 | 76,22 | 644,47 | 2 149,59 | 25,96 | 141,36 | 7 668,30 | 1 658,20 | 9 006,88 | 129,25 | 24 463,26 | 992,58 | 2,09 | 0,43 |
| Среднее значение за период | 58,53 | 55,93 | 233,81 | 1 687,53 | 7,62 | 64,45 | 214,96 | 2,60 | 14,14 | 766,83 | 165,82 | 900,69 | 12,93 | 2 446,33 | 99,26 | 0,21 | 0,04 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,9 | 29,8 | 56,3 | | | | | | | | | | | | | | |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Уплотнённый полдник |
|---|---|---|---|---|
| Сад 12 часов | 402 | 115 | 680 | 489 |