

«Утверждаю»
Управляющий директор
ООО «Комбинат социального питания»
Вахруков М.С.



Согласовано
Заведующий МДОУ детский сад № 140
Вахруков М.С.
03.03.2023

«Комбинат социального питания»
Итого за период 03.2023г.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Примен. пищи, наименование блюда	Пшеничные вещества			Витамины			Минеральные вещества										№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Ca, мг	Na, мг	K, мг	№ рецептур	№
Завтрак																		
Каша из хлопьев пшеничных с маслом, молочная каша	180	4,9	3,9	19,0	0,10	0,10	0,03	0,03	0,15	16,50	33,00	120,20	0,70	207,00	38,20	0,00	0,00	34
Чай с молоком	180	3,4	8,4	12,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378
Батончик с чаем	140	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378
Молоко сгущенное (пастеризованное)	10	0,1	0,1	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34
Итого за прием пищи	400	10,7	15,5	46,9	0,10	0,10	0,03	0,03	0,15	16,50	33,00	120,20	0,70	207,00	38,20	0,00	0,00	34
2 Завтрак																		
Сыр с натуральными добавками и соусом	180	0,1	0,1	10,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи	180	0,1	0,1	10,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Обед																		
Суп с макаронными изделиями и соусом	180	3,9	3,4	11,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Чай с натуральными добавками и соусом	120	1,4	1,4	1,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Батончик с чаем	30	0,7	1,5	2,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи	180	5,0	6,3	14,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи	45	3,0	0,5	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи	615	22,1	30,9	58,1	0,10	0,10	0,03	0,03	0,15	16,50	33,00	120,20	0,70	207,00	38,20	0,00	0,00	2015
Уплотненный полдник																		
Омлет натуральный	140	10,7	13,4	3,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Сыр с натуральными добавками и соусом	12	3,1	3,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Батончик с чаем	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи	180	15,1	17,4	33,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи	362	18,2	17,4	24,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за день		45,0	63,8	147,3	0,10	0,10	0,03	0,03	0,15	16,50	33,00	120,20	0,70	207,00	38,20	0,00	0,00	2015

2 день

З. денев																№		
Прием пищи, наименование блюда			Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					рецеп-туры		
Масса порции	Велич. г	Жиры, г	Углевода, г	С, мг		А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		So, мг	
Завтрак																		
180	4,2	2,9	25,1	150,6	0,00	0,50	11,60	0,00	0,10	105,90	22,10	102,10	0,30	415,70	32,00	0,00	33	2010
180	4,9	4,9	17,7	144,6	0,10	0,10	10,70	0,00	0,10	164,20	28,30	128,30	0,70	260,00	14,00	0,00	382	2015
30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	6,90	9,90	25,40	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	
10	0,7	7,3	0,1	25,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,20	1,50	0,00	0,00	14	2015
400	11,5	15,5	58,3	439,9	0,10	1,30	70,30	0,20	0,20	279,00	60,30	294,90	1,90	475,50	52,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:																		
130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	391,40	2,60	0,00	0,00	
130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,90	10,40	14,30	2,90	391,40	2,60	0,00	0,00	
Обед																		
160,70	6,0	3,5	21,0	145,9	0,00	3,00	0,20	0,00	0,30	261,10	18,10	71,30	1,60	174,00	54,30	0,00	0,10	1087,00
180,6	7,1	19,1	3,2	235,3	0,20	0,20	1,70	0,00	0,00	7,90	3,00	9,30	0,10	317,40	32,90	0,00	0,00	2014
130	7,8	4,9	36,4	246,6	0,20	0,20	13,90	0,10	0,10	119,30	19,70	167,60	0,50	298,10	39,40	0,00	0,00	2015
50	0,5	0,1	1,9	27,0	0,00	0,00	5,10	0,00	0,00	7,50	10,00	14,00	0,40	74,30	7,00	0,00	71	2016
140	0,2	0,2	22,8	190,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	1,60	5,00	0,00	13,00	0,00	0,00	776	
40	0,0	0,5	14,0	70,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	0,60	39,30	1,00	61,30	2,50	0,00	0,00	
685	25,1	28,1	58,5	780,3	0,30	15,70	11,20	0,10	0,40	780,00	154,70	305,40	7,40	794,80	119,10	0,00	0,10	
Итого за прием пищи:																		
145	18,6	11,3	38,1	367,2	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	331,00	26,00	109,30	1,70	297,90	49,40	0,00	0,00	2013
30	0,2	0,0	5,4	26,1	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	2011
180	0,1	0,0	5,4	31,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	376	2016
50	4,6	5,1	76,1	175,0	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	15,40	6,30	37,90	0,60	56,10	25,10	0,00	422	2015
410	23,5	16,4	77,9	567,5	0,10	1,60	21,60	0,10	0,10	357,10	39,30	277,20	2,00	399,10	71,50	0,00	0,10	
Итого за прием пищи:																		
50,6	60,8		247,4	1848,8	0,60	32,60	135,40	0,40	0,70	534,90	261,00	805,80	15,00	1870,80	245,30	0,30	0,30	
С всего за день:																		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
180	4,7	2,8	20,9	131,0	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,00	21,30	112,80	0,80	183,70	36,70	0,00	0,00	35	
180	4,0	3,8	14,3	117,2	0,10	0,70	10,20	0,00	0,10	143,10	19,40	105,80	0,30	203,70	12,20	0,00	0,00	379	
30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	2015	
12	3,1	0,9	41,3	201	0,00	0,10	27,60	0,00	0,00	120,00	6,00	73,20	0,10	11,40	0,00	0,00	0,00	15	
402	14,1	10,8	49,9	368,0	0,20	1,30	55,40	0,00	0,20	363,30	56,60	317,30	1,80	444,10	50,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																			
180	5,2	5,8	7,2	105,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
180	5,2	5,8	7,2	105,2	0,10	1,30	36,00	0,00	0,30	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																			
Обед																			
180	7,4	8,7	7,8	104,9	0,10	5,50	4,40	0,00	0,30	37,00	16,70	34,10	1,00	210,00	44,30	0,00	0,10	182	
65	13,4	8,1	3,1	151,1	0,10	0,40	28,60	0,00	0,10	118,10	14,70	202,10	0,40	281,90	115,10	0,00	0,00	2015	
30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	2015	
150	11,3	0,0	5,3	1,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	36,40	10,00	1,20	11,00	0,00	0,00	0,00	2015	
180	10,1	0,1	17,4	71,9	0,00	33,60	0,10	0,00	0,00	18,80	6,40	11,00	0,00	78,00	0,00	0,00	0,00	2015	
45	3,0	0,9	15,0	76,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,00	61,20	2,50	0,00	0,00		
680	24,0	21,9	66,1	597,2	0,40	55,30	48,60	0,10	0,50	279,90	102,50	388,30	5,30	1,421,20	216,40	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																			
Употребленный напиток																			
200	10,7	8,4	20,8	224,6	0,10	21,30	23,40	0,10	0,30	14,90	44,30	144,50	2,20	216,40	48,00	0,00	0,00	12015	
30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	2015	
180	0,1	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015	
410	13,1	10,3	41,6	325,1	0,10	21,30	23,40	0,10	0,30	14,90	44,30	144,50	2,20	216,40	48,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																			
56,4	48,8	184,8	1,397,9	0,80	85,15	103,40	0,20	1,20	987,24	241,64	1,049,33	10,49	2,632,50	317,50	0,00	0,10		Всего за день:	

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		So, мг	
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная медовая	180	5,6	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,00	31,10	125,00	0,70	189,50	37,40	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	12,4	102,0	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	120,00	10,40	91,10	0,50	190,00	10,90	0,00	378	2015
Булочка из дрожжевого теста	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	35,50	0,00	39,30	1,10	0,00	0,00	
Утка вареная	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	18,70	3,90	61,40	0,80	56,00	8,00	0,00	209	2015
Итого за прием пищи:	430	16,1	11,6	58,4	423,6	0,10	1,10	25,00	0,00	0,30	261,10	61,20	303,00	2,00	474,80	57,40	0,00	0,00	
2 Завтрак																			
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	10,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	13,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	10,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	13,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,00	0,00	0,00	
Обед																			
Суп овощной с рыбными котлетками	300	16,4	1,8	14,4	103,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	25,60	25,10	50,90	1,20	489,60	47,90	0,00	17	2015
Али на гарнир	70	10,4	1,1	3,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	14,10	15,70	105,30	1,80	72,40	20,70	0,00	238	2024
Макаронные котлеты отварные	130	6,4	3,5	38,7	108,4	0,10	0,00	11,20	0,10	0,30	24,30	9,80	47,60	0,90	62,00	62,70	0,00	309	2015
Пюре из картофеля	100	2,6	0,1	10,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	7,40	1,40	0,30	0,30	0,70	0,30	0,00	249	2015
Утка вареная	40	3,2	0,5	0,3	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	8,60	31,20	1,30	61,20	2,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	630	36,1	4,7	63,5	613,1	0,30	8,50	11,20	0,10	0,80	75,40	61,20	211,10	5,50	890,30	131,00	0,00	0,00	
Уплотненный полдник																			
Творог "Масляная" с фруктами	12000	19,7	14,0	12,4	200,4	0,00	1,40	16,00	0,10	0,10	40,70	25,20	105,70	2,10	351,10	67,70	0,00	279	2015
Чай с лимоном	180	4,1	0,0	0,0	71,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	370	2015
Ванильный сахар	10	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	430	24,9	17,3	52,3	489,8	0,00	1,40	23,70	0,10	0,10	11,40	42,20	286,20	4,40	464,60	90,90	0,00	0,00	
Итого за день:		68,0	46,1	212,5	1602,9	0,60	14,60	60,60	1,40	0,80	460,90	167,90	803,90	15,00	1840,90	281,90	0,00	0,00	

5 день

5 день															
Прием пищи, наименование блюда				Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры			
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	S, мг
Завтрак															
180	4,9	3,4	20,2	130,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	202,90	38,20
180	4,5	4,5	129,9	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	103,80	21,70	121,00	0,40	240,50	11,00	0,00
30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,50	0,00	39,30	1,10	0,00
10	0,1	0,1	68,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00
400	11,8	16,1	413,3	0,10	1,40	72,30	0,20	0,20	307,00	53,30	387,20	1,50	494,20	53,30	0,00
Итого за прием пищи:															
130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,30	10,40	14,30	2,90	381,40	2,10
130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,80	10,40	14,30	2,90	351,40	2,60
Обед															
180	2,7	2,9	12,8	0,10	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	39,40	20,60	88,40	1,30	174,10	47,30
70	1,0	1,0	100,4	0,00	0,00	31,10	0,00	0,20	16,40	17,50	113,40	1,10	255,10	21,30	0,00
130	2,9	0,1	8,9	77,7	0,00	22,40	17,30	0,10	0,10	64,40	21,80	45,70	1,20	274,90	20,80
180	3,2	0,0	10,9	45,1	0,00	3,10	0,00	0,00	0,00	1,30	56,30	0,50	9,30	0,00	0,00
40	3,0	0,5	25,0	28,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	8,60	38,30	1,80	67,20	2,40	0,00
515	21,6	19,1	48,0	478,3	0,00	30,10	42,10	0,20	0,20	152,40	67,40	270,00	5,80	815,10	103,10
Итого за прием пищи:															
160	94,8	8,6	267,4	0,00	0,40	30,70	0,00	0,40	104,60	39,10	364,80	1,30	241,00	7,80	0,00
30	0,1	0,0	14,5	58,9	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,60	1,00	0,20	28,40	0,00	0,00
180	0,1	0,0	71,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	1,10	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00
18	1,0	6,7	10,7	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
388	25,8	14,8	58,4	477,4	0,00	0,00	0,00	0,00	217,40	37,70	339,30	1,80	273,60	7,60	0,00
Итого за прием пищи:															
557	50,5	167,2	1 430,1	0,30	45,00	145,10	1,20	1,20	697,50	169,80	840,80	12,10	1 561,00	163,60	0,10
Всего за день:															

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	
		Белки, г	Жиры, г		Угловоды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		F, мг
Завтрак																		
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,5	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	85,90	0,30	171,00	37,10	0,00	31	2010
Чай с молоком	180	3,5	3,4	12,4	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	133,90	18,00	94,20	0,70	200,20	10,90	0,00	378	2015
Биточек с чаю	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,90	0,00	1,40	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10,5	14,6	48,5	0,00	1,10	66,70	0,20	0,20	252,00	42,90	209,60	1,60	413,00	49,10	0,00	0,00	
2 Завтрак																		
Сок фрешовый	180	0,4	0,2	18,2	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,80	3,10	216,20	1,60	0,00	369	2015
Итого за прием пищи:	180	0,4	0,2	18,2	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,80	3,10	216,20	1,60	0,00	0,00	
Обед																		
Суп с макаронами, кабачком и луком	280	3,8	3,4	11,5	0,00	0,60	3,40	0,00	0,30	30,30	9,60	36,90	1,00	10,20	44,20	0,20	111	2015
Телятина с овощами	200	7,1	11,8	9,8	0,00	1,00	0,30	0,00	0,00	21,50	11,70	53,60	0,90	130,00	38,10	0,00	178	
Каша гречневая с маслом	130	7,8	6,9	48,4	0,00	0,60	10,90	0,10	0,10	10,90	112,40	167,60	3,60	236,10	38,40	0,00	171	2015
Овощи натуральные свежие	160	0,6	0,1	1,9	0,00	12,40	0,10	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	71	
Чай с лимоном и сахаром	40	0,5	0,1	16,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	369	2015
Хлеб ржаной, яблочный	40	3,0	0,5	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	8,00	30,20	1,90	61,20	2,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	655	22,3	20,6	88,9	0,00	14,30	26,70	0,10	0,40	83,20	156,60	310,30	8,00	629,40	121,00	0,00	0,00	
Уплотненный полдник																		
Супот натуральной	140	10,7	13,4	1,3	0,00	0,40	22,60	0,00	0,00	102,30	14,50	181,70	1,60	198,40	63,60	0,00	210	2015
Сыр (брынза)	12	3,1	3,1	0,0	0,00	0,10	27,80	0,00	0,00	120,00	6,00	78,20	0,10	11,40	0,00	0,00	16	2015
Пюре из картофеля	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,60	29,80	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Чай с лимоном и сахаром	160	0,1	0,0	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,00	9,70	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	362	16,2	17,4	24,1	0,00	0,50	50,40	0,00	0,00	240,00	33,50	266,10	2,60	259,30	81,40	0,00	0,00	
Всего за день:		50,5	53,0	179,7	0,00	14,30	137,80	0,10	0,40	588,10	238,40	797,60	14,70	1 516,20	233,80	0,00	0,00	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		
Завтрак																	
Каша пшеница молочная медовая	180	5,3	3,5	23,4	0,10	0,56	11,60	0,00	0,10	109,00	29,10	118,60	0,70	191,70	37,80	0,00	32
Чайко-молочный напиток с медом	180	4,9	4,8	17,7	0,10	0,80	10,70	0,00	0,10	164,20	29,30	126,30	0,70	265,00	14,00	0,00	362
Батон багетный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,90	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	2015
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	3,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14
Итого за прием пищи:	400	12,6	16,5	56,6	0,20	1,36	70,30	0,00	0,20	203,00	67,30	276,40	2,00	501,50	52,90	0,00	0,00
2 Завтрак																	
Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,50	2,90	367,40	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,50	2,90	367,40	2,80	0,00	0,00
Обед																	
Щи из свеклы с капустой и картофелем и супом	180	3,3	3,3	6,6	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	36,20	16,90	47,10	1,30	510,30	46,00	0,00	88
Рис, тушеный с овощами	50	9,4	5,4	3,4	0,10	1,50	0,00	0,00	0,10	37,40	20,60	131,10	0,70	327,70	121,50	0,00	374
Картофельное пюре	150	3,3	4,5	27,0	0,00	10,40	75,50	0,00	0,00	40,70	29,30	86,10	1,20	104,20	46,40	0,00	128
Салат из овощей с маслом	10	0,3	0,1	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Апельсин (порция)	100	0,0	0,0	22,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	174
Хлеб ржаной багетный	45	3,0	0,5	15,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	715	19,3	13,7	70,0	0,10	26,20	18,30	0,00	0,10	140,84	100,54	325,53	5,20	1 371,50	220,52	0,00	510
Успокоительный полдник																	
Сметана 20%	20	9,3	11,6	7,0	0,00	1,20	11,60	0,00	0,10	19,20	10,10	37,00	1,20	62,60	25,10	0,00	2022
Маковое масло с сахаром	180	5,4	0,5	34,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,30	9,80	40,40	0,90	62,40	52,70	0,00	309
Батон багетный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	6,90	25,50	0,60	38,30	1,10	0,00	2015
Чай с медом (порция)	180	0,1	0,0	5,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2015
Экстракт из овощей	50	3,9	2,1	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,40	1,30	40,80	0,40	87,50	17,00	0,00	108
Итого за прием пищи:	430	21,0	16,1	95,5	0,00	3,70	26,60	0,00	0,10	61,90	27,40	123,53	3,40	254,30	86,80	0,00	500
Всего за день:		53,4	46,8	234,8	0,70	42,25	118,40	0,40	0,60	526,54	227,44	823,53	13,59	2 489,00	380,80	0,00	510

8 день

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Масса порции	Белок, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
8 день																			
Завтрак:																			
180	5,6	3,3	50,3	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	188,50	37,40	0,00	0,00	38	2010	
180	2,9	2,9	11,6	0,00	0,50	12,40	0,00	0,10	111,00	14,10	77,60	0,50	162,20	9,30	0,00	0,00	378	2015	
30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,30	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00			
12	3,1	1,1	0,0	0,00	0,10	27,00	0,00	0,00	130,00	6,00	73,20	0,10	11,40	0,00	0,00	0,00	15	2015	
402	13,9	10,2	57,3	391,1	0,10	51,20	0,00	0,20	343,50	61,10	301,30	1,90	402,40	47,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																			
180	0,9	0,2	10,2	77,4	0,00	3,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00			
180	0,9	0,2	10,2	77,4	0,00	3,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00			
Обед:																			
180	4,3	0,6	13,3	102,8	0,10	0,40	4,50	0,30	0,60	36,00	29,30	81,00	1,50	273,00	42,10	0,00	0,10	97	2015
140	1,6	0,9	10,0	32,3	0,01	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	207	2015	
16	0,2	0,1	0,9	0,2	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	308	2015	
180	0,9	0,1	17,4	70,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
45	1,0	0,1	15,0	70,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
620	24,9	25,6	65,2	619,0	0,20	60,72	14,20	0,80	126,41	76,06	312,07	6,68	1 054,70	1 054,20	0,00	0,10			
Итого за прием пищи:																			
150	10,0	11,1	36,0	362,0	0,00	1,60	15,60	0,10	0,10	133,60	25,60	186,30	1,70	237,90	48,40	0,00	0,00	207	2015
30	0,2	0,0	6,9	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2015	
180	0,9	0,0	15,4	27,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
18	1,0	1,2	3,7	90,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
378	19,9	17,5	60,0	480,4	0,00	1,60	23,90	0,10	0,10	160,70	26,06	186,30	2,10	268,70	48,40	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																			
59,6	63,5	200,7	1 575,9	0,30	67,02	60,10	0,70	0,90	626,21	174,26	819,27	13,16	1 957,10	201,20	0,00	0,20			
Всего за день:																			

9 день

Прием пищи, наименование блюда																			
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
	Белок, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
180	4,7	2,9	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,90	0,80	183,70	56,70	0,00	0,00	35	
180	4,0	3,9	14,5	117,2	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,10	19,40	105,60	0,30	209,70	12,20	0,00	0,00	376	
30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	9,60	25,90	0,60	30,30	1,10	0,00	0,00	2015	
10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	5,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	14	
400	11,1	15,0	50,0	393,8	0,70	1,20	67,60	0,20	0,20	262,70	50,60	247,10	1,70	434,20	50,50	0,00	0,00	1001	
Итого за прием пищи:																			
2. Завтрак																			
130	0,5	0,2	12,7	61,1	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	250,80	10,40	12,30	2,00	361,40	21,00	0,00	0,00	320	
130	0,5	0,2	12,7	61,1	0,00	11,00	0,00	0,00	0,00	250,80	10,40	12,30	2,00	361,40	21,00	0,00	0,00	320	
Итого за прием пищи:																			
Обед																			
180	3,3	6,7	7,0	101,3	0,00	4,10	7,40	0,00	0,00	29,40	11,60	61,70	1,30	361,60	48,40	0,00	0,00	158	
70	10,0	14,4	9,9	210,1	0,20	0,60	27,20	0,00	0,10	153,60	25,60	130,50	1,40	426,20	26,90	0,00	0,00	174	
180	9,9	2,0	11,3	90,7	0,10	11,40	0,30	0,00	0,10	9,70	26,30	59,50	1,30	426,20	26,90	0,00	0,00	121	
30	0,4	6,0	5,0	9,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,44	7,34	15,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	71	
180	0,4	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	169	
45	1,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,60	39,20	1,80	67,20	2,60	0,00	0,00	3019	
665	20,2	22,5	83,1	566,4	0,20	20,00	29,50	0,00	0,50	103,54	81,04	322,69	5,90	872,10	56,65	0,00	0,00	916	
Итого за прием пищи:																			
Уплотненный полдник																			
100	13,4	7,0	15,3	102,3	0,10	1,20	4,30	0,00	0,00	39,40	10,10	166,60	0,40	339,20	139,50	0,00	0,00	2019	
180	9,9	2,0	11,3	90,7	0,10	11,40	0,30	0,00	0,10	9,70	26,30	59,50	1,30	426,20	26,90	0,00	0,00	171	
30	2,3	0,9	15,4	76,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	9,60	25,90	0,60	30,30	1,10	0,00	0,00	2015	
480	18,5	12,2	75,3	499,5	0,10	1,20	10,50	0,10	0,10	78,10	76,30	247,10	2,40	440,20	21,30	0,00	0,00	0,10	
Итого за прием пищи:																			
Всего за день:																			

10 день

Прием пищи, наименование блюда																№ рецеп- туры	№ сборник			
Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества												
	Белка, г	Жиры, г		Углевод мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг		
Завтрак																				
Каша из нежирной молочной крупы	180	4,9	3,4	20,2	130,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	202,60	38,20	0,00	0,00	36	2010
Чай с молоком	100	2,9	2,9	11,6	91,0	0,00	0,50	12,40	0,00	0,10	111,00	14,10	77,60	0,50	162,20	9,30	0,00	0,00	378	2015
Батон (подрумяненный)	30	2,3	0,9	16,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,00	25,50	0,60	36,30	1,10	0,00	0,00		
Масло сливочное (попеченье)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10,2	14,5	47,3	374,4	0,00	1,10	86,00	0,00	0,20	254,20	45,70	243,90	1,60	465,90	49,60	0,00	0,00		
2 Завтрак																				
Каша	180	5,2	5,8	7,2	100,2	0,10	1,30	30,30	0,00	0,40	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	396	2015
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	100,2	0,10	1,30	30,30	0,00	0,40	216,00	25,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Салат из свежих овощей и фруктов	180/10	1,3	4,1	13,5	100,4	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	30,80	22,00	60,20	1,80	40,20	0,10	0,10	0,10	183	2015
Пюре картофельное	30/20	1,3	4,9	2,6	130,1	0,10	0,10	10,70	0,00	0,00	17,10	10,70	147,10	3,00	176,10	20,30	0,00	0,00	265	2015
Мясное блюдо из говядины	180	9,4	3,5	34,7	118,4	0,10	0,20	11,00	0,10	0,10	24,30	14,00	40,40	0,10	69,00	32,70	0,00	0,00	309	2015
Мороженое (пломбир)	30	0,3	0,4	1,9	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	7,00	11,40	0,20	40,30	1,10	0,00	0,00	196	2015
Чай с сахаром (попеченье)	180	0,2	0,0	0,0	40,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,90	4,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2015
Хлеб ржаной (подрумяненный)	40	3,0	0,0	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	30,30	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	625	23,2	15,4	74,9	568,6	0,30	12,80	27,80	0,10	1,10	114,30	63,60	320,30	8,20	802,10	126,40	0,00	0,10		
Углоточный полдник																				
Пюре картофельное	180	24,6	8,6	24,8	297,4	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	205,60	33,10	264,80	1,30	241,60	7,60	0,00	0,00	227	2015
Фруктовый салат	30	0,1	0,0	1,5	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	1,50	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008
Чай с сахаром (подрумяненный батон)	180	0,1	0,0	0,4	21,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,40	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	198	2015
Варенье из ягод	40	4,0	0,0	1,0	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,40	7,40	43,00	0,40	72,00	21,30	0,00	0,00	775	2004
Итого за прием пищи:	420	29,4	15,2	79,7	597,6	0,00	0,50	30,30	0,30	0,40	241,60	45,70	314,30	2,20	352,30	20,90	0,00	0,00		
Всего за день:	68,0	50,9	209,1	1646,8	0,50	15,80	76,10	0,60	3,00	2,00	626,00	170,60	1037,40	12,20	1599,30	203,90	0,00	0,10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг	Se, мг
Итого за весь период	675,5	526,2	1 954,5	15 553,3	4,06	382,27	1 235,00	9,30	10,30	6 342,13	2 011,07	8 441,48	122,35	18 977,40	2 600,30	0,00
Среднее значение за период	57,7	52,7	156,5	1 555,3	0,50	36,25	123,50	0,90	1,00	634,21	201,19	844,15	12,74	1 667,70	260,00	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,5	54,7													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Ужиный полдник
3-7 лет	423	160	654	410