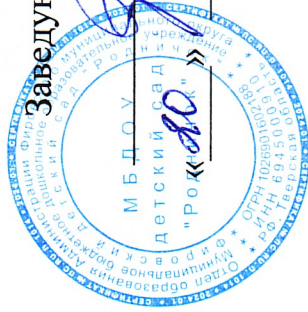


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детского сада «Родничок»



Кузнецова О.А.

20 24 год

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»

ЯСЛИ

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ	150	5,59	6,96	26,33	191,08	0,52	0,10	0,12	0,03	0,06	108,51	124,51	29,69	0,75	199,97	10,11	0,00	0,01	417	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,22	4,66	11,68	106,65	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,09	108	16,8	0,12	219,15	13,50	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3,46	6,19	12,32	119,36	0,02	0,04	0,03	0,05	0,08	53,92	48,64	10,28	0,96	40,35	0,90	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	337	13,27	17,81	50,33	417,09	1,32	0,18	0,31	0,10	0,14	315,52	281,15	56,77	1,43	458,47	24,51	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКИ	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	264,1	1,90	0,00	0,01		2008
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	264,1	1,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	40	0,33	1,98	0,91	23,52	0,87	0,01	0,01	0,00	0,00	8,42	9,79	4,94	0,23	56,70	0,13	0,00	0,00		2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,06	8,12	10,39	131,20	4,97	0,11	0,07	0,18	0,00	38,48	70,06	22,84	1,23	404,23	6,88	0,00	0,03	62	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	10,79	19,84	23,55	316,49	11,29	0,26	0,21	0,07	0,50	56,94	172,63	40,82	2,19	950,98	15,97	0,00	0,07	299	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	20	0,99	1,64	3,43	32,80	0,60	0,02	0,03	0,16	0,00	26,85	24,83	6,83	0,20	63,42	2,45	0,00	0,01	368	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,50	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	20,16	32,09	71,02	655,66	17,73	0,49	0,36	0,41	0,50	141,98	325,66	89,63	5,55	1550,4	28,01	0,00	0,11		
Полдник																				
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	130	8,72	9,13	9,86	157,42	7,98	0,06	0,22	0,59	1,14	80,2	128,08	24,9	1,77	248,9	14,84	0,01	0,04	220	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,02	0,00	5,26	21,53	0,94	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	1,79	0,71	0,05	12,64	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,5	21,75	4,75	1	34	1,40	0,00	0,00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,11	1,41	10,97	61,05	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,9	12,6	4,5	0,21	18,9	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	320	11,51	10,76	36,69	290,99	8,92	0,13	0,25	0,59	1,14	89,86	164,22	34,86	3,03	314,44	16,24	0,01	0,04		
Всего за день:		45,32	61,04	167,35	1 408,39	37,47	0,83	0,94	1,11	1,78	562,56	781,48	189,86	12,1	2587,4	70,66	0,01	0,17		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод., 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																				
КАША "ДРУЖБА"	150	4,95	6,71	26,85	188,34	0,52	0,07	0,12	0,03	0,06	105,97	113,42	25,28	0,49	182,49	9,65	0,00	0,01	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,69	4,95	11,88	112,26	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,39	119,79	24,45	0,52	249,93	13,50	0,00	0,00	387	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,03	4,38	12,32	96,90	0,00	0,04	0,02	0,04	0,06	6,35	23,2	8,5	0,51	34,75	0,90	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	330	11,67	16,04	51,05	397,50	1,30	0,15	0,30	0,09	0,14	267,71	256,41	58,23	1,52	466,57	24,05	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ГРУША	95	0,34	0,26	8,81	40,19	4,28	0,02	0,03	0,00	0,00	16,25	13,68	10,26	1,71	132,53	0,86	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	95	0,34	0,26	8,81	40,19	4,28	0,02	0,03	0,00	0,00	16,25	13,68	10,26	1,71	132,53	0,86	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0,77	2,05	4,80	41,03	2,41	0,03	0,02	0,16	0	8,72	21,55	9,41	0,37	162,7	1,65	0,00	0,01		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	6,19	5,65	11,89	123,29	2,72	0,06	0,07	0,18	0,11	23,76	68,26	17,09	0,88	253,23	4,20	0,01	0,04	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,11	5,26	6,14	81,74	19,48	0,03	0,05	0,19	0,06	51,01	37,91	19,35	1,11	236,79	3,88	0,00	0,01	336	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	8,40	19,23	3,10	219,17	0,34	0,18	0,07	0,01	0,15	9,55	85,66	13,03	0,99	176,26	5,14	0,00	0,04	272	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	13,90	58,14	1,92	0,00	0,00	0,00	0	4,57	2,38	1,3	0,11	19,98	0,00	0,00	0,00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	565	21,56	32,71	64,83	644,06	26,87	0,39	0,25	0,54	0,32	108,76	264,11	74,38	5,26	923,76	17,45	0,01	0,10		
Полдник																				
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	90	4,51	4,19	34,47	193,74	0,14	0,07	0,06	0,02	0,14	32	55,48	15,91	0,84	115,76	2,81	0,01	0,01		2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,41	30,92	1,93	0,4	28,18	4,03	0,00	0,01	213	2008
СОК	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,5	10,5	6	2,1	180	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	260	7,74	6,59	49,76	288,90	3,14	0,10	0,14	0,06	0,58	51,91	96,9	23,84	3,34	323,94	8,34	0,01	0,02		
Всего за день:	41,31	55,60	174,45	1 370,65	35,59	0,66	0,72	0,69	1,04	444,63	631,1	11,83	1846,8	50,70	0,02	0,14				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	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																			
КАША МАННАЯ	150	4,90	7,87	20,62	173,34	0,62	0,05	0,04	0,08	125,7	98,64	15,87	0,24	195,6	10,80	0,00	0,00	416	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,22	4,66	11,88	106,65	0,78	0,04	0,02	0,00	153,09	108	16,8	0,12	219,15	13,50	0,00	0,00	395	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2,03	4,38	12,32	96,90	0,00	0,04	0,04	0,08	6,35	23,2	8,5	0,51	34,75	0,90	0,00	0,00	1	
Итого за прием пищи:	337	11,15	16,91	44,82	376,89	1,40	0,13	0,10	0,16	285,14	229,84	41,17	0,87	449,5	25,20	0,00	0,00		
II Завтрак																			
БАНАН	95	1,00	0,33	13,97	63,84	6,65	0,03	0,02	0,00	5,32	18,62	27,93	0,40	231,42	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	95	1,00	0,33	13,97	63,84	6,65	0,03	0,02	0,00	5,32	18,62	27,93	0,40	231,42	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,76	1,99	3,35	34,26	1,67	0,01	0,00	0,00	12,41	17,86	8,18	0,46	101,81	2,24	0,00	0,01	34	
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,10	8,09	8,11	122,44	10,11	0,10	0,06	0,17	0,00	44,25	64,31	20,26	1,1	334,72	5,37	0,00	0,03	83
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	110	3,65	4,15	16,48	117,75	0,00	0,10	0,05	0,02	0,06	5,75	80,26	53,46	1,88	113,46	0,98	0,00	0,01	181
ГУЛЯШ	50	5,55	12,99	3,55	152,79	0,86	0,13	0,04	0,17	0,00	9,05	57,32	12,41	0,71	150,38	3,08	0,00	0,03	277
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,10	0,10	13,16	54,61	1,06	0,01	0,00	0,00	4,00	2,61	1,9	0,52	73,72	0,53	0,00	0,00	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,40	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00	2008	
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	555	17,95	27,83	69,65	602,54	13,70	0,44	0,21	0,36	86,61	270,71	110,41	6,37	848,89	14,78	0,00	0,08		
Полдник																			
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	6,35	7,57	20,90	177,96	0,04	0,06	0,04	0,06	109,2	86,49	15,97	0,66	65,03	0,00	0,01	0,01	236	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,19	20,74	0,56	0,00	0,00	0,00	0,4	1,32	0,45	0,03	8,73	0,00	0,00	0,00	430	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	44	2,06	0,25	21,88	98,14	0,03	0,04	0,02	0,00	7,64	23,47	9,45	0,64	53,35	0,90	0,00	0,00	1	
Итого за прием пищи:	324	8,41	7,82	47,97	296,84	0,63	0,10	0,07	0,06	117,24	111,28	25,87	1,33	128,11	0,90	0,01	0,01		
Всего за день:		38,51	52,89	176,21	1 340,11	22,38	0,70	0,62	0,52	494,31	630,45	205,38	8,97	1657,9	40,88	0,01	0,09		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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			
																		В1, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,18	7,83	19,33	169,43	0,62	0,08	0,14	0,04	0,06	129,92	131,29	30,98	0,64	225,45	11,70	0,00	0,01	413	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,22	4,66	12,03	108,04	1,34	0,04	0,16	0,02	0,00	153,4	109,32	17,25	0,15	227,73	13,50	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,03	4,38	12,32	96,90	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	6,35	23,2	8,5	0,51	34,75	0,90	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	330	11,43	16,87	43,68	374,37	1,96	0,16	0,32	0,10	0,14	289,67	263,81	56,61	1,3	487,93	26,10	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК	150	0,75	0,15	14,85	64,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	165	1,88	1,62	26,01	127,05	3,00	0,03	0,01	0,00	0,00	14,85	24,00	9,00	2,42	16,50	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,57	1,97	2,87	31,90	4,56	0,01	0,02	0,24	0,00	15,89	12,67	7,56	0,32	68,43	1,32	0,00	0,01		2012
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	6,49	6,83	12,91	139,35	2,90	0,18	0,06	0,16	0,00	31,62	78,72	25,69	1,67	368,96	4,04	0,00	0,03	81	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,34	4,63	21,56	141,71	10,36	0,12	0,11	0,03	0,06	42,48	88,76	29,75	1,18	768,6	9,08	0,00	0,03	335	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7,50	3,10	3,10	70,49	0,42	0,05	0,06	0,02	0,15	20,92	105,15	23,03	0,59	198,91	61,78	0,01	0,26	245	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,52	1,02	2,89	23,14	0,86	0,01	0,01	0,17	0,00	6,81	11,66	5,49	0,23	51,72	0,83	0,00	0,01	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0	0	0,24	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00		2008
ГРЕНКИ	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	13,35	5,1	0,3	20,4	0,54	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	575	21,61	17,96	71,16	534,44	19,10	0,44	0,29	0,62	0,21	126,71	336,41	102,32	5,49	1508,1	79,27	0,01	0,34		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130	18,67	15,05	10,42	255,33	0,19	0,04	0,24	0,10	0,50	139,37	199,1	21,06	0,75	140,15	4,55	0,03	0,03	206	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	1,14	2,83	4,67	49,04	0,12	0,01	0,03	0,02	0,00	31,83	23,67	3,99	0,08	49,13	3,15	0,00	0,00	354	2012
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	16,89	67,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,42	4	0,2	0	0,03	0	0,00	0,00	442	2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,9	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	325	21,81	18,13	44,26	431,42	0,31	0,09	0,29	0,12	0,50	180,37	249,02	33,75	1,33	223,31	8,6	0,03	0,03		
Всего за день:		66,73	54,58	185,11	1 467,28	24,37	0,72	0,91	0,84	0,85	611,6	873,24	201,68	10,54	2235,8	113,97	0,04	0,38		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод Ы, 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 ЯЧНЕВАЯ/ПШЕНИЧНАЯ	150	5,82	7,24	26,20	194,12	0,62	0,08	0,15	0,04	0,06	140,9	164,18	24,69	0,55	227,2	10,80	0,01	0,02	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,69	4,95	11,88	112,26	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	155,39	119,79	24,45	0,52	249,33	13,50	0,00	0,00	397	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3,46	6,19	12,32	119,36	0,02	0,04	0,03	0,05	0,08	53,92	48,64	10,28	0,56	40,35	0,90	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	337	13,97	18,38	50,40	425,74	1,42	0,16	0,34	0,11	0,14	350,21	332,61	59,42	1,63	516,88	25,20	0,01	0,02		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	2,90	2,18	4,36	69,70	1,02	0,04	0,25	0,04	0,00	174,24	137,94	20,33	0	211,99	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	150	2,90	2,18	4,36	69,70	1,02	0,04	0,25	0,04	0,00	174,24	137,94	20,33	0	211,99	0,00	0,00	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,05	2,01	3,17	34,89	1,40	0,03	0,01	0,00	0,00	6,32	19,57	6,62	0,22	34,68	0,00	0,00	0,00		2012
СУП РЫБНЫЙ	150	5,14	3,58	9,57	91,33	2,93	0,04	0,08	0,17	0,00	25,38	35,79	13,04	1,61	211,34	3,02	0,00	0,02	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9,33	11,96	13,53	200,08	19,58	0,04	0,10	0,19	0,06	57,46	116,67	30,97	2,08	364,7	4,09	0,00	0,02	306	2008
СОК	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,4	1,89	180	1,50	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	20,24	18,21	65,97	509,56	25,11	0,21	0,24	0,36	0,06	109,76	229,83	70,23	7,5	865,52	11,19	0,00	0,04		
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	110	12,05	11,07	39,27	305,19	0,40	0,13	0,22	0,35	1,04	68,6	151,49	31,89	1,96	223,3	12,38	0,03	0,04	454	2012
ЙОГУРТ	150	2,90	2,18	4,36	69,70	1,02	0,04	0,25	0,04	0,00	174,24	137,94	20,33	0	211,99	0,00	0,00	0,03		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,19	20,74	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	1,32	0,45	0,03	8,73	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	410	14,95	13,25	48,82	395,63	1,98	0,17	0,47	0,39	1,04	243,24	290,75	52,67	1,99	444,02	12,38	0,03	0,07		
Всего за день:		52,06	52,02	169,55	1 400,63	29,53	0,58	1,30	0,90	1,24	877,45	991,13	202,65	11,12	2038,4	48,77	0,04	0,16		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,29	6,48	22,23	169,88	0,42	0,10	0,13	0,03	0,06	86,55	124,59	53,51	1,63	211,6	8,02	0,00	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,22	4,66	11,68	106,65	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,09	108	16,8	0,12	219,15	13,50	0,00	0,00	395	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,96	4,24	11,95	93,99	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	5,69	20,79	7,65	0,46	34,75	0,90	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	330	11,47	15,38	45,86	369,52	1,20	0,17	0,31	0,07	0,14	245,33	253,38	77,96	2,21	465,5	22,42	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ЯБЛОКИ	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	264,1	1,90	0,00	0,01		2008
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	264,1	1,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,98	1,03	2,05	21,33	1,30	0,03	0,01	0,00	0,00	5,85	18,15	6,14	0,20	32,18	0,00	0,00	0,00		2012
СУП КУРИНЫЙ	150	5,48	5,09	11,25	112,89	3,05	0,06	0,05	0,17	0,00	23,39	62,91	16,95	0,92	257,51	3,45	0,01	0,04	93	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	7,94	10,83	22,58	219,84	11,50	0,14	0,12	0,20	0,06	22,49	117,47	35,99	1,74	853,97	9,13	0,01	0,07	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,10	0,10	13,16	54,61	1,06	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	2,61	1,9	0,52	73,72	0,53	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	25,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	18,49	17,56	74,04	529,36	16,91	0,33	0,22	0,37	0,06	66,88	249,49	75,08	5,08	1292,2	15,69	0,02	0,11		
Полдник																				
ОМЛЕТ С ЯБЛОКАМИ	90	8,31	10,45	5,62	150,47	1,13	0,04	0,21	0,14	1,39	48,39	109,9	10,57	1,8	185,73	13,96	0,02	0,03	222	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	5,19	20,74	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4	1,32	0,45	0,03	8,73	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,43	5,16	22,63	154,81	0,10	0,06	0,06	0,02	0,14	29,5	53,88	14,65	0,66	89,99	2,81	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	300	12,74	15,61	33,44	326,02	1,79	0,10	0,27	0,16	1,53	78,29	165,1	25,67	2,49	284,45	16,77	0,03	0,04		
Всего за день:		43,08	48,93	162,65	1 269,55	29,40	0,63	0,82	0,61	1,73	405,7	678,42	186,31	11,87	2306,2	56,78	0,05	0,17		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов			
	Масса порции			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		
	Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г	
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,18	6,50	23,64	170,53	0,52	0,04	0,11	0,03	0,06	103,92	99,34	20,11	0,26	166,55	9,28	0,00	0,01	415	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,22	4,66	12,03	108,04	1,34	0,04	0,16	0,02	0,00	159,4	109,32	17,25	0,15	227,73	13,50	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3,46	6,19	12,32	119,36	0,02	0,04	0,03	0,05	0,08	53,92	48,64	10,28	0,56	40,35	0,90	0,00	0,00	1	2008
Итого за прием пищи:	337	11,86	17,35	47,99	397,93	1,88	0,12	0,30	0,10	0,14	311,24	257,3	47,64	0,97	434,63	23,68	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ГРУША	95	0,34	0,26	8,81	40,19	4,28	0,02	0,03	0,00	0,00	16,25	13,68	10,26	1,71	132,53	0,86	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	95	0,34	0,26	8,81	40,19	4,28	0,02	0,03	0,00	0,00	16,25	13,68	10,26	1,71	132,53	0,86	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,38	2,01	3,99	36,29	1,06	0,01	0,02	0,53	0,00	14,04	14,41	9,98	0,5	89,53	1,58	0,00	0,01	40	2012
БОРЩ С МЯСОМ	150	4,14	8,09	9,11	126,59	8,23	0,10	0,06	0,18	0,00	43,03	67,26	22,03	1,2	368,7	6,19	0,00	0,03	62	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,82	3,74	23,25	142,08	0,00	0,07	0,03	0,02	0,05	8,28	37,15	14,18	0,64	62,9	0,00	0,01	0,01	317	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	8,40	19,23	3,10	219,17	0,34	0,18	0,07	0,01	0,15	9,55	65,66	13,03	0,99	176,26	5,14	0,00	0,04	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0,48	1,02	2,70	22,15	0,68	0,01	0,01	0,16	0,00	6,53	11,04	5,04	0,2	42,97	0,74	0,00	0,01	348	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0	0	0	0,24	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00	402	2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	585	21,21	34,60	74,89	697,93	10,31	0,46	0,23	0,90	0,21	92,82	263,87	78,46	5,23	815,4	16,23	0,01	0,10		
Полдник																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	130	12,75	8,39	5,82	150,38	0,81	0,08	0,17	0,22	0,49	77,2	191,5	39,02	1,06	355,77	90,78	0,01	0,36	249	2012
СОК	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,5	10,5	6	2,1	180	1,5	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,5	21,75	4,75	1	34	1,4	0,00	0,00	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,8	18	4	0,42	22	0	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	325	16,66	10,72	46,45	349,27	3,81	0,17	0,22	0,22	0,49	98	241,75	53,77	4,58	591,77	93,68	0,01	0,36		
Всего за день:		50,07	62,93	178,14	1 485,32	20,28	0,77	0,78	1,22	0,84	518,31	776,6	190,13	12,49	1974,3	134,45	0,02	0,48		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	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	
		Белки, г	Жиры, г																	Углеводы, г
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ПОВИДЛОМ	130/20	22,45	15,11	27,43	339,77	0,37	0,05	0,09	0,32	188,02	239,65	27,34	0,93	214,64	4,93	0,03	0,04	0,04	237	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,69	4,95	11,88	112,26	0,78	0,16	0,02	0,00	155,39	119,79	24,45	0,52	249,33	13,50	0,00	0,00	0,00	397	2012
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	325	29,14	20,31	51,59	511,53	1,15	0,13	0,11	0,32	349,16	381,89	60,29	1,95	497,97	19,33	0,03	0,04			
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	150	2,90	2,18	4,36	69,70	1,02	0,04	0,04	0,00	174,24	137,94	20,33	0	211,99	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	150	2,90	2,18	4,36	69,70	1,02	0,04	0,04	0,00	174,24	137,94	20,33	0	211,99	0,00	0,00	0,03			
Обед																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1,05	2,01	3,17	34,89	1,40	0,03	0,00	0,00	6,32	19,57	6,62	0,22	34,68	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	4,11	8,15	10,93	134,19	3,81	0,11	0,06	0,17	32,45	74,7	19,73	0,98	332,98	4,55	0,00	0,03	74	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,16	5,26	6,41	83,10	19,56	0,03	0,05	0,27	0,06	52,84	20,72	1,14	244,79	4,08	0,00	0,02	346	2008	
СУФЛЕ ИЗ МЯСА КУР ОТВАРНОЕ	60	14,25	17,37	4,82	232,74	0,86	0,05	0,17	0,08	60,92	143,17	16,98	1,32	215,72	11,44	0,02	0,07	310	2012	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	13,90	58,14	1,92	0,00	0,00	0,00	4,57	2,38	1,3	0,11	19,98	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00	2008		
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	565	25,66	33,31	64,23	663,75	27,55	0,31	0,33	0,53	168,25	328,06	79,55	5,47	922,95	22,65	0,02	0,12			
Полдник																				
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	130	8,06	11,51	44,72	315,46	0,56	0,11	0,05	0,21	116,75	126,38	28,99	1,12	252,83	10,35	0,01	0,01	449	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,02	0,00	153	108	16,8	0,12	219	13,50	0,00	0,00	400	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,06	0,04	9,41	30,92	1,93	0,4	28,18	4,03	0,00	0,01	213	2008	
Итого за прием пищи:	300	14,76	18,42	51,70	433,42	1,34	0,16	0,11	0,65	279,16	265,3	47,72	1,64	500,01	27,88	0,01	0,02			
Всего за день:		72,46	74,22	171,88	1 678,40	31,06	0,64	1,42	0,78	970,81	1113,2	207,89	9,06	2132,9	69,86	0,06	0,21			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
	Масса порции		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
	Белки, г	Жиры, г															Углевод-ы, г				
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	150	5,16	6,79	26,68	189,25	0,52	0,08	0,12	0,03	0,06	106,82	117,11	26,75	0,68	187,98	9,81	0,00	0,01	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	4,22	4,66	11,68	106,65	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,09	108	16,8	0,12	219,15	13,50	0,00	0,00	395	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	37	3,46	6,19	12,32	119,36	0,02	0,04	0,03	0,05	0,08	53,92	48,64	10,28	0,56	40,35	0,90	0,00	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	337	12,84	17,64	50,68	415,26	1,32	0,16	0,31	0,10	0,14	313,83	273,75	53,83	1,26	447,48	24,21	0,00	0,01			
II Завтрак																					
БАНАН	95	1,00	0,33	13,97	63,84	6,65	0,03	0,03	0,02	0,00	5,32	18,62	27,93	0,40	231,42	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	95	1,00	0,33	13,97	63,84	6,65	0,03	0,03	0,02	0,00	5,32	18,62	27,93	0,40	231,42	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,74	1,99	5,34	42,17	2,05	0,01	0,02	0,00	0,00	17,07	19,85	10,14	0,65	147,49	3,58	0,00	0,01	33	2012	
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	5,29	10,92	9,57	158,02	2,90	0,13	0,07	0,17	0,11	22,88	74	18,23	0,99	286,09	4,91	0,00	0,03	111	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,04	5,28	23,66	158,95	11,06	0,13	0,14	0,03	0,06	63,56	107,08	33,55	1,26	840,4	11,25	0,00	0,04	335	2008	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,83	3,00	3,08	74,90	0,44	0,05	0,07	0,01	0,11	23,73	124,15	27,82	0,63	238,54	76,44	0,01	0,32	239	2008	
СОК	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216	1,8	0,00	0,00	372	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00		2008	
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,9	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	695	23,76	21,87	84,28	629,81	17,89	0,42	0,36	0,21	0,28	149,73	384,77	110,42	7,5	1803,3	100,56	0,01	0,40			
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	24,55	16,24	34,39	386,02	0,30	0,08	0,30	0,07	0,16	216,69	266,59	31,42	0,79	242,61	3,12	0,04	0,04	231	2012	
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	16,41	65,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,08	3,6	0,18	0	0,03	0	0,00	0,00	411	2008	
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,9	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	295	26,55	16,49	63,08	511,16	0,30	0,12	0,32	0,07	0,16	225,52	292,44	40,1	1,29	276,64	4,02	0,04	0,04			
Всего за день:		64,15	56,33	212,01	1 620,07	26,16	0,73	1,02	0,40	0,58	694,4	969,58	232,28	10,45	2758,9	128,79	0,05	0,45			

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	5,57	7,24	23,61	182,82	0,62	0,07	0,14	0,04	0,06	127,4	107,89	21,54	0,46	211,55	10,80	0,00	0,00	93	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	4,22	4,66	12,03	108,04	1,34	0,04	0,16	0,02	0,00	153,4	109,32	17,25	0,15	227,73	13,50	0,00	0,00	394	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2,03	4,38	12,32	96,90	0,00	0,04	0,02	0,04	0,08	6,35	23,2	8,5	0,51	34,75	0,90	0,00	0,00		2012
Итого за прием пищи:	330	11,82	16,28	47,96	387,76	1,96	0,15	0,32	0,10	0,14	287,15	240,41	47,29	1,12	474,03	25,20	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКИ	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	264,1	1,90	0,00	0,01		2008
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	264,1	1,90	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,55	2,00	3,43	34,56	4,83	0,01	0,01	0,16	0,00	15,33	11,56	6,83	0,46	84,89	1,30	0,00	0,01	41	2008
СУП "КУДРЯВЫЙ" С МЯСОМ	150	4,95	7,85	9,43	128,45	2,90	0,11	0,07	0,18	0,22	25,58	74,29	18,56	1,06	274,45	5,51	0,00	0,03	104	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	10,37	27,04	23,09	377,49	0,66	0,22	0,08	0,34	0,06	15,67	128,93	30,99	1,28	241,73	5,28	0,00	0,06	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0	0	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0,00	0,00		2008
БАТОН	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	5,75	22,25	8,5	0,5	34	0,90	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	545	19,86	37,40	68,69	692,15	8,39	0,43	0,20	0,68	0,28	67,87	263,13	70,58	4,5	676,11	14,67	0,00	0,10		
Полдник																				
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В МОЛОКЕ	150	3,67	6,91	12,27	127,30	12,50	0,08	0,11	0,67	0,06	92,05	89,35	32,31	1,12	410,66	9,04	0,00	0,03	406	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,22	4,66	11,68	106,65	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,09	108	16,8	0,12	219,15	13,50	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,5	21,75	4,75	1	34	1,40	0,00	0,00		2008
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,2	7,2	2	0,3	28	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	345	10,11	12,45	50,01	355,74	13,28	0,18	0,30	0,69	0,06	252,84	226,3	55,86	2,54	691,81	23,84	0,00	0,00		
Всего за день:		42,17	66,51	175,97	1 480,30	33,13	0,79	0,84	1,48	0,48	623,06	740,29	181,33	10,25	2106,1	65,71	0,00	0,14		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340198

Владелец Кузнецова Оксана Алексеевна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026