|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | | 6.7 | 7.5 | 25.8 | 197.5 | 0.20 | 0.40 | 0.00 | 2.60 | 85.30 | 77.20 | 155.00 | | 2.50 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | 0.0 | 0.0 | 11.0 | 43.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.30 | 0.90 | 0.00 | | 0.00 | 430 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | | **7.8** | **15.9** | **44.3** | **351.2** | 0.22 | 0.40 | 0.07 | 3.00 | 93.60 | 80.10 | 167.00 | | 2.70 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАНДАРИН | 100 | | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 0.10 | 38.00 | 0.00 | 0.20 | 35.00 | 11.00 | 17.00 | | 0.10 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | | **0.8** | **0.2** | **7.5** | **38.0** | 0.10 | 38.00 | 0.00 | 0.20 | 35.00 | 11.00 | 17.00 | | 0.10 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | | 4.2 | 4.6 | 9.8 | 98.0 | 0.10 | 4.10 | 0.10 | 0.70 | 22.80 | 18.30 | 64.00 | | 1.10 | 76 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | | 1.9 | 4.2 | 14.2 | 102.8 | 0.10 | 7.00 | 0.20 | 1.90 | 15.50 | 22.00 | 53.00 | | 0.90 | 258 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 4.2 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 4.20 | 12.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 60.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.20 | 9.70 | 3.40 | 3.00 | | 0.60 | 372 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | | **8.4** | **9.2** | **51.8** | **326.4** | 0.30 | 15.30 | 0.30 | 3.50 | 60.20 | 53.60 | 158.60 | | 4.10 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 155 | | 1.9 | 10.1 | 12.7 | 149.9 | 0.10 | 7.30 | 0.40 | 2.80 | 23.30 | 23.90 | 48.60 | | 1.00 | 137 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 30 | | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.70 | 3.90 | 19.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | | **4.4** | **11.1** | **39.4** | **273.5** | 0.10 | 7.30 | 0.40 | 2.80 | 32.75 | 30.80 | 74.10 | | 2.05 |  |  |
| **Всего за день:** | | | **21.4** | **36.4** | **143.0** | **989.1** | 0.72 | 61.00 | 0.77 | 9.50 | 221.55 | 175.50 | 416.70 | | 8.95 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Утверждаю

Директор МОУ Ильинская СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А Соколова

01.10.2021 г. №83/01-07

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.0 | 0.0 | 11.0 | 43.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.30 | 0.90 | 0.00 | | 0.00 | 430 | 2008 |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 2.0 | 6.2 | 4.8 | 84.0 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.10 | 78.50 | 8.80 | 53.10 | | 0.10 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.4 | 9.2 | 15.5 | 153.4 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 6.90 | 3.90 | 21.40 | | 0.30 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **345** | **4.4** | **15.4** | **31.3** | **281.1** | 0.00 | 0.40 | 0.10 | 0.30 | 89.70 | 13.60 | 74.50 | | 0.40 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 150 | 2.6 | 2.2 | 15.9 | 94.0 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 64.00 | 16.70 | 55.20 | | 0.90 | 384 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **2.6** | **2.2** | **15.9** | **94.0** | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 64.00 | 16.70 | 55.20 | | 0.90 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | 5.5 | 2.0 | 9.6 | 79.1 | 0.10 | 3.80 | 0.20 | 0.30 | 18.40 | 14.90 | 38.80 | | 0.60 | 87 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 3.8 | 8.4 | 23.4 | 185.7 | 0.00 | 19.20 | 0.00 | 2.50 | 48.50 | 29.30 | 70.00 | | 1.40 | 298 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 150 | 0.0 | 0.0 | 21.2 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 1.50 | 3.20 | | 0.00 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **11.3** | **10.7** | **66.9** | **410.6** | 0.20 | 23.00 | 0.20 | 3.50 | 81.10 | 51.40 | 138.10 | | 3.20 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 140 | 10.8 | 13.1 | 56.2 | 387.4 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 3.10 | 199.30 | 28.80 | 177.20 | | 0.70 | 449 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **11.0** | **13.2** | **67.5** | **432.4** | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 3.10 | 203.05 | 31.80 | 183.20 | | 1.45 |  |  |
| **Всего за день:** | | **29.3** | **41.5** | **181.6** | **1 218.1** | 0.30 | 24.30 | 0.40 | 6.90 | 437.85 | 113.50 | 451.00 | | 5.95 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 5.5 | 7.1 | 26.9 | 194.5 | 0.10 | 0.40 | 0.00 | 0.90 | 89.50 | 31.50 | 118.90 | | 0.90 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.1 | 3.1 | 12.2 | 90.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 98.90 | 18.60 | 78.00 | | 0.50 | 397 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **9.7** | **18.6** | **46.6** | **394.5** | 0.12 | 0.90 | 0.07 | 1.30 | 192.40 | 52.10 | 208.90 | | 1.60 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | | 0.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | **0.5** | **21.0** | **96.0** | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | | 0.60 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 5.6 | 5.1 | 15.1 | 128.1 | 0.00 | 2.80 | 0.10 | 0.70 | 20.40 | 15.40 | 63.60 | | 1.00 | 85 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.5 | 4.4 | 17.0 | 117.6 | 0.10 | 8.30 | 0.00 | 0.20 | 31.40 | 23.40 | 67.90 | | 0.90 | 321 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 50 | 6.4 | 4.5 | 7.5 | 95.4 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 1.80 | 16.10 | 22.20 | 92.70 | | 0.80 | 239 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 60.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.20 | 9.70 | 3.40 | 3.00 | | 0.60 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 4.2 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 4.20 | 12.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **16.8** | **14.4** | **67.4** | **466.7** | 0.20 | 15.40 | 0.10 | 3.60 | 89.80 | 74.30 | 265.80 | | 4.80 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ | 135 | 26.3 | 22.3 | 28.3 | 424.2 | 0.10 | 0.30 | 0.10 | 3.00 | 210.10 | 29.20 | 266.60 | | 0.70 | 219 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **285** | **26.5** | **22.4** | **39.6** | **469.2** | 0.10 | 0.30 | 0.10 | 3.00 | 213.85 | 32.20 | 272.60 | | 1.45 |  |  |
| **Всего за день:** | | **54.5** | **55.9** | **174.6** | **1 426.4** | 0.42 | 26.60 | 0.27 | 7.90 | 504.05 | 200.60 | 775.30 | | 8.45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 150 | 5.6 | 7.6 | 28.2 | 204.8 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 0.60 | 121.90 | 29.30 | 129.10 | | 0.60 | 190 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.3 | 2.3 | 11.3 | 75.7 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 82.00 | 11.90 | 60.40 | | 0.20 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **325** | **9.0** | **18.3** | **47.0** | **390.5** | 0.12 | 1.00 | 0.07 | 1.00 | 207.90 | 43.20 | 201.50 | | 1.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 150 | 2.6 | 2.2 | 15.9 | 94.0 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 64.00 | 16.70 | 55.20 | | 0.90 | 384 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **2.6** | **2.2** | **15.9** | **94.0** | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 64.00 | 16.70 | 55.20 | | 0.90 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 4.2 | 4.6 | 9.8 | 98.0 | 0.10 | 4.10 | 0.10 | 0.70 | 22.80 | 18.30 | 64.00 | | 1.10 | 76 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 11.0 | 8.8 | 6.3 | 160.9 | 0.10 | 7.70 | 3.50 | 0.80 | 18.10 | 11.10 | 155.30 | | 3.20 | 256 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 120 | 5.4 | 4.7 | 34.9 | 203.5 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 9.20 | 7.40 | 40.80 | | 0.90 | 317 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **22.8** | **18.5** | **75.0** | **568.6** | 0.40 | 11.80 | 3.60 | 3.40 | 59.25 | 45.50 | 292.20 | | 7.15 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 150 | 4.7 | 7.1 | 42.6 | 253.6 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.40 | 69.20 | 26.10 | 105.20 | | 0.70 | 192 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **4.9** | **7.2** | **53.9** | **298.6** | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.40 | 72.95 | 29.10 | 111.20 | | 1.45 |  |  |
| **Всего за день:** | | **39.2** | **46.2** | **191.7** | **1 351.7** | 0.52 | 13.10 | 3.77 | 4.80 | 404.10 | 134.50 | 660.10 | | 10.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 4.4 | 6.5 | 22.1 | 165.5 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.70 | 86.30 | 12.80 | 73.60 | | 0.30 | 189 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.5 | 2.8 | 11.0 | 80.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 95.30 | 11.50 | 66.20 | | 0.30 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **8.0** | **17.7** | **40.6** | **355.5** | 0.02 | 0.90 | 0.07 | 1.10 | 185.60 | 26.30 | 151.80 | | 0.80 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | | 0.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | **0.5** | **21.0** | **96.0** | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | | 0.60 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 170 | 5.6 | 11.2 | 9.2 | 160.5 | 0.00 | 6.10 | 0.20 | 1.60 | 45.20 | 21.80 | 72.80 | | 1.10 | 57 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 60 | 1.6 | 3.8 | 9.0 | 76.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 7.80 | 7.00 | 26.30 | | 0.60 | 314 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.5 | 4.4 | 17.0 | 117.6 | 0.10 | 8.30 | 0.00 | 0.20 | 31.40 | 23.40 | 67.90 | | 0.90 | 321 | 2012 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 4.2 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 4.20 | 12.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | | 2.10 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **12.7** | **19.9** | **63.5** | **484.3** | 0.22 | 20.40 | 0.20 | 4.15 | 107.10 | 68.10 | 216.10 | | 6.20 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 17.8 | 9.5 | 17.1 | 226.5 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.30 | 139.50 | 22.60 | 188.80 | | 0.80 | 237 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **18.0** | **9.6** | **28.4** | **271.5** | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.30 | 143.25 | 25.60 | 194.80 | | 1.55 |  |  |
| **Всего за день:** | | **40.1** | **47.6** | **153.4** | **1 207.3** | 0.24 | 31.50 | 0.37 | 5.55 | 443.95 | 162.00 | 590.70 | | 9.15 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 155 | 6.7 | 7.5 | 25.8 | 197.5 | 0.20 | 0.40 | 0.00 | 2.60 | 85.30 | 77.20 | 155.00 | | 2.50 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.1 | 3.1 | 12.2 | 90.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 98.90 | 18.60 | 78.00 | | 0.50 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **10.9** | **19.0** | **45.5** | **397.5** | 0.22 | 0.90 | 0.07 | 3.00 | 188.20 | 97.80 | 245.00 | | 3.20 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 150 | 2.6 | 2.2 | 15.9 | 94.0 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 64.00 | 16.70 | 55.20 | | 0.90 | 384 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **2.6** | **2.2** | **15.9** | **94.0** | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.00 | 64.00 | 16.70 | 55.20 | | 0.90 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 170 | 5.5 | 10.8 | 6.2 | 144.1 | 0.00 | 7.70 | 0.20 | 1.30 | 46.00 | 18.10 | 68.00 | | 1.00 | 67 | 2012 |
| ГУЛЯШ | 60 | 0.4 | 2.3 | 2.4 | 32.2 | 0.00 | 0.70 | 0.10 | 1.00 | 6.90 | 3.30 | 8.10 | | 0.10 | 259 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 2.9 | 4.8 | 30.7 | 177.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 11.00 | 20.40 | 59.40 | | 0.40 | 315 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 60.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.20 | 9.70 | 3.40 | 3.00 | | 0.60 | 372 | 2012 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 4.2 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 4.20 | 12.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **11.1** | **18.3** | **67.1** | **479.5** | 0.10 | 12.60 | 0.30 | 3.50 | 85.80 | 55.10 | 177.10 | | 3.60 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 140 | 10.8 | 13.1 | 56.2 | 387.4 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 3.10 | 199.30 | 28.80 | 177.20 | | 0.70 | 449 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **11.0** | **13.2** | **67.5** | **432.4** | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 3.10 | 203.05 | 31.80 | 183.20 | | 1.45 |  |  |
| **Всего за день:** | | **35.6** | **52.7** | **196.0** | **1 403.4** | 0.42 | 14.40 | 0.47 | 9.60 | 541.05 | 201.40 | 660.50 | | 9.15 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 155 | 5.0 | 7.0 | 31.1 | 208.1 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 1.20 | 58.90 | 43.20 | 124.10 | | 1.20 | 413 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.1 | 3.1 | 12.2 | 90.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 98.90 | 18.60 | 78.00 | | 0.50 | 397 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **9.2** | **18.5** | **50.8** | **408.1** | 0.12 | 0.70 | 0.07 | 1.60 | 161.80 | 63.80 | 214.10 | | 1.90 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | **0.3** | **10.3** | **47.0** | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | | 2.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ | 150 | 4.9 | 8.1 | 6.6 | 118.5 | 0.00 | 5.30 | 0.10 | 1.90 | 24.40 | 16.30 | 60.70 | | 0.90 | 95 | 2008 |
| ежики с соусом | 120 | 3.6 | 19.8 | 30.7 | 316.4 | 0.00 | 2.50 | 0.20 | 8.70 | 27.40 | 26.10 | 70.50 | | 1.00 | 286 | 2012 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.00 | 7.50 | 0.00 | 0.10 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | | 0.30 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0.8 | 0.2 | 14.9 | 64.5 | 0.02 | 3.00 | 0.00 | 0.15 | 10.50 | 6.00 | 10.50 | | 2.10 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **11.6** | **28.5** | **66.0** | **567.8** | 0.12 | 18.30 | 0.30 | 11.55 | 71.90 | 60.10 | 175.60 | | 5.50 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО Сгущеным молоком | 135 | 27.3 | 20.6 | 38.5 | 454.0 | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 3.00 | 253.10 | 34.20 | 297.90 | | 0.70 | 219 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **285** | **27.5** | **20.7** | **49.8** | **499.0** | 0.10 | 0.40 | 0.10 | 3.00 | 256.85 | 37.20 | 303.90 | | 1.45 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.6** | **67.9** | **176.8** | **1 521.9** | 0.34 | 24.40 | 0.47 | 16.55 | 509.55 | 173.10 | 709.60 | | 10.85 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ | 155 | 4.2 | 5.5 | 32.3 | 195.6 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.10 | 66.90 | 19.80 | 128.60 | | 0.60 | 418 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2.5 | 2.8 | 11.0 | 80.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 95.30 | 11.50 | 66.20 | | 0.30 | 394 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **7.8** | **16.7** | **50.8** | **385.6** | 0.12 | 0.70 | 0.07 | 0.50 | 166.20 | 33.30 | 206.80 | | 1.10 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Киви | 100 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | **0.0** | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И МЯСНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 150 | 6.9 | 9.3 | 11.1 | 155.6 | 0.00 | 2.70 | 0.10 | 1.90 | 21.20 | 17.00 | 80.10 | | 1.40 | 101 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 3.8 | 8.4 | 23.4 | 185.7 | 0.00 | 19.20 | 0.00 | 2.50 | 48.50 | 29.30 | 70.00 | | 1.40 | 298 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.0 | 0.0 | 17.5 | 69.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 1.40 | 0.00 | | 0.00 | 402 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **12.7** | **18.0** | **64.7** | **472.1** | 0.10 | 21.90 | 0.10 | 5.10 | 81.90 | 53.40 | 176.20 | | 4.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ МАННЫЕ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 120 | 7.5 | 12.2 | 39.2 | 296.6 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 2.60 | 147.00 | 23.90 | 138.20 | | 0.80 | 204 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **7.7** | **12.3** | **50.5** | **341.6** | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 2.60 | 150.75 | 26.90 | 144.20 | | 1.55 |  |  |
| **Всего за день:** | | **28.2** | **47.0** | **166.0** | **1 199.3** | 0.22 | 23.10 | 0.17 | 8.20 | 398.85 | 113.60 | 527.20 | | 6.65 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ | 155 | 3.7 | 5.9 | 35.7 | 210.7 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.20 | 60.20 | 21.30 | 82.10 | | 0.40 | 415 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4.6 | 4.8 | 7.7 | 93.9 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 134.90 | 7.30 | 84.80 | | 0.40 | 3 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2.3 | 2.3 | 11.3 | 75.7 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 82.00 | 11.90 | 60.40 | | 0.20 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **10.6** | **13.0** | **54.7** | **380.3** | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.20 | 277.10 | 40.50 | 227.30 | | 1.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИОКЕФИР | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 91.5 | 0.40 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 162.00 | 24.00 | 142.50 | | 0.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **5.1** | **3.8** | **8.3** | **91.5** | 0.40 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 162.00 | 24.00 | 142.50 | | 0.20 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ | 150 | 5.0 | 6.7 | 6.1 | 103.9 | 0.00 | 3.20 | 0.10 | 1.30 | 19.40 | 15.40 | 59.70 | | 0.90 | 99 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 6.8 | 5.5 | 30.9 | 200.6 | 0.17 | 0.00 | 0.03 | 0.46 | 14.72 | 108.56 | 161.92 | | 3.68 | 181 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 0.9 | 4.0 | 4.8 | 58.1 | 0.00 | 1.20 | 0.10 | 1.70 | 11.70 | 6.00 | 15.20 | | 0.30 | 286 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | 0.1 | 0.1 | 14.4 | 60.2 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.20 | 9.70 | 3.40 | 3.00 | | 0.60 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **14.8** | **16.6** | **68.9** | **484.0** | 0.27 | 5.60 | 0.23 | 4.36 | 60.92 | 139.06 | 265.92 | | 6.68 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 130 | 3.2 | 12.3 | 21.9 | 211.1 | 0.10 | 12.00 | 0.10 | 3.50 | 37.60 | 31.70 | 82.00 | | 1.30 | 134 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.70 | 3.90 | 19.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **5.7** | **13.3** | **48.6** | **334.7** | 0.10 | 12.00 | 0.10 | 3.50 | 47.05 | 38.60 | 107.50 | | 2.35 |  |  |
| **Всего за день:** | | **36.2** | **46.7** | **180.5** | **1 290.5** | 0.77 | 19.50 | 0.33 | 8.06 | 547.07 | 242.16 | 743.22 | | 10.23 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.1 | 3.1 | 12.2 | 90.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 98.90 | 18.60 | 78.00 | | 0.50 | 397 | 2012 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 4.9 | 7.4 | 28.0 | 198.8 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.50 | 111.60 | 15.10 | 88.80 | | 0.50 | 93 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.1 | 8.4 | 7.5 | 110.0 | 0.02 | 0.00 | 0.07 | 0.40 | 4.00 | 2.00 | 12.00 | | 0.20 | 1 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **325** | **9.1** | **18.9** | **47.7** | **398.8** | 0.02 | 1.00 | 0.07 | 0.90 | 214.50 | 35.70 | 178.80 | | 1.20 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 170 | 5.5 | 10.7 | 9.6 | 157.3 | 0.00 | 4.10 | 0.20 | 1.40 | 47.00 | 22.30 | 74.70 | | 1.20 | 57 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 120 | 2.5 | 4.4 | 17.0 | 117.6 | 0.10 | 8.30 | 0.00 | 0.20 | 31.40 | 23.40 | 67.90 | | 0.90 | 321 | 2012 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 60 | 9.8 | 7.2 | 7.8 | 135.1 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 3.40 | 20.60 | 18.00 | 118.80 | | 0.50 | 246 | 2012 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 30 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 4.2 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 6.80 | 4.20 | 12.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 150 | 0.0 | 0.0 | 21.2 | 84.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.80 | 1.50 | 3.20 | | 0.00 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **20.0** | **22.6** | **69.0** | **560.0** | 0.20 | 16.10 | 0.20 | 5.70 | 120.00 | 75.10 | 303.20 | | 4.10 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 7.1 | 15.9 | 27.1 | 281.0 | 0.05 | 0.00 | 0.10 | 0.80 | 93.00 | 9.00 | 83.00 | | 0.80 | 210 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.1 | 11.3 | 45.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.75 | 3.00 | 6.00 | | 0.75 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 30 | 2.3 | 0.9 | 15.4 | 78.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.70 | 3.90 | 19.50 | | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **9.6** | **16.9** | **53.8** | **404.6** | 0.05 | 0.00 | 0.10 | 0.80 | 102.45 | 15.90 | 108.50 | | 1.85 |  |  |
| **Всего за день:** | | **39.1** | **58.8** | **180.3** | **1 410.4** | 0.27 | 27.10 | 0.37 | 8.00 | 452.95 | 134.70 | 601.50 | | 9.35 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МОУ Ильинская СОШ* | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | | 371,9 | | 500,6 | 1743,6 | | 13018,1 | | 4.22 | 265.00 | | 7.39 | 85.06 | 4 460.97 | 1 651.06 | 6 135.82 | 89.23 |  |
| Среднее значение за период | | 37.2 | | 50.1 | 174.4 | | 1 301.8 | | 0.42 | 26.50 | | 0.74 | 8.51 | 446.10 | 165.11 | 613.58 | 8.92 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 11.4 | | 34.6 | 54.0 | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **II Завтрак** | | | **Обед** | | **Полдник** | | |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ясли 10 часов | 332 | | 120 | | | 520 | | 300 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.