

И.о.заведующего ГЕДОУ №37
Невского района Санкт-Петербурга

Л.И.Козаза № 247 от "18" декабря 2025 г.
Майсак А.В.

МЕНЮ

Ясли 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ 130	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 20	ГОРОШЕК ЗАПЕЧЕННЫЙ ОТВАРНОЙ 10
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША ОВСОЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ 150/12	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША "ДРУЖБА" 130	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	КАША ОВСОЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 130	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	АПЕЛЬСИН 95	ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ 150/12	ЧАЙ С МОЛОКОМ 150	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
МАМАРИН 95	ГРУША 95	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАНАН 95	ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 100	ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	АПЕЛЬСИН 95	ГРУША 95
							ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
II Завтрак							
ИЮРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 170	ИЮРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 170	СОК ФРУКТОВЫЙ АВРИКОСОВЫЙ** 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ** 150	ИЮРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 180	ЯБЛОНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 180
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 40	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ 20/20	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННЫЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 40
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕЧНЕВЫМ, КУРОМ, ЗЕЛЕННЫМ ПЕТРУШКИ 150/20/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕННЫМ ПЕТРУШКИ 150/10/1	КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕННЫМ ПЕТРУШКИ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕННЫМ 150/20	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕННЫМ ПЕТРУШКИ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ ЗЕЛЕННЫМ ПЕТРУШКИ 150/25/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
ЦИЦИЛЕРЬ, РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ЗАПЕЧЕНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 50/20	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ 50	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ 160	СУЕЛТЕ КУРИНОЕ 50	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 60	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНОМ 110	НАПИТОК ИЗ ПРОДОВ СЛИВОЧНЫМ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 110	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ * 110	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАТУ ОВОЩНОЕ 110	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ ЯГОДА 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ АВРИКОСОВЫЙ** 150
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25			БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник							
ЗАПЕЧЕНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 30	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 60
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 30	ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ 160	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ 50	БИТОЧИ ПАРОВЫЕ 60	ЗАПЕЧЕНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ 110
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ** 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ** 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 110	МАКРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 110	МОЛОКО КИПЯЩЕЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С ВАРЕНЫЕМ 150/12
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 100	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ 40	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ** 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150/7/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПРЯНИКИ 20	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 40
	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 45	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20

* Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20. Приложение 11).
** Сок в ассортименте (фруктовый).

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Утверждаю
И.о. заведующего БДОУ №37
Невского района Санкт-Петербурга
Майсак А.В.
Приказ № 247 от 18.10.2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,29	1,92	7,71	57,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	59	2024	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,80	5,70	19,79	134,90	0,44	0,03	0,08	0,09	0,13	92,40	116,38	46,47	1,37	201,39	8,24	0,00	0,00	50	2024	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48	0,01	0,00	0,03	0,10	99,21	79,51	19,49	0,52	166,71	8,28	0,00	0,00	19	2024	
МАНДАРИН	95	0,76	0,19	7,13	36,10	36,10	0,01	0,00	0,06	0,03	33,25	16,15	10,45	0,10	141,25	0,00	0,14	0,00	49	2024	
Итого за прием пищи:	395	7,80	10,37	45,92	299,09	37,02	0,05	0,08	0,20	0,26	227,71	221,79	78,36	2,14	531,15	16,52	0,14	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			24		
II Завтрак																					
КОСУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26	0,05	0,00	0,05	0,31	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024	
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26	0,05	0,00	0,05	0,31	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			6		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ, ЗЕЛЕНЬЮ	30	0,48	1,52	3,08	28,66	8,19	0,01	0,00	0,00	0,00	14,71	8,34	4,43	0,18	80,74	0,73	0,00	0,00	40	2024	
БУЛЬОН С ЯЙЦОМ, ГРЕНКАМИ, КУРОМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/10	4,50	2,91	14,00	132,00	0,89	0,13	0,44	0,03	0,11	28,80	75,66	10,36	0,96	96,15	5,42	0,04	0,01	53	2024	
ЩИПЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	3,90	4,80	7,00	132,00	0,16	0,00	0,00	0,04	0,04	18,14	93,76	17,67	0,81	147,30	43,74	0,20	0,01	63	2024	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНЫМ	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69	0,48	0,06	0,09	0,07	32,94	61,93	25,34	0,93	503,02	6,18	0,03	0,00	322	2012	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	150	0,85	0,05	6,78	27,08	0,27	0,10	0,00	0,02	0,03	30,81	22,34	17,45	0,49	292,56	0,00	0,01	0,00	18	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024	
Итого за прием пищи:	545	13,16	13,22	55,80	470,88	16,20	0,72	0,50	0,23	0,27	129,90	283,78	80,00	4,37	1153,77	57,47	0,28	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			37		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,25	0,08	0,14	0,06	0,28	185,46	259,88	32,06	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	6	2024	
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0,03	0,03	5,04	20,71	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	1,51	0,73	0,14	19,44	0,14	0,00	0,00	367	2024	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕССИКОВЫЙ*	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024	
Итого за прием пищи:	330	15,14	14,20	52,11	418,11	0,53	0,08	0,14	0,08	0,29	191,71	274,39	35,39	1,38	228,89	2,19	0,03	0,03			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			33		
Всего за день:		39,20	42,29	161,93	1261,08	55,01	0,90	0,72	0,56	1,13	765,32	950,96	218,95	7,89	2176,61	76,18	0,49	0,05			

*Сок в ассортименте (фруктовый)

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,16	0,45	11,36	53,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	7	2024			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕКУЩЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84	0,03	0,08	0,10	78,94	102,64	29,32	0,75	157,15	6,96	0,01	0,00	0,00	0,00	8	2024				
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39	0,01	0,00	0,03	82,79	63,53	13,26	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9	2024				
ГРУДА	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	0,00	368	2012			
Итого за прием пищи:	395	5,01	8,27	50,56	304,43	5,98	0,04	0,08	0,15	0,21	182,63	191,12	55,93	3,05	441,77	14,66	0,02	0,00	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
	25																								
II Завтрак																									
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19	0,05	0,00	0,00	0,02	0,29	10,50	161,50	6,00	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	0,00	435	2024			
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19	0,05	0,00	0,00	0,02	0,29	10,50	161,50	6,00	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
	6																								
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	1,47	3,89	1,96	39,63	0,96	0,02	0,00	0,00	0,03	52,03	34,03	6,32	0,34	70,65	1,61	0,00	0,00	0,00	0,00	11	2024			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62	0,14	0,00	0,00	0,07	0,05	22,38	62,92	19,66	0,97	389,21	4,26	0,04	0,00	0,00	25	2024			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	9,20	6,86	14,52	186,28	15,68	6,80	0,33	0,25	1,72	28,47	330,40	27,77	6,81	392,57	10,42	0,23	0,03	0,03	12	2024				
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ЦИТРУСОВИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00	0,12	0,00	0,01	0,04	14,34	2,30	3,65	0,41	8,22	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2024				
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024				
Итого за прием пищи:	536	15,55	13,80	92,87	491,25	82,26	7,08	0,33	0,38	1,86	123,72	455,70	62,85	9,33	899,45	17,13	0,27	0,03	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
	40																								
Полдник																									
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,04	0,44	0,01	0,06	9,35	30,73	1,92	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	0,01	0,01	213	2012			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	15,26	0,04	0,11	0,07	0,12	54,73	148,41	29,81	2,45	417,35	9,28	0,04	0,00	0,00	0,00	14	2024			
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	3,34	2,95	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2024				
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	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	0,00	34	2024				
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	4	2024				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024				
Итого за прием пищи:	470	18,04	14,77	43,50	360,58	15,28	0,08	0,55	0,14	0,21	78,89	212,88	41,08	4,18	502,72	14,40	0,05	0,01	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
	29																								
Всего за день:																									
		42,30	41,09	193,53	1 229,76	104,71	7,25	0,96	0,69	2,57	395,74	1 021,20	165,86	16,73	2 092,14	61,49	0,37	0,04	0,00	0,00					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов																	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг															
Завтрак																																		
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	1,22	1,29	1,51	0,06	0,31	83,35	152,84	28,02	1,92	233,17	17,26	0,06	0,02	42	2024														
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,85	4,09	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024														
АЛЕРЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00	0,01	0,00	0,04	0,03	32,30	21,85	12,35	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024														
Итого за прием пищи:	402	8,27	10,67	38,26	287,11	58,38	1,30	1,51	0,13	0,35	128,01	192,59	47,31	3,19	465,17	20,00	0,08	0,02																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		22																
ИОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ																		II Завтрак																
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		6																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ																		Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	7,37	0,18	0,00	0,04	0,05	31,26	52,82	16,82	0,94	264,49	4,05	0,02	0,00	26	2024														
ПЕТРУШКА	50/20	6,75	6,24	7,45	109,00	0,42	0,02	0,05	0,03	0,06	23,74	80,04	10,98	1,04	175,30	4,60	0,02	0,00	288/356	2012														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00	0,02	0,05	0,11	0,06	10,62	96,79	65,34	2,27	137,11	1,18	0,01	0,00	47	2024														
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	18,55	19,74	7,81	0,46	141,74	0,00	0,00	0,00	31	2024														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024														
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	46	2024														
Итого за прием пищи:	575	16,19	17,24	70,79	497,15	11,59	0,22	0,10	0,27	0,22	100,69	294,77	112,39	5,94	815,63	11,81	0,06	0,00																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		39																
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ																		Полдник																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	5,60	2,70	23,00	119,00	0,27	0,06	0,32	0,07	0,10	42,34	131,34	18,08	0,72	214,79	61,04	0,27	0,01	269	2012														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ*	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09	0,02	0,06	0,10	0,08	28,23	65,24	22,69	0,94	593,23	6,52	0,03	0,00	335	2012														
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	1,29	2,40	19,00	97,36	4,01	0,00	0,04	0,03	0,03	15,17	17,60	3,60	0,42	68,22	1,21	0,00	0,01	451	2008														
Итого за прием пищи:	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024														
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																		33																
Всего за день:																		38,33	41,53	197,29	1 283,35	83,60	1,65	2,03	0,68	1,10	533,14	885,59	232,12	11,81	2 440,24	101,42	0,48	0,04

* Сок в ассортименте (фруктовый)

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов																
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг															
Завтрак																																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,16	0,45	11,36	53,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	7	2024															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33	0,03	0,08	0,09	0,09	92,34	103,28	20,61	1,02	148,66	5,67	0,00	0,02	45	2024															
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,95	4,09	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	40	2024															
БАНАН	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50	0,02	0,00	0,04	0,05	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00	368	2012															
Итого за прием пищи:	407	6,25	6,81	60,47	304,61	9,99	0,05	0,08	0,15	0,14	112,45	144,48	66,55	2,12	517,51	5,67	0,00	0,02																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																																			
Итого за прием пищи: 23																																			
II Завтрак																																			
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	170	3,70	4,25	6,50	73,50	1,19	0,05	0,00	0,02	0,29	10,50	161,50	6,00	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00	435	2024															
Итого за прием пищи:	170	3,70	4,25	6,50	73,50	1,19	0,05	0,00	0,02	0,29	10,50	161,50	6,00	0,17	248,20	15,30	0,03	0,00																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																																			
Итого за прием пищи: 6																																			
Обед																																			
СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	20/20	2,19	3,61	1,69	53,64	0,79	0,01	0,00	0,00	0,04	22,60	61,70	11,92	0,47	100,02	1,39	0,08	0,01	29	2024															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	4,52	6,41	13,73	119,90	5,20	0,10	0,12	0,09	0,09	25,41	93,95	26,11	1,10	570,74	7,27	0,03	0,00	83	2012															
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ	50	5,58	9,14	9,18	114,00	0,06	0,01	0,05	0,04	0,06	20,32	94,30	15,08	1,41	177,09	3,93	0,02	0,00	282	2012															
КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ*	140	2,78	2,12	11,38	76,73	9,90	0,63	0,04	0,08	0,09	62,41	67,71	27,45	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011															
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,09	0,08	13,01	53,58	0,83	0,00	0,00	0,01	0,00	11,14	5,94	2,87	0,41	59,31	0,42	0,00	0,00	22	2024															
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024															
Итого за прием пищи:	585	17,15	22,07	65,64	500,84	16,78	0,75	0,21	0,27	0,30	148,38	349,65	88,88	5,21	1 287,61	20,04	0,16	0,01																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																																			
Итого за прием пищи: 38																																			
Полдник																																			
ПЕЧЕНЬ СЛАДКИИ	40	0,50	0,00	1,90	10,09	40,00	0,10	0,00	0,03	0,03	2,88	5,76	3,96	0,36	65,20	1,20	0,00	0,00	58	2024															
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯИЦАМИ	50	4,69	5,07	11,10	110,19	0,31	0,02	0,15	0,06	0,08	26,30	112,00	16,04	0,58	189,59	56,64	0,25	0,01	55	2024															
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	6,48	0,02	0,05	0,08	0,09	44,74	65,01	20,72	0,75	486,02	6,82	0,02	0,00	127	2012															
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ**	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008															
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,09	0,00	0,00	0,06	0,03	25,86	43,67	7,62	0,38	74,37	2,19	0,01	0,01	477	2024															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024															
Итого за прием пищи:	410	10,55	9,76	58,15	434,01	46,88	0,14	0,20	0,26	0,24	102,48	239,49	51,19	2,67	845,58	67,69	0,28	0,02																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																																			
Итого за прием пищи: 33																																			
Всего за день:																			37,65	42,89	190,86	1 312,96	74,84	0,99	0,49	0,70	0,97	373,81	895,12	212,62	10,17	2 898,90	108,70	0,47	0,05
* Записи в столбцах отсутствуют																																			

* Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учётом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20. Приложение 11)

**Сок в ассортименте (фруктовый)

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	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																									
Завтрак																																										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,29	1,92	7,71	57,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	59					2024																		
КАША "ДРУЖБА"	130	3,08	5,71	21,09	141,70	1,50	0,04	0,06	0,06	0,11	103,61	93,06	18,78	0,32	163,15	9,16	0,00	0,00	27					2024																		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53	0,02	0,00	0,03	0,11	102,94	73,66	12,98	0,41	154,05	8,79	0,00	0,00	23					2024																		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	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					2024																		
Итого за прием пищи:	400	10,91	12,30	45,81	265,64	2,03	0,06	0,06	0,11	0,22	209,40	176,47	33,71	0,88	331,00	17,95	0,00	0,00																								
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				21																						
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ*																				II Завтрак																						
Итого за прием пищи:																				150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442			2008		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				5																						
ОУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ																				Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗАПЕЧЕНЬЮ ПЕТРУШКИ																				150/105	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	21			2024	
РАТУ НА ПТИЦЫ																				160	5,71	6,12	10,75	214,07	8,15	0,25	0,00	0,13	0,13	24,34	131,61	31,96	1,76	629,08	8,22	0,09	0,01	60			2024	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАТИ																				150	0,77	0,05	18,45	77,85	0,24	0,09	0,00	0,02	0,03	30,44	23,59	15,72	0,43	259,10	0,00	0,01	0,00	52			2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ																				25	1,55	0,72	12,77	65,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	46			2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																				15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10			2024
Итого за прием пищи:																				555	12,25	12,32	56,92	481,21	16,40	0,53	0,00	0,26	0,25	104,52	250,71	78,83	4,38	1 286,81	14,21	0,11	0,01					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				38																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ																				Полдник																						
БЛЮДКИ ПАРОВЫЕ																				30	0,33	0,06	1,14	7,20	7,50	0,05	0,00	0,02	0,01	4,20	7,80	6,00	0,30	87,00	0,60	0,00	0,00	56			2024	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ																				60	6,90	7,70	6,60	114,00	0,07	0,01	0,03	0,04	0,06	19,85	89,01	11,35	1,17	186,82	4,63	0,02	0,00	289			2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ																				110	3,32	5,47	20,19	143,96	1,59	197,44	0,10	0,05	0,04	26,67	35,04	12,88	0,81	119,89	1,65	0,02	0,01	205			2024	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ																				150/74	0,13	0,00	7,08	29,50	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	4,13	3,38	0,37	18,28	0,00	0,00	0,00	16			2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ																				50	3,71	3,25	21,89	125,60	0,04	0,04	0,12	0,04	0,07	36,41	64,89	8,31	0,44	63,38	1,26	0,02	0,02	249			2014	
Итого за прием пищи:																				15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10			2024	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				426	15,08	16,61	63,26	450,85	9,86	197,54	0,25	0,18	0,19	98,68	213,92	44,77	3,69	495,77	8,98	0,06	0,03					
Всего за день:																					38,99	41,38	181,14	1 266,70	28,29	198,13	0,31	0,55	0,66	412,60	641,10	157,31	8,95	2 113,58	41,14	0,17	0,04					

*Сок в ассортименте (фруктовый)

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	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																		
Завтрак																																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,16	0,45	11,36	53,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	7	2024															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,72	20,29	146,02	0,40	0,03	0,06	0,03	0,10	82,49	80,94	17,27	0,84	130,71	7,11	0,01	0,00	1	2024															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39	0,01	0,00	0,03	0,08	82,79	63,53	13,26	0,25	123,57	6,75	0,00	0,00	9	2024															
МОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	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	2024															
Итого за прием пищи:	400	8,03	10,49	48,98	266,01	0,79	0,04	0,06	0,08	0,18	168,13	154,22	32,48	1,24	268,08	13,86	0,01	0,00																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			21																
II Завтрак																																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ*	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008															
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			5																
Обед																																			
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	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	38	2024															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/30	7,07	2,84	17,42	123,80	7,31	119,11	0,09	0,08	0,05	22,21	58,15	22,35	0,98	487,78	5,04	0,02	0,00	54	2024															
СУФЛЕ КУРИНОЕ	50	5,80	6,30	22,42	140,29	0,43	0,07	0,32	0,05	0,13	48,81	104,13	11,93	0,89	143,76	7,82	0,05	0,01	310	2012															
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,40	3,52	13,25	103,97	9,02	0,09	0,06	0,08	0,09	48,13	57,68	19,87	0,81	349,17	4,72	0,03	0,00	317	2024															
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,09	0,09	9,79	40,77	0,86	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	8,31	2,13	2,68	0,42	60,39	0,43	0,00	0,00	15	2024														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024															
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	5	2024															
Итого за прием пищи:	580	16,97	13,45	82,19	504,71	17,62	119,27	0,50	0,29	0,29	134,81	253,59	63,53	4,25	1 088,90	19,41	0,10	0,01																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			40																
Полдник																																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,58	0,58	0,00	0,02	0,02	13,39	14,43	9,95	0,26	58,25	1,46	0,02	0,00	35	2024															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,25	0,06	0,14	0,06	0,28	185,46	289,88	32,06	1,04	191,05	2,05	0,03	0,03	6	2024															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	2,58	4,59	8,80	99,00	0,98	0,03	0,00	0,05	0,20	182,78	136,08	21,17	0,15	275,94	17,01	0,00	0,00	434	2012															
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	5	2024															
Итого за прием пищи:	355	17,04	18,50	41,55	429,99	1,81	0,69	0,14	0,15	0,50	394,48	420,14	65,13	1,60	539,04	20,52	0,05	0,03																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			34																
Всего за день:																			42,79	42,59	187,87	1 269,71	20,22	120,00	0,72	0,52	0,97	697,42	827,95	161,14	7,09	1 896,02	53,79	0,16	0,04

*Сок в ассортименте (фруктовый)

7 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	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																									
ВЕТЕРБОД С СЫРОМ	20	2,29	1,92	7,71	57,50	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	59	2024					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84	0,03	0,08	0,08	0,10	78,94	102,64	29,32	0,75	157,15	6,98	0,01	0,00	5	2024					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39	0,01	0,00	0,03	0,08	82,79	63,53	13,26	0,29	123,57	6,75	0,00	0,00	9	2024					
АЛЕРСИН	95	0,86	0,19	40,85	57,00	0,01	0,00	0,04	0,03	32,30	21,85	12,35	0,25	187,15	1,90	0,02	0,00	18	2024						
Итого за прием пищи:	395	6,62	9,64	44,82	304,63	58,23	0,05	0,08	0,17	0,21	196,86	197,77	56,88	1,44	481,67	15,61	0,03	0,00							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
II Завтрак																									
МОУГРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬБЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26	0,05	0,00	0,05	0,31	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	10	2024					
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26	0,05	0,00	0,05	0,31	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Обед																									
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	3,42	0,02	0,00	0,01	0,02	13,45	9,38	5,62	0,25	61,22	0,00	0,00	0,00	10	2024					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/29/1	4,10	3,00	29,00	141,00	3,55	0,16	0,00	0,16	0,06	35,12	80,60	29,08	1,81	369,37	2,98	0,01	0,00	16	2024					
ПЮДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРОЖЕНО	60	8,10	6,54	6,10	132,00	10,41	4,74	0,25	0,16	1,16	17,25	205,19	16,48	4,40	274,05	6,90	0,15	0,02	14	2012					
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,55	4,54	9,93	89,90	6,97	0,05	0,05	0,07	0,06	33,95	42,28	15,84	0,66	319,34	3,86	0,02	0,00	344	2012					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45	0,00	0,00	0,00	0,01	9,21	3,00	3,00	0,41	35,48	0,23	0,00	0,00	17	2024					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,85	8,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	5	2024					
Итого за прием пищи:	566	15,90	16,76	68,87	486,53	24,80	4,97	0,30	0,45	1,32	114,55	363,25	74,82	8,28	1 093,66	14,81	0,18	0,02							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Полдник																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	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	13	2024					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7,83	8,20	28,06	216,00	1,59	0,52	0,09	0,07	0,12	28,66	160,76	35,88	1,59	231,97	5,87	0,11	0,02	13	2024					
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	3,34	2,95	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024					
ПРЯНИКИ	20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2024					
МОУГРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	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	14	2024					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024					
Итого за прием пищи:	490	12,68	10,95	50,50	300,56	1,61	0,52	0,09	0,11	0,14	39,69	181,50	42,63	2,72	270,93	6,99	0,11	0,02							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																									
Всего за день:																									
		38,30	41,85	172,29	1 164,72	65,90	5,59	0,47	0,78	1,98	567,12	913,52	199,53	12,44	2 109,06	37,41	0,36	0,04							

8 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	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40	0,00	0,00	0,01	0,01	1,80	5,58	1,89	0,06	9,90	0,00	0,00	0,00	32	2024
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	6,96	12,00	2,08	187,00	0,17	0,25	1,78	0,05	0,32	73,83	151,90	11,72	1,72	151,22	17,51	0,04	0,02	51	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	7,41	3,34	2,95	0,33	11,76	0,00	0,00	0,00	2	2024
ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,00	0,00	0,02	0,03	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95	0,01	0,00	38	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	400	8,42	12,44	25,82	294,30	5,54	0,25	1,78	0,11	0,37	103,79	189,07	30,81	4,61	340,53	19,30	0,05	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
РЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54	0,05	0,00	0,04	0,23	223,20	165,60	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	52	2024
Итого за прием пищи:	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54	0,05	0,00	0,04	0,23	223,20	165,60	25,20	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,44	2,45	1,51	30,69	24,44	38,98	0,00	0,01	0,01	5,54	2,77	1,87	0,14	27,43	0,28	0,00	0,00	27	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	6,01	0,19	0,00	0,04	0,06	33,09	56,61	19,45	1,10	298,83	5,15	0,01	0,00	28	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,06	5,77	11,60	121,71	1,61	0,03	0,12	0,05	0,07	20,16	96,82	17,19	1,60	190,12	4,02	0,03	0,00	274	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	6,48	0,02	0,05	0,08	0,09	44,74	65,01	20,72	0,75	486,02	6,82	0,02	0,00	27	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ*	150	0,73	0,14	18,48	72,00	2,99	0,41	0,00	0,03	0,06	10,46	27,00	15,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	442	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	10	2024
Итого за прием пищи:	560	13,84	17,93	66,84	496,92	41,53	39,63	0,17	0,26	0,31	120,49	274,26	79,68	4,69	1418,70	17,11	0,06	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,56	4,21	0,26	90,00	0,39	0,06	0,16	0,05	0,05	19,93	146,73	20,87	0,39	264,08	102,67	0,48	0,02	245	2012
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	1,93	3,52	11,58	86,39	8,10	420,72	0,06	0,06	0,07	34,49	53,27	23,63	0,92	407,24	5,23	0,03	0,00	330	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	9,66	4,85	4,09	0,38	24,45	0,00	0,00	0,00	10	2024
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,57	3,24	40,00	135,70	0,04	0,02	0,13	0,03	0,05	21,22	45,45	6,09	0,38	54,59	1,83	0,01	0,01	479	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024
Итого за прием пищи:	392	11,23	11,18	71,16	390,61	8,59	420,80	0,35	0,20	0,19	88,90	267,70	58,48	2,87	777,56	110,85	0,52	0,03		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:																				
	31	36,59	46,05	171,92	1253,83	56,10	460,73	2,30	0,61	1,10	536,38	896,63	194,17	12,35	2789,69	163,46	0,63	0,05		

* Сок в ассортименте (фруктовый)

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	2,29	1,92	7,71	57,50	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	59		2024		
КАУКАО ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33	0,03	0,08	0,10	0,08	74,09	97,31	25,66	1,92	144,19	6,76	0,01	0,00	24		2024		
КАУКАО С МОЛОКОМ	150	1,95	2,56	11,29	70,59	0,48	0,01	0,00	0,03	0,10	99,21	79,51	19,49	0,52	166,71	8,28	0,00	0,00	19		2024		
БЫЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50	0,01	0,00	0,03	0,02	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,01	0,00	368		2012		
Итого за прием пищи:	395	7,02	11,04	51,23	309,37	10,31	0,05	0,08	0,18	0,20	191,35	197,02	54,70	4,68	590,80	16,94	0,02	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
25																							
II Завтрак																							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05	0,04	0,00	0,02	0,26	10,50	142,50	6,00	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435		2024		
Итого за прием пищи:	150	3,20	3,75	5,80	67,00	1,05	0,04	0,00	0,02	0,26	10,50	142,50	6,00	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
5																							
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	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	43		2024		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27	0,14	0,00	0,04	0,08	29,92	83,36	21,00	1,32	377,48	5,44	0,03	0,00	44		2024		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	2,41	3,35	4,03	57,96	0,46	0,25	0,13	0,04	0,05	17,66	78,96	14,21	0,48	146,72	42,13	0,20	0,01	256		2012		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,52	3,97	20,43	117,80	10,32	0,03	0,07	0,01	0,08	12,05	68,00	23,51	1,17	733,39	6,45	0,04	0,00	123		2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,01	0,00	11,03	44,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,96	3,88	1,34	0,00	1,48	0,00	0,00	0,00	3		2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17		2024		
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4		2024		
Итого за прием пищи:	585	12,37	14,22	71,73	432,61	17,05	0,42	0,20	0,15	0,24	74,99	264,60	66,46	3,97	1 304,67	55,14	0,27	0,01					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
35																							
Полдник																							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,04	0,44	0,01	0,06	9,35	30,73	1,92	0,40	28,01	4,00	0,01	0,01	213		2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	9,67	9,28	12,13	202,65	16,16	0,04	0,11	0,07	0,12	56,89	149,80	30,53	2,50	426,60	9,43	0,04	0,00	14		2024		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16	0,00	0,00	0,01	0,01	11,81	4,46	3,65	0,05	43,01	0,43	0,00	0,00	57		2024		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,87	0,81	12,95	113,00	0,09	0,00	0,00	0,06	0,03	25,66	43,67	7,62	0,38	74,37	2,19	0,01	0,01	477		2024		
ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4		2024		
Итого за прием пищи:	395	15,30	12,54	44,10	430,70	21,41	0,08	0,55	0,19	0,24	107,51	246,06	47,52	4,13	599,19	17,17	0,06	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
35																							
Всего за день:																							
		37,89	41,55	172,86	1 239,68	49,82	0,59	0,83	0,54	0,94	384,35	850,18	174,68	12,93	2 713,66	102,75	0,38	0,03					

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	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20	1,16	0,45	11,36	53,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	7	2024																		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	6,75	6,03	27,35	191,46	0,00	10,53	0,04	0,05	0,02	8,79	32,08	5,85	0,74	49,65	0,60	0,01	0,01	51	2024																			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,14	2,17	11,51	60,34	0,53	0,02	0,00	0,03	0,11	102,94	73,68	12,98	0,41	154,05	8,79	0,00	0,00	23	2024																			
АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00	0,01	0,00	0,04	0,03	32,30	21,85	12,35	0,29	187,15	1,90	0,02	0,00	48	2024																			
Итого за прием пищи:	395	10,91	8,84	57,92	346,15	57,53	10,56	0,04	0,14	0,16	146,88	137,34	33,13	1,59	404,65	11,29	0,03	0,01																					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				27																			
ИЮЛТУТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ																				180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26	0,05	0,00	0,05	0,31	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00	20	2024
Итого за прием пищи:																				180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26	0,05	0,00	0,05	0,31	216,00	171,00	25,20	0,00	262,80	0,00	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				6																			
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ																				Обед																			
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	40	2,40	4,41	3,08	60,27	1,55	0,01	0,00	0,02	0,04	13,37	47,36	9,93	0,39	152,81	0,97	0,09	0,01	59	2024																			
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31	0,12	0,00	0,05	0,07	24,95	74,92	21,14	1,18	422,63	5,26	0,03	0,00	30	2024																			
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	50	5,78	4,10	4,35	101,00	0,07	0,01	0,02	0,03	0,05	19,10	71,44	9,12	0,91	150,03	3,91	0,02	0,00	122	2012																			
КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	110	2,69	2,09	5,68	52,67	24,51	0,01	0,03	0,01	0,24	0,05	0,02	0,05	302,08	1,38	0,00	0,00	320	2012																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	18,55	19,74	7,81	0,46	141,74	0,00	0,00	0,00	31	2024																			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	41	2024																			
Итого за прием пищи:	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	17	2024																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				565	17,71	16,09	56,69	480,95	31,44	0,15	0,05	0,20	0,21	84,51	248,26	55,37	4,19	1 221,69	12,92	0,14	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				38																			
Полдник																																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	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	38	2024																			
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	130	5,80	12,70	15,01	219,00	1,05	0,21	1,55	0,07	0,32	88,29	161,40	17,00	1,67	187,18	16,98	0,03	0,02	219	2012																			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,09	0,00	0,18	1,09	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,04	3,34	3,12	0,33	11,61	0,00	0,00	0,00	40	2024																			
СОУПА ОВЯНОВЕННАЯ	40	1,88	1,66	20,00	112,80	0,06	0,01	0,03	0,04	0,02	19,56	35,99	6,11	0,32	59,34	1,76	0,01	0,01	454	2024																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	4	2024																			
Итого за прием пищи:	392	9,21	14,60	44,67	379,27	1,13	0,22	1,58	0,15	0,36	119,49	218,13	30,03	3,12	285,53	19,86	0,04	0,03																					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				29																			
Всего за день:																				40,93	44,03	167,38	1 279,37	91,36	10,98	1,67	0,54	1,04	566,88	774,73	143,73	8,90	2 174,47	44,07	0,25	0,05			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	392,97	425,25	1 797,07	12 561,16	649,85	806,81	10,50	6,17	12,46	5 232,76	8 556,98	1 860,11	109,26	23 414,37	790,41	3,76	0,43
Среднее значение за период	39,30	42,53	179,71	1 256,12	64,99	80,68	1,05	0,62	1,25	523,28	865,70	186,01	10,93	2 341,44	79,04	0,38	0,04
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	30,5	57,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ряды	398	169	565	404