

Согласовано
Протокол заседания Совета школы
МБОУ Истоки г.о. Самара

16.02.2026 № 3

Утверждено
И.о. директора МБОУ Истоки г.о. Самара
С.А. Корнилова
Приказ от 16.02.2026 № 157



Примерное циклическое 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория до 3 лет

Сезон (весна-лето)

МЕНЮ

Ясли (до 3 лет) 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 160
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КИСЕЛЬ 180
БАТОН 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 150	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	
II Завтрак									
СОК 100	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 100	ФРУКТЫ 120	СОК 100	ФРУКТЫ 120	СОК 100	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 100	ФРУКТЫ 120	СОК 100	ФРУКТЫ 120
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 40
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ 150/15	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 150/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ 150/15	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/15	СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ 150/15	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 150/15	СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ 150/15	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 150/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 150/15
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 130	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/40	ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 50/30	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 130/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/30	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 40	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 40	БЕФСТРОГАНОВ 50/40	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 130	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/40
КИСЕЛЬ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
Полдник									
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 40	БАТОН 20	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 40	ГРЕНКИ СДОБНЫЕ 40	БАТОН 30
КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 160/10	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 180	ПОВИДЛО 10	КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
				КИСЕЛЬ 180					КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
Ужин									
РАГУ ОВОЩНОЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 170	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 160	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110/5	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 40	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ 50/40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	КИСЕЛЬ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	503,83	481,46	2 441,04	16 868,78	402,78	4,90	3,59	4,94	0,78	3 817,35	5 862,31	1 470,44	100,51	9 325,51	248,12	0,13	0,99
Среднее значение за период	50,38	48,15	244,10	1 686,88	40,28	0,49	0,36	0,49	0,08	381,74	586,23	147,04	10,05	932,55	24,81	0,01	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	25.7	62.4														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли (до 3 лет) 12 часов	359	108	587	214	410

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,03	7,67	18,02	164,39	0,97	0,13	0,00	0,04	0,00	105,30	168,09	51,21	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,35	2,03	20,09	108,54	0,81	0,04	0,00	0,01	0,00	98,01	72,90	11,34	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008		
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011		
Итого за прием пищи:	355	9,88	14,00	52,91	389,33	1,78	0,17	0,00	0,05	0,00	203,31	240,99	62,55	2,75	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																						
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	40	0,54	2,45	4,08	59,74	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	51	2011		
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ	150/15	3,55	3,66	11,40	92,57	3,90	0,05	0,05	0,13	0,00	19,98	48,25	15,01	0,76	264,40	3,06	0,00	0,02	0082			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	19,35	22,17	25,28	379,64	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	291	2011		
КИСЕЛЬ	150	0,08	0,08	20,82	84,33	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	3,72	5,97	1,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002			
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	0001			
Итого за прием пищи:	545	28,60	28,92	95,00	777,67	5,40	0,16	0,09	0,13	0,00	36,00	105,52	32,11	2,86	343,90	4,74	0,00	0,02				
Полдник																						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008		
КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	7,30	6,10	43,50	262,50	1,05	0,10	0,27	0,04	0,00	185,50	167,50	25,50	0,55	254,50	13,50	0,00	0,03				
Ужин																						
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	7,06	9,59	34,51	270,25	10,17	0,12	0,11	0,79	0,00	61,19	82,65	37,66	1,47	462,76	5,56	0,00	0,05	342	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	8,67	36,79	3,33	0,00	0,00	0,00	0,00	8,89	11,11	5,56	1,11	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,10	0,30	20,70	90,20	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	0002			
Итого за прием пищи:	420	10,27	9,89	63,88	397,24	13,50	0,12	0,11	0,79	0,00	70,08	93,76	43,22	2,58	462,76	5,56	0,00	0,05				
Всего за день:		56,55	59,01	265,39	1 869,74	23,73	0,56	0,48	1,01	0,00	501,89	614,77	167,38	10,14	¹ 181,16	24,80	0,00	0,10				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,42	23,80	2,72	282,92	0,00	0,08	0,00	0,27	0,00	114,27	247,56	19,04	2,72	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,55	2,65	2,30	35,70	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	0053		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,96	2,07	10,75	80,22	0,35	0,02	0,07	0,01	0,00	72,19	50,66	9,34	0,10	101,54	6,00	0,00	0,00	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002		
Итого за прием пищи:	350	18,99	28,72	29,57	465,64	0,35	0,13	0,08	0,28	0,00	191,06	315,02	34,98	3,22	127,34	6,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	100	0,10	0,04	4,56	29,60	7,76	0,00	0,00	0,00	0,00	5,96	2,88	3,32	0,12	34,27	0,10	0,00	0,00	344	2011	
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	4,56	29,60	7,76	0,00	0,00	0,00	0,00	5,96	2,88	3,32	0,12	34,27	0,10	0,00	0,00			
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,18	16,76	5,59	0,40	56,26	1,20	0,00	0,01		2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	150/15	5,92	3,13	13,80	107,91	3,65	0,10	0,00	0,13	0,00	30,45	84,66	23,14	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/40	4,51	2,17	5,54	54,99	0,75	0,03	0,03	0,15	0,00	16,25	59,52	15,93	0,33	137,49	37,19	0,01	0,16	229	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,07	2,49	26,07	143,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,26	0,38	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	0,00	309	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,15	0,00	19,27	78,75	9,75	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	3,75	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002		
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	0001		
Итого за прием пищи:	615	20,05	8,39	99,10	551,69	18,14	0,25	0,09	0,29	0,04	74,44	216,37	62,51	3,70	273,63	40,07	0,01	0,17			
Полдник																					
кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008	
чай с сахаром	160/10	0,18	0,09	13,13	52,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,37	7,00	3,50	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	210	3,18	4,01	42,89	219,29	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	15,97	43,00	11,50	1,72	44,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	170	22,03	13,09	21,32	297,47	0,72	0,08	0,24	0,45	0,00	189,07	239,30	34,97	0,98	222,61	3,10	0,02	0,03	224	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,93	2,78	5,92	51,64	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	326	2011	
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	24,99	101,20	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,47	7,17	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	400	23,06	15,97	52,23	450,31	2,52	0,09	0,24	0,45	0,00	193,54	246,47	36,77	1,34	222,61	3,10	0,02	0,03			
Всего за день:		65,38	57,13	228,35	1 716,53	28,77	0,50	0,43	1,03	0,04	480,97	823,74	149,08	10,10	701,85	49,27	0,03	0,20			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,39	6,29	26,84	187,57	1,00	0,09	0,00	0,04	0,00	117,73	178,59	26,94	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,20	0,10	14,68	58,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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	2008			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011		
Итого за прием пищи:	365	8,09	10,69	56,32	362,67	1,00	0,09	0,00	0,04	0,00	122,62	186,42	30,85	1,98	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ФРУКТЫ	120	0,47	0,47	11,38	54,57	4,79	0,03	0,02	0,01	0,00	17,24	11,85	8,62	2,37	332,77	2,39	0,00	0,01	0368			
Итого за прием пищи:	120	0,47	0,47	11,38	54,57	4,79	0,03	0,02	0,01	0,00	17,24	11,85	8,62	2,37	332,77	2,39	0,00	0,01				
Обед																						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,45	4,10	3,14	55,07	3,22	0,03	0,00	0,18	0,00	8,04	18,49	8,04	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ	150/15	2,29	2,69	5,93	84,83	13,19	0,05	0,00	0,12	0,00	20,98	28,16	12,59	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008		
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	50/30	6,68	7,00	3,12	102,35	0,40	0,02	0,00	0,00	0,00	6,40	65,17	9,59	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	264	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,62	3,20	20,90	130,78	0,00	0,12	0,07	0,01	0,04	13,03	102,18	68,65	2,42	143,93	1,24	0,00	0,01	181	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,75	0,00	21,12	89,14	0,75	0,02	0,00	0,07	0,00	21,72	20,97	13,48	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002			
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	0001			
Итого за прием пищи:	605	20,87	17,55	87,63	623,56	17,56	0,34	0,11	0,38	0,04	82,47	286,27	127,95	7,01	223,43	2,92	0,00	0,01				
Полдник																						
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	4,80	5,29	37,41	216,32	0,02	0,07	0,03	0,01	0,05	10,04	40,96	7,54	0,52	76,45	0,68	0,01	0,01	0458			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,06	0,01	5,32	22,76	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	9,05	1,35	2,19	0,06	11,72	0,00	0,00	0,00	436	2008		
Итого за прием пищи:	200	4,86	5,30	42,73	239,08	1,11	0,07	0,03	0,01	0,05	19,09	42,31	9,73	0,58	88,17	0,68	0,01	0,01				
Ужин																						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,68	3,12	18,97	114,93	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	312	2011		
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,20	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	113,40	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	14,53	73,98	79,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,13	2,75	4,37	0,49	9,73	0,00	0,00	0,00	388	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002			
Итого за прием пищи:	400	13,17	20,64	47,58	441,91	79,20	0,18	0,05	0,14	0,00	46,93	132,95	24,97	2,29	35,53	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		47,46	54,65	245,64	1 721,79	103,66	0,71	0,21	0,58	0,09	288,35	659,80	202,12	14,23	679,90	5,99	0,01	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		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 МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	3,24	4,29	18,34	174,83	0,39	0,02	0,08	0,02	0,04	79,82	54,34	9,08	0,07	110,15	6,75	0,00	0,00	182	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,35	2,48	12,90	96,30	0,42	0,02	0,08	0,01	0,00	86,67	60,81	11,22	0,12	121,90	7,20	0,00	0,00	379	2011	
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,22	5,36	0,00	66,18	0,13	0,01	0,05	0,06	0,00	159,98	90,90	6,36	0,18	16,00	0,00	0,00	0,01	15	2011	
Итого за прием пищи:	370	12,21	12,43	45,94	408,71	0,94	0,05	0,21	0,09	0,04	326,47	206,05	26,66	0,37	248,05	13,95	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,68	7,96	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		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ	150/15	3,38	3,55	9,14	82,32	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	0080		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	130/50	12,11	9,51	8,75	107,09	30,42	0,08	0,16	0,08	0,00	80,81	139,44	38,51	2,45	504,64	8,85	0,00	0,05	131	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,17	0,08	15,25	63,24	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	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002		
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	0001		
Итого за прием пищи:	595	21,18	13,78	68,24	422,00	30,42	0,18	0,20	0,08	0,00	93,11	190,74	54,11	4,25	584,14	10,53	0,00	0,05			
Полдник																					
кондитерские изделия	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,18	0,07	8,21	53,29	13,97	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	5,19	5,98	0,22	61,70	0,18	0,00	0,00	344	2011	
Итого за прием пищи:	220	2,54	1,95	38,21	199,69	13,97	0,03	0,01	0,00	0,00	15,13	25,19	9,58	0,54	90,10	0,18	0,00	0,00			
Ужин																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7,02	5,79	41,02	243,87	0,00	0,14	0,00	0,04	0,00	29,56	158,89	36,95	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	40	3,55	1,50	5,27	49,35	0,11	0,04	0,02	0,00	0,00	10,02	44,61	11,35	0,39	79,74	23,55	0,00	0,10	257	2012	
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	24,99	101,22	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,47	7,17	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002		
Итого за прием пищи:	400	12,73	7,59	85,08	461,24	1,91	0,22	0,03	0,04	0,00	48,65	227,47	56,70	3,61	105,54	23,55	0,00	0,10			
Всего за день:			49,16	35,85	247,37	1 552,64	49,24	0,49	0,45	0,21	0,04	490,36	656,45	151,05	10,17	¹ 027,83	48,21	0,00	0,16		

5 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	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 МОЛОЧНАЯ	150	4,80	6,38	18,61	150,69	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	0168	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	7,80	33,10	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	355	7,40	10,68	41,21	300,19	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	120	0,48	0,48	11,69	56,07	11,93	0,04	0,02	0,01	0,00	19,09	13,12	9,54	2,62	331,65	2,39	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,69	56,07	11,93	0,04	0,02	0,01	0,00	19,09	13,12	9,54	2,62	331,65	2,39	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,79	2,96	1,95	49,67	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	24	2011
СВЕКОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/15	2,76	3,20	8,04	98,15	4,05	0,03	0,05	0,12	0,00	29,43	47,30	18,37	1,02	304,47	5,08	0,00	0,02	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/30	7,65	7,99	2,57	112,46	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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,13	2,43	17,36	100,08	8,78	0,10	0,07	0,01	0,04	16,90	58,40	23,62	1,03	623,81	5,49	0,00	0,03	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,25	15,08	74,31	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	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
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	0001	
Итого за прием пищи:	605	18,91	17,39	78,42	596,06	12,83	0,23	0,16	0,13	0,04	58,63	157,00	57,59	3,85	1 007,78	12,25	0,00	0,05		
Полдник																				
БАТОН	20	1,50	1,26	10,20	58,00	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		2008
ПОВИДЛО	10	0,04	0,00	6,40	25,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	1,26	0,81	0,63	0,09	12,90	0,00	0,00	0,00	425	2011
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	24,99	101,22	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,47	7,17	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	210	1,64	1,36	41,59	184,98	1,82	0,01	0,00	0,00	0,00	5,73	7,98	2,43	0,45	12,90	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	170	11,85	11,88	32,56	286,26	0,30	0,07	0,12	0,05	0,09	112,55	127,86	20,85	1,00	153,57	4,44	0,02	0,02	211	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,93	2,78	5,92	51,64	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	326	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,20	0,10	18,30	75,91	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	349	2011
Итого за прием пищи:	400	12,98	14,76	56,78	413,81	0,30	0,07	0,12	0,05	0,09	112,55	127,86	20,85	1,00	153,57	4,44	0,02	0,02		
Всего за день:		41,41	44,67	229,69	1 551,11	29,88	0,35	0,30	0,19	0,13	204,00	315,96	95,41	8,92	1 505,90	19,08	0,02	0,08		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	4,63	7,47	20,01	167,21	1,50	0,08	0,00	0,06	0,00	135,86	128,39	25,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,96	1,69	16,73	90,41	0,67	0,03	0,00	0,01	0,00	81,64	60,72	9,45	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	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	0213	
Итого за прием пищи:	360	14,09	14,06	51,74	392,02	2,17	0,11	0,00	0,07	0,00	217,50	189,11	34,84	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0,60	2,47	3,40	57,76	2,40	0,01	0,00	0,02	0,00	67,30	44,46	9,61	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008
СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	150/15	4,75	5,67	11,17	114,43	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	111	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	40	6,29	6,35	7,06	110,93	0,24	0,04	0,05	0,02	0,00	16,43	63,56	10,77	0,79	86,63	2,46	0,01	0,03	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,62	3,20	20,90	130,78	0,00	0,12	0,07	0,01	0,04	13,26	102,04	68,81	2,41	143,97	1,24	0,00	0,01	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,17	0,08	15,24	63,21	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	344	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
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	0001	
Итого за прием пищи:	565	21,51	18,33	91,19	638,50	2,64	0,27	0,16	0,05	0,04	109,29	261,36	104,79	5,68	310,10	5,38	0,01	0,04		
Полдник																				
кондитерское изделие	50	4,63	6,24	32,92	206,26	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	7,84	36,45	6,37	0,39	57,67	0,64	0,01	0,01	415	2011
КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	4,35	3,75	6,00	79,50	1,05	0,06	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,03	435	2008
Итого за прием пищи:	200	8,98	9,99	38,92	285,76	1,05	0,12	0,28	0,05	0,05	187,84	178,95	27,37	0,54	276,67	14,14	0,01	0,04		
Ужин																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	4,28	2,42	27,37	148,55	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,25	0,37	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	309	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	40	0,73	3,53	3,07	47,60	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	0053	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,11	0,00	11,33	46,44	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	377	2011
Итого за прием пищи:	400	5,12	5,95	41,77	242,59	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,25	0,37	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,20	48,43	233,72	1 601,87	7,86	0,51	0,45	0,18	0,13	521,88	636,79	171,00	8,29	707,13	20,52	0,02	0,08		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,41	6,66	23,56	176,74	0,97	0,12	0,00	0,04	0,00	106,24	133,28	34,77	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,70	2,70	11,00	96,50	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	0395	
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	355	10,61	13,66	49,36	389,64	0,97	0,12	0,00	0,04	0,00	106,24	133,28	34,77	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	100	0,10	0,04	4,56	29,60	7,76	0,00	0,00	0,00	0,00	5,96	2,88	3,32	0,12	34,27	0,10	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	100	0,10	0,04	4,56	29,60	7,76	0,00	0,00	0,00	0,00	5,96	2,88	3,32	0,12	34,27	0,10	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96	0,01	0,02	0,00	0,00	9,11	16,63	5,54	0,40	55,84	1,19	0,00	0,01		2008
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	150/15	2,86	4,23	7,65	89,51	6,76	0,07	0,05	0,21	0,00	29,31	47,63	17,64	0,87	287,19	3,74	0,00	0,02	0015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	40	3,55	1,54	5,24	92,00	0,11	0,03	0,02	0,00	0,00	10,08	44,58	11,34	0,38	79,63	23,51	0,00	0,10	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,71	2,96	18,51	166,30	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	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	12,67	80,65	65,99	0,01	0,03	0,12	0,00	14,28	2,29	3,64	0,41	8,12	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
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	0001	
Итого за прием пищи:	565	15,01	9,53	78,48	595,39	76,82	0,22	0,16	0,33	0,00	75,08	162,43	53,76	3,86	510,28	30,12	0,00	0,13		
Полдник																				
кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,20	0,10	18,30	75,91	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	349	2011
Итого за прием пищи:	220	3,20	4,02	48,06	242,71	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ	170	22,17	17,15	21,35	333,36	0,48	0,05	0,27	0,07	0,06	204,45	246,39	32,59	0,55	210,92	4,87	0,02	0,03	188	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,93	2,78	5,92	51,64	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	326	2011
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	20,00	79,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	3,24	1,18	0,00	0,53	0,00	0,00	0,00	006	
Итого за прием пищи:	400	23,10	19,93	47,27	464,98	0,48	0,05	0,27	0,07	0,06	211,88	249,63	33,77	0,55	211,45	4,87	0,02	0,03		
Всего за день:		52,02	47,18	227,73	1 722,32	86,03	0,42	0,45	0,45	0,06	410,76	584,22	133,62	7,30	800,00	35,09	0,02	0,16		

8 день

Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,03	6,00	19,20	149,71	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	0168		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,20	0,10	14,68	58,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011	
Итого за прием пищи:	362	7,73	10,40	48,68	324,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	120	0,47	0,47	11,38	54,57	4,79	0,03	0,02	0,01	0,00	17,24	11,85	8,62	2,37	332,77	2,39	0,00	0,01	0368		
Итого за прием пищи:	120	0,47	0,47	11,38	54,57	4,79	0,03	0,02	0,01	0,00	17,24	11,85	8,62	2,37	332,77	2,39	0,00	0,01			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,56	4,04	2,64	49,14	5,99	0,01	0,00	0,10	0,00	15,18	14,38	7,59	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008	
СУП ХАРЧО НА МК БУЛЬОНЕ	150/15	3,45	3,62	11,38	92,02	3,67	0,04	0,03	0,15	0,00	18,44	52,56	17,53	0,81	288,94	3,40	0,00	0,02	0010		
БЕФСТРОГАНОВ	50/40	9,92	10,70	2,49	127,32	0,38	0,05	0,10	0,01	0,00	13,54	101,19	13,65	1,00	190,77	4,43	0,00	0,03	250	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,79	2,45	27,21	146,17	0,00	0,04	0,03	0,01	0,04	21,02	122,67	16,14	0,79	72,81	0,00	0,02	0,03	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,41	0,00	13,11	70,65	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	0,00	1,35	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002		
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	0001		
Итого за прием пищи:	615	23,21	21,37	90,25	646,69	10,04	0,24	0,20	0,27	0,04	86,66	342,10	71,86	4,80	632,64	9,51	0,02	0,08			
Полдник																					
кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008	
напиток лимонный	180	0,18	0,00	23,14	94,52	11,70	0,01	0,00	0,00	0,00	7,20	4,50	2,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	220	2,54	1,88	53,14	240,92	11,70	0,04	0,01	0,00	0,00	11,60	24,50	6,30	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/5	4,30	4,51	27,39	167,42	0,00	0,00	0,01	0,02	0,08	0,51	0,76	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	209	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	70	7,84	17,08	0,28	186,20	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	25,20	113,40	14,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,33	20,11	109,20	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	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002		
Итого за прием пищи:	405	14,87	22,12	61,58	529,62	0,00	0,17	0,02	0,02	0,08	30,31	130,96	20,60	1,81	26,55	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			48,82	56,24	265,03	1 796,61	26,53	0,48	0,25	0,30	0,12	150,70	517,24	111,29	10,28	1 020,36	11,90	0,02	0,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,42	2,94	13,02	141,20	0,60	0,05	0,00	0,01	0,00	89,43	74,42	11,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90	0,02	0,00	0,01	0,00	54,90	40,50	6,30	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,10	4,00	0,10	45,00	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	14	2011
Итого за прием пищи:	355	7,27	8,41	47,98	353,90	1,50	0,07	0,00	0,02	0,00	144,33	114,92	17,70	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	61,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,69	8,00	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		2008
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	150/15	2,98	3,42	8,88	100,13	6,64	0,05	0,07	0,17	0,00	32,88	51,42	20,46	1,07	340,70	5,10	0,00	0,02	0058	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	10,32	14,01	16,68	313,32	4,33	0,09	0,00	0,01	0,00	18,19	164,60	31,19	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,75	0,00	21,12	89,14	0,75	0,02	0,00	0,07	0,00	21,72	20,97	13,48	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002	
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	0001	
Итого за прием пищи:	545	19,57	18,07	81,79	671,98	11,72	0,26	0,11	0,25	0,00	85,09	288,29	80,73	6,22	420,20	6,78	0,00	0,02		
Полдник																				
ГРЕНКИ СДОБНЫЕ	40	6,00	1,86	41,72	212,19	0,00	0,08	0,03	0,01	0,02	12,61	45,60	17,82	1,08	77,69	0,00	0,00	0,01	116	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,20	0,10	14,68	58,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,89	7,83	3,91	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	230	6,20	1,96	56,40	270,89	0,00	0,08	0,03	0,01	0,02	17,50	53,43	21,73	2,06	77,69	0,00	0,00	0,01		
Ужин																				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,85	2,65	30,02	155,32	0,00	0,02	0,02	0,01	0,04	7,76	56,85	19,80	0,39	42,55	0,59	0,01	0,02	305	2011
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	50/40	5,96	5,76	3,88	102,20	1,88	0,04	0,00	0,35	0,00	16,29	66,43	11,28	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	61	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,00	17,48	94,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,25	0,00	1,80	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,06	0,20	13,80	66,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0002	
Итого за прием пищи:	460	11,41	8,61	65,18	418,55	1,88	0,09	0,03	0,36	0,04	36,90	140,08	39,48	1,30	69,18	0,59	0,01	0,02		
Всего за день:		44,95	37,15	261,25	1 776,32	17,10	0,51	0,17	0,64	0,06	290,82	603,72	163,64	12,78	567,07	7,37	0,01	0,05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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 ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4,54	4,75	15,02	121,58	0,50	0,08	0,13	0,03	0,02	106,07	110,13	38,49	1,05	197,73	9,14	0,00	0,00	184	2008	
КИСЕЛЬ	180	0,10	0,10	24,99	101,22	1,80	0,01	0,00	0,00	0,00	4,47	7,17	1,80	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
БАТОН	20	2,40	0,30	14,70	71,40	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		2008	
Итого за прием пищи:	360	7,04	5,15	54,71	294,20	2,30	0,09	0,13	0,03	0,02	110,54	117,30	40,29	1,41	197,73	9,14	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	120	0,48	0,48	11,69	56,07	11,93	0,04	0,02	0,01	0,00	19,09	13,12	9,54	2,62	331,65	2,39	0,00	0,01		2008	
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,69	56,07	11,93	0,04	0,02	0,01	0,00	19,09	13,12	9,54	2,62	331,65	2,39	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,79	2,96	1,95	56,29	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	24	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	150/15	3,47	4,02	10,17	91,74	4,44	0,05	0,04	0,13	0,00	22,85	58,57	17,87	0,87	330,59	3,68	0,00	0,02	91	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/40	13,40	14,00	4,50	187,00	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			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,07	2,49	26,07	143,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,26	0,38	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	0,00	331	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,15	0,00	19,27	78,75	9,75	0,01	0,00	0,00	0,00	6,00	3,75	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,09	0,30	20,70	100,20	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0002		
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	0001		
Итого за прием пищи:	615	26,96	24,03	95,38	718,23	14,19	0,16	0,08	0,14	0,04	41,41	114,00	35,72	2,68	410,47	5,36	0,00	0,02			
Полдник																					
БАТОН	30	3,60	0,45	22,05	107,10	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		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,22	5,36	0,00	66,18	0,13	0,01	0,05	0,06	0,00	159,98	90,90	6,36	0,18	16,00	0,00	0,00	0,01	15	2011	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,00	25,35	106,98	0,90	0,02	0,00	0,08	0,00	26,07	25,17	16,18	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008	
Итого за прием пищи:	230	8,72	5,81	47,40	280,26	1,03	0,03	0,05	0,14	0,00	186,05	116,07	22,54	1,08	16,00	0,00	0,00	0,01			
Ужин																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,62	5,68	20,78	152,89	0,52	0,05	0,12	0,03	0,05	112,98	86,91	15,22	0,28	170,36	9,00	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,06	0,00	6,91	58,20	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,55	2,22	2,54	0,23	8,10	0,00	0,00	0,00	0392		
Итого за прием пищи:	410	4,68	5,68	27,69	211,09	0,53	0,05	0,12	0,03	0,05	120,53	89,13	17,76	0,51	178,46	9,00	0,00	0,00			
Всего за день:		47,88	41,15	236,87	1 559,85	29,98	0,37	0,40	0,35	0,11	477,62	449,62	125,85	8,30	¹ 134,31	25,89	0,00	0,04			