

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 3-7 лет

Сезон (весна-лето)

МЕНЮ

Сад (с 3 до 7 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 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7/4	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КИСЕЛЬ 200
БАТОН 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	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 100	СОК 100	ФРУКТЫ 100	СОК 100	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 100	ФРУКТЫ 100	СОК 100	ФРУКТЫ 100
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ 180/15	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 180/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ 180/15/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ 180/15/3	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180/15/5	СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ 180/15	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ 180/15/5	СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ 180/15	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 180/15/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 180/15/5
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 80/60	ГОВЯДИНА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 80/60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 180/70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/70	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	БЕФСТРОГАНОВ 80/70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180/70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/70
КИСЕЛЬ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/4	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130/5	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130/5	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180
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 50	кондитерские изделия 50	кондитерские изделия 50	БАТОН 30	кондитерское изделие 50	кондитерское изделие 50	кондитерское изделие 50	кондитерское изделие 50	БАТОН 30
кисло-молочная продукция 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	напиток лимонный 200	компот из черной смородины 200	повидло 20	кисло-молочная продукция 200	компот из смеси сухофруктов 200	напиток лимонный 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
				КИСЕЛЬ 200					КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200
Ужин									
РАГУ ОВОЩНОЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 160	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ 180	ГОРОШНИЦА 180	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 160	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7/5	СОУС МОЛОЧНЫЙ 70	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ 70	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ 70	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ 70	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ 70/40	ЧАЙ С САХАРОМ 200/10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	КИСЕЛЬ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7/4	КИСЕЛЬ 200	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	590,75	579,21	2 882,54	19 959,13	437,45	5,66	3,58	5,42	0,61	4 420,22	6 719,18	1 727,87	111,78	8 061,58	306,90	0,11	1,18
Среднее значение за период	59,08	57,92	288,25	1 995,91	43,75	0,57	0,36	0,54	0,06	442,02	671,92	172,79	11,18	806,16	30,69	0,01	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.8	26.1	62.1														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад (с 3 до 7 лет) 12 часов	419	100	747	252	453

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
I Завтрак																							
КАША ГЕРКУНЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,70	10,22	24,00	219,00	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,28	223,92	68,22	2,58	0,00	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	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	0,00	14	2008		
МАСЛО (ТОПЛИМЫЙ)	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	0,00	2011			
Итого за прием пищи:	405	11,55	16,55	58,89	443,94	2,10	0,21	0,00	0,06	0,00	238,29	296,82	79,56	3,39	0,00	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	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	0,00				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАТОЙ	60	0,81	3,67	6,12	89,61	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	51	2011		
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ	180/15	5,70	6,80	13,40	137,30	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	0,00	0082			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	26,80	30,70	35,00	525,70	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	0,00	291	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	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	5,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0002			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,18	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	0,00	0001			
Итого за прием пищи:	675	38,49	41,83	112,93	1 015,20	1,80	0,11	0,04	0,00	0,00	16,77	58,47	17,40	2,16	79,50	1,68	0,00	0,00	0,00				
Полдник																							
КОФЕЛИТЕРСКИЕ 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	0,00	2008			
КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	250	8,75	7,35	45,50	289,00	1,40	0,12	0,35	0,05	0,00	245,50	215,00	32,50	0,60	327,50	18,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																							
РАТУ 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	0,00	0,00	342	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200/7/5	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	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	0,00	0002			
Итого за прием пищи:	432	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	0,00	0,00	0,05			
Всего за день:		69,56	75,72	291,30	2 188,38	20,80	0,57	0,51	0,90	0,00	577,64	671,05	176,68	10,13	999,76	26,24	0,00	0,00	0,00	0,09			

2 день																					
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	K, мг	I, 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)	60	1,10	5,30	4,60	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	0053		
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	
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:	410	19,93	31,78	34,02	517,42	0,42	0,13	0,09	0,28	0,00	205,54	325,17	36,86	3,24	147,70	7,20	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	60	0,48	0,06	1,50	8,37	5,98	0,02	0,02	0,01	0,00	13,75	25,12	8,37	0,60	84,32	1,79	0,00	0,01		2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	180/15	7,00	3,70	16,30	127,50	4,32	0,12	0,00	0,16	0,00	35,98	100,03	27,35	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/60	7,89	3,79	9,68	96,14	1,32	0,05	0,06	0,27	0,00	28,41	104,06	27,85	0,58	240,37	65,01	0,01	0,28	229	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/4	4,82	2,98	30,80	203,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	0,31	0,46	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	309	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	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	
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:	769	25,45	11,09	114,83	691,72	23,32	0,30	0,12	0,45	0,05	97,95	285,47	81,87	4,36	404,64	68,48	0,01	0,29			
Полдник																					
кондитерское изделие	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
чай с сахаром	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	260	3,97	5,01	53,42	273,37	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	19,90	53,65	14,32	2,13	55,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
запеканка из творога с морковью	180	23,35	13,88	22,61	315,23	0,75	0,08	0,26	0,49	0,00	200,15	253,59	37,09	1,04	236,03	3,29	0,02	0,04	224	2011	
соус молочный	70	1,30	3,90	8,30	72,40	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	326	2011	
кисель	200	0,11	0,11	27,77	112,44	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008	
Итого за прием пищи:	450	24,76	17,89	58,68	500,07	2,75	0,09	0,26	0,49	0,00	205,12	261,56	39,09	1,44	236,03	3,29	0,02	0,04			
Всего за день:		74,21	65,81	265,51	2 012,18	34,25	0,56	0,50	1,23	0,05	534,47	928,73	175,46	11,29	877,64	79,07	0,03	0,33			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		Витамины					Минеральные вещества																
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг									
		I Завтрак																									
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,18	8,38	36,78	250,04	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	156,94	238,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	435	9,90	12,79	66,80	431,31	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	162,34	246,72	40,23	2,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		II Завтрак																									
ОБРУКТЫ	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99	0,02	0,02	0,01	0,00	14,36	9,87	7,18	1,97	277,25	1,99	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99	0,02	0,02	0,01	0,00	14,36	9,87	7,18	1,97	277,25	1,99	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
		Обед																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,18	6,16	4,71	82,61	4,83	0,05	0,00	0,27	0,00	12,06	27,74	12,06	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА МК ВУЛОНЕ	180/15/5	2,75	3,23	7,12	101,80	16,83	0,06	0,00	0,14	0,00	25,18	33,80	15,11	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДОМ СОУСЕ	90/60	11,79	12,26	5,53	179,29	0,70	0,04	0,00	0,01	0,00	11,21	114,15	15,81	2,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	264	2008	
КАША ПРЯЧЕВАЯ РАССЫПАЧАТАЯ	130/5	6,44	5,22	28,23	189,66	0,00	0,16	0,00	0,03	0,00	13,92	153,12	102,66	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	180	0,90	0,00	25,35	106,99	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	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0001		
Итого за прием пищи:	775	28,95	27,42	105,28	821,74	22,26	0,43	0,04	0,53	0,00	100,74	405,28	178,42	9,40	79,50	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Полдник																									
КОНИТЕРСКИЕ 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	76,46	0,68	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,08	0,01	7,04	30,06	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	12,04	1,78	2,80	0,08	16,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,88	5,30	44,45	246,38	1,46	0,07	0,03	0,01	0,05	22,08	42,74	10,44	0,60	91,97	0,68	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01			
		Ужин																									
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	3,51	4,08	24,81	150,35	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	16,16	82,19	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,03	3,06	4,86	0,54	10,81	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	6,50	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0002		
Итого за прием пищи:	460	14,07	21,53	55,04	485,54	88,00	0,19	0,06	0,16	0,00	49,83	133,26	25,46	2,34	36,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		58,29	67,53	281,06	2 030,43	117,04	0,82	0,15	0,76	0,05	348,35	837,87	261,73	16,72	486,33	4,35	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02			

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	180	3,89	5,15	22,01	209,80	0,47	0,03	0,10	0,03	0,05	95,79	65,21	10,89	0,08	132,18	8,10	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:	400	12,86	13,29	49,61	443,68	1,02	0,06	0,23	0,10	0,05	342,44	216,92	28,47	0,38	270,08	15,30	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	60	0,66	0,12	2,53	12,00	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
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ПШЕНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ	180/15/3	4,00	4,20	10,80	97,30	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	0080	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	180/70	4,70	7,64	132,17	240,40	32,31	0,06	0,00	0,11	0,00	105,73	70,49	35,24	1,47	0,00	0,00	0,00	0,00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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:	748	14,64	12,62	197,22	586,99	32,31	0,16	0,04	0,11	0,00	118,03	121,79	50,84	3,27	79,50	1,68	0,00	0,00		
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
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,20	0,08	9,12	59,20	15,52	0,00	0,00	0,00	0,00	11,92	5,76	6,64	0,24	68,54	0,20	0,00	0,00	344	2011
Итого за прием пищи:	250	3,15	2,43	46,62	242,20	15,52	0,04	0,01	0,00	0,00	17,42	30,76	11,14	0,64	104,04	0,20	0,00	0,00		
Ужин																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	7,02	5,79	40,99	243,74	0,00	0,14	0,00	0,04	0,00	29,54	158,80	36,93	2,46	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	6,22	2,70	9,19	86,99	0,20	0,05	0,04	0,00	0,00	17,68	78,21	19,89	0,66	139,70	41,25	0,00	0,17	257	2012
КИСЕЛЬ	200	0,11	0,11	27,77	112,46	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	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:	450	15,41	8,80	91,75	509,99	2,20	0,23	0,05	0,04	0,00	56,79	261,78	65,42	3,92	165,50	41,25	0,00	0,17		
Всего за день:		46,56	37,24	395,10	1 843,86	53,05	0,50	0,33	0,25	0,05	541,68	638,25	159,87	9,61	619,12	58,43	0,00	0,18		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. бл, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Маг. мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.40	8.50	24.80	200.80	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	0.68	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/74	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	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	0.00		2008
МАСЛО (ГОРЧИЦЫ)	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	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	436	9.01	12.80	48.27	363.99	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	0.00		
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0.40	0.40	9.75	46.74	9.94	0.03	0.02	0.01	0.00	15.91	10.94	7.96	2.19	276.44	1.99	0.00	0.01			2008
Итого за прием пищи:	100	0.40	0.40	9.75	46.74	9.94	0.03	0.02	0.01	0.00	15.91	10.94	7.96	2.19	276.44	1.99	0.00	0.01			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1.19	4.44	2.53	74.51	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	24	2011
СВЕКОЛЬНИК НА МК ВУЛЬФОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/15/6	3.31	3.84	9.65	117.80	4.86	0.04	0.06	0.15	0.00	36.32	56.77	22.05	1.22	365.44	6.10	0.00	0.03	0.03	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/70	13.40	14.00	4.50	197.00	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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130/5	2.90	3.60	23.80	139.50	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	0.00	310	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.60	0.30	18.10	88.20	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	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	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	0.00	0001	
Итого за прием пищи:	785	26.48	26.74	92.40	775.40	4.86	0.14	0.10	0.15	0.00	47.62	108.07	37.65	3.02	444.94	7.78	0.00	0.03			
Полдник																					
БАТОН	30	2.25	1.89	15.30	87.00	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		2008
ПОВИДЛО	20	0.08	0.00	12.80	51.53	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	2.52	1.62	1.26	0.18	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	425	2011
КАСЕЛЬ	200	0.11	0.11	27.77	112.46	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	4.97	7.97	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	250	2.44	2.00	55.87	250.99	2.04	0.01	0.00	0.00	0.00	7.49	9.59	3.26	0.58	26.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	180	12.54	12.52	34.44	302.63	0.31	0.08	0.12	0.05	0.09	119.10	135.32	22.09	1.07	162.56	4.70	0.02	0.02	0.02	211	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1.30	3.90	8.30	72.40	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	0.00	326	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.22	0.11	20.34	84.34	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	349	2011
Итого за прием пищи:	450	14.06	16.53	63.08	459.37	0.31	0.08	0.12	0.05	0.09	119.10	135.32	22.09	1.07	162.56	4.70	0.02	0.02	0.02		
Всего за день:		52.39	58.47	269.37	1 890.49	20.48	0.26	0.24	0.21	0.09	199.01	275.03	76.52	7.97	909.74	14.47	0.02	0.06			

6 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6,17	9,96	26,67	222,87	2,00	0,11	0,00	0,08	0,00	181,08	171,13	33,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	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
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:	440	16,02	16,89	61,76	465,81	2,81	0,15	0,00	0,09	0,00	279,09	244,03	45,18	0,81	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	60	0,90	3,70	5,10	86,60	3,60	0,02	0,00	0,03	0,00	100,89	66,66	14,41	1,02	0,00	0,00	0,00	0,00	48	2008
СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ	180/15	5,70	6,80	13,40	137,30	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	111	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	10,95	11,16	12,30	214,60	0,42	0,07	0,09	0,03	0,00	28,75	110,86	18,76	1,37	151,23	4,31	0,01	0,05	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	6,44	6,20	27,50	209,60	0,00	0,16	0,00	0,03	0,00	13,92	153,12	102,66	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,20	0,10	18,30	75,90	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:	700	29,27	28,52	110,02	885,39	4,02	0,35	0,13	0,09	0,00	155,86	381,94	151,43	7,67	230,73	5,99	0,01	0,05		
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	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,04	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10,43	11,24	40,92	312,26	1,40	0,14	0,36	0,06	0,05	247,84	226,45	34,37	0,59	349,67	18,64	0,01	0,05		
Ужин																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,36	3,04	34,21	185,70	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	0,31	0,46	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00	309	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	60	1,10	5,30	4,60	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	0053	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7/4	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:	471	6,57	8,34	50,14	303,54	0,00	0,00	0,00	0,01	0,05	0,31	0,46	0,00	0,01	0,45	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		62,79	65,09	272,94	2 010,00	10,23	0,65	0,50	0,25	0,10	690,10	859,88	234,98	10,48	700,85	25,63	0,02	0,10		

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,21	8,88	31,41	235,60	1,29	0,16	0,00	0,05	0,00	141,62	177,66	46,35	2,57	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:	405	12,41	15,88	57,21	448,50	1,29	0,16	0,00	0,05	0,00	141,62	177,66	46,35	2,57	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	60	0,48	0,06	1,48	8,31	5,94	0,02	0,02	0,01	0,00	13,66	24,94	8,31	0,59	83,74	1,78	0,00	0,01		2008	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ	180/15/5	3,44	5,08	9,19	107,50	8,12	0,08	0,06	0,25	0,00	35,20	57,20	21,19	1,04	344,90	4,49	0,00	0,03	0015		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	6,20	2,69	9,16	216,14	0,20	0,05	0,04	0,00	0,00	17,62	77,94	19,82	0,66	139,21	41,11	0,00	0,17	257	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130/5	3,20	3,50	21,90	232,20	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	0321		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	15,21	96,80	79,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,14	2,75	4,37	0,49	9,75	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:	705	18,99	12,13	90,36	822,34	93,46	0,26	0,20	0,40	0,00	95,92	214,13	69,29	4,58	657,10	49,06	0,00	0,21			
Полдник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,22	0,11	20,34	84,34	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:	250	3,97	5,01	57,54	292,84	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ	180	23,45	18,12	22,61	352,41	0,50	0,05	0,28	0,08	0,06	216,26	260,71	34,48	0,58	223,17	5,16	0,02	0,04	188	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1,30	3,90	8,30	72,40	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	326	2011	
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,27	3,60	1,31	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	006		
Итого за прием пищи:	450	24,75	22,02	53,13	513,67	0,50	0,05	0,28	0,08	0,06	224,53	264,31	35,79	0,58	223,76	5,16	0,02	0,04			
Всего за день:		60,22	55,08	262,80	2 106,95	103,01	0,51	0,51	0,54	0,06	482,53	703,98	164,75	8,90	970,13	54,32	0,02	0,25			

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	200	6,70	8,00	25,60	199,60	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	0168		
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	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:	435	9,42	12,41	56,62	380,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99	0,02	0,02	0,01	0,00	14,36	9,87	7,18	1,97	277,25	1,99	0,00	0,01	0368		
Итого за прием пищи:	100	0,39	0,39	9,48	45,46	3,99	0,02	0,02	0,01	0,00	14,36	9,87	7,18	1,97	277,25	1,99	0,00	0,01			
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,84	6,06	3,96	73,80	9,00	0,01	0,00	0,15	0,00	22,80	21,60	11,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008	
СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ	180/15	3,30	2,80	13,60	113,80	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	0010		
БЕФСТРОГАНОВ	80/70	12,14	13,09	3,05	155,80	0,47	0,06	0,12	0,01	0,00	16,57	123,82	16,70	1,22	233,44	5,42	0,00	0,04	250	2011	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130/5	4,50	4,70	32,10	228,80	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	13,40	89,77	11,39	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,49	0,00	15,73	84,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	0,00	1,62	0,00	0,75	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:	780	26,35	27,21	101,86	818,39	9,47	0,20	0,16	0,18	0,00	72,49	286,49	56,71	4,29	313,69	7,10	0,00	0,04			
Полдник																					
кондитерское изделие	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	
напиток лимонный	200	0,20	0,00	25,71	105,03	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Итого за прием пищи:	250	3,15	2,35	63,21	288,03	13,00	0,05	0,01	0,00	0,00	13,50	30,00	7,50	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
ГОРОШНИЦА	180	12,23	3,26	25,56	180,50	0,00	0,33	0,07	0,01	0,05	58,22	112,59	45,81	3,49	401,39	2,79	0,00	0,02	131	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	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:	470	22,80	20,87	59,75	542,70	0,00	0,50	0,08	0,01	0,05	88,02	242,79	66,41	5,29	427,19	2,79	0,00	0,02			
Всего за день:			62,11	63,23	290,92	2 075,45	26,46	0,77	0,27	0,20	0,05	193,77	577,80	142,12	13,03	1 053,63	11,88	0,00	0,07		

9 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,56	3,92	17,36	188,20	0,80	0,07	0,00	0,01	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	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:	405	8,41	9,39	52,32	400,90	1,70	0,09	0,00	0,02	0,00	174,10	139,70	21,50	2,10	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	60	0,66	0,12	2,53	12,00	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	180/15/5	3,58	4,10	10,66	120,20	7,97	0,06	0,08	0,21	0,00	39,47	61,73	24,56	1,28	408,99	6,12	0,00	0,03	0058	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180/70	14,30	19,40	23,10	434,00	6,00	0,12	0,00	0,01	0,00	25,20	228,00	43,20	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,90	0,00	25,35	106,99	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
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:	750	24,52	24,18	95,06	834,58	14,87	0,30	0,12	0,30	0,00	103,04	366,20	99,54	7,58	488,49	7,80	0,00	0,03		
Полдник																				
кондитерское изделие	50	7,51	2,33	52,16	265,24	0,00	0,09	0,03	0,01	0,03	15,77	57,00	22,28	1,35	97,11	0,00	0,00	0,01	116	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,22	64,87	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	8,65	4,32	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	260	7,73	2,44	68,38	330,11	0,00	0,09	0,03	0,01	0,03	21,17	65,65	26,60	2,43	97,11	0,00	0,00	0,01		
Ужин																				
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	160	3,05	2,85	32,00	165,67	0,00	0,03	0,02	0,01	0,05	8,27	60,61	21,11	0,42	45,35	0,62	0,01	0,02	305	2011
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	70/40	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:	490	11,61	8,81	67,16	428,90	1,88	0,10	0,03	0,36	0,05	37,41	143,84	40,79	1,33	71,98	0,62	0,01	0,02		
Всего за день:		52,77	44,92	292,82	2 055,49	20,45	0,59	0,18	0,69	0,08	342,72	722,39	192,43	14,84	657,58	8,42	0,01	0,06		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,69	5,92	18,81	152,15	0,62	0,09	0,16	0,03	0,03	132,58	137,83	48,22	1,32	247,40	11,42	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ	200	0,11	0,11	27,77	112,46	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	4,97	7,97	2,00	0,40	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:	420	8,20	6,33	61,28	336,01	2,62	0,10	0,16	0,03	0,03	137,55	145,80	50,22	1,72	247,40	11,42	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,75	46,74	9,94	0,03	0,02	0,01	0,00	15,91	10,94	7,96	2,19	276,44	1,99	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,75	46,74	9,94	0,03	0,02	0,01	0,00	15,91	10,94	7,96	2,19	276,44	1,99	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	1,19	4,44	2,93	84,50	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	24	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ	180/15/5	4,50	4,20	12,90	108,80	5,76	0,06	0,00	0,14	0,00	17,98	52,48	18,69	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/70	13,40	14,00	4,50	207,20	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130/5	5,40	4,70	34,90	203,50	0,00	0,05	0,00	0,03	0,00	9,53	31,18	6,06	0,69	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,18	0,00	23,13	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
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:	785	29,75	27,90	111,78	855,91	17,46	0,22	0,04	0,17	0,00	47,01	139,46	43,05	3,21	79,50	1,68	0,00	0,00		
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	200	1,00	0,00	28,17	118,87	1,00	0,02	0,00	0,09	0,00	28,97	27,97	17,98	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	250	8,82	5,81	50,22	292,15	1,13	0,03	0,05	0,15	0,00	188,95	118,87	24,34	1,18	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:		51,85	46,12	260,72	1 745,90	31,68	0,43	0,39	0,39	0,08	509,95	504,20	143,33	8,81	797,80	24,09	0,00	0,02		