

Согласовано
Протокол заседания Совета школы
МБОУ Истоки г.о. Самара
12.10.2026 № 1

Утверждено
Директор МБОУ Истоки г.о. Самара
С.А. Корнилова
Приказ от 14.10.2026 № 80



Примерное цикличное 10-ти дневное менюготавливаемых блюд

Возрастная категория до 3-х лет

Сезон (осень-зима)

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 МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 180
КАКАО С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	ЧАЙ С САХАРОМ 180/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/8/4	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/8/4
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	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
II Завтрак									
СОК 100	КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 150	ФРУКТЫ 120	СОК 100	ФРУКТЫ 120	КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 150	СОК 100	ФРУКТ 120	СОК 100	ФРУКТ 120
Обед									
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ 40	СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ 150/15	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 150/15/4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ 150/15/2	СВЕКОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/15/3	СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ 150/15	СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 150/15/3	СУП ХАРЧО НА МК БУЛЬОНЕ 150/15	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 150/15/3	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 150/15/3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 40	КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ 150/40	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/60	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 40	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 40	БЕФСТРОГАНОВ 40/60	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 150	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/60
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150/7/4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110/4	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
Полудник (уплотнитель)									
РАГУ ОВОЩНОЕ 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/4	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/3	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/4	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200
КИСЕЛЬ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ 70	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ 70	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	СОУС МОЛОЧНЫЙ 50	СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200/8	БАТОН 30
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	кондитерское изделие 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	кондитерское изделие 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200/7/4	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	кондитерское изделие 50	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20
кондитерское изделие 40		кондитерское изделие 60			кондитерское изделие 40	кондитерское изделие 60	кондитерское изделие 40		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	492,90	500,73	2 299,15	16 982,19	390,06	4,61	3,13	5,04	0,62	3 959,82	5 781,86	1 427,54	96,84	8 256,57	223,68	0,13	0,98
Среднее значение за период	49,29	50,07	229,92	1 698,22	39,01	0,46	0,31	0,50	0,06	395,98	578,19	142,75	9,68	825,66	22,37	0,01	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в	11,6	26,5	61,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник (уплотненный)
Ясли (до 3 лет) 12 часов	367	118	590	454

1 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,03	7,67	18,00	164,27	0,97	0,13	0,00	0,04	0,00	105,22	167,96	51,17	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	0,03	4,13	0,04	45,40	0,00	0,00	0,01	0,04	0,08	0,60	0,95	0,00	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	14	2011
Итого за прием пищи:	355	9,81	14,13	52,83	389,61	1,78	0,17	0,01	0,09	0,08	203,83	241,81	62,51	2,76	0,75	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	50,10	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	50,10	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																				
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	0034	
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ	150/15	4,82	5,76	11,34	116,22	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	150	17,26	18,54	30,80	359,22	1,97	0,10	0,14	0,29	0,00	28,97	187,03	38,13	1,84	271,59	6,60	0,03	0,12	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/4	0,25	0,08	12,81	52,27	2,53	0,00	0,00	0,00	0,00	6,74	8,43	4,22	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	431	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:	576	27,73	24,98	89,05	694,30	6,50	0,21	0,19	0,29	0,00	57,21	256,36	63,55	4,72	407,49	8,28	0,03	0,12		
Полдник (уплотненный)																				
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	10,80	15,90	20,80	350,80	14,75	0,10	0,10	0,50	0,00	48,66	74,37	33,16	1,56	576,39	6,84	0,00	0,04	344	2012
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	
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	
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
Итого за прием пищи:	460	15,86	20,02	86,58	673,26	14,75	0,16	0,13	0,51	0,00	73,13	130,77	49,07	2,80	646,78	6,84	0,00	0,04		
Всего за день:		53,90	59,23	238,36	1 807,27	25,03	0,55	0,33	0,89	0,08	341,17	635,94	179,13	11,68	1 055,02	15,12	0,03	0,16		

2 день

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	К, 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
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	40	1,14	1,08	2,40	23,73	1,52	0,03	0,02	0,00	0,00	6,84	21,22	7,18	0,24	37,62	0,00	0,00	0,00	10	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,12	0,97	16,79	80,22	0,75	0,01	0,00	0,01	0,00	45,73	33,74	5,25	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	432	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:	360	18,74	26,05	35,71	453,67	2,27	0,15	0,03	0,28	0,00	171,44	319,32	38,07	4,11	63,42	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	4,35	3,75	6,30	81,00	1,20	0,03	0,20	0,04	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	1,20	0,03	0,20	0,04	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,74	3,45	2,99	46,17	1,12	0,01	0,02	0,06	0,00	14,76	13,32	5,40	0,25	126,00	0,00	0,00	0,00	0053	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ	150/15	5,92	3,13	13,79	107,87	3,65	0,10	0,00	0,13	0,00	30,44	84,63	23,14	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	40	4,61	4,13	1,52	62,16	1,24	0,03	0,04	0,11	0,00	17,84	68,54	18,18	0,41	171,46	42,48	0,00	0,17	229	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110/4	8,95	5,88	34,17	176,21	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,26	0,39	0,00	0,01	0,38	0,00	0,00	0,00	209	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,00	0,00	19,28	78,78	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:	569	25,30	17,15	105,17	632,58	15,76	0,25	0,10	0,31	0,04	81,60	221,93	64,57	3,63	377,34	44,16	0,00	0,17		
Полдник (уплотненный)																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	9,18	10,18	43,71	258,70	1,43	0,20	0,00	0,06	0,00	143,30	219,25	58,75	2,87	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,42	5,23	32,88	296,20	0,00	0,05	0,01	0,01	0,05	7,40	29,96	5,54	0,35	47,05	0,57	0,01	0,01	415	2011
Итого за прием пищи:	458	13,66	15,41	84,46	586,58	1,44	0,25	0,01	0,07	0,05	158,26	251,43	66,83	3,45	55,18	0,57	0,01	0,01		
Всего за день:		62,05	62,36	231,64	1 753,83	20,67	0,68	0,34	0,70	0,09	597,30	930,68	190,47	11,34	714,94	58,23	0,01	0,18		

3 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,39	6,29	26,85	187,60	1,00	0,09	0,00	0,04	0,00	117,75	178,62	26,94	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,06	0,00	6,91	27,81	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,96	2,22	2,41	0,23	8,06	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	7,95	10,59	48,56	331,81	1,01	0,09	0,00	0,04	0,00	124,71	180,84	29,35	1,23	8,06	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ	40	1,45	4,10	3,14	55,03	3,22	0,03	0,00	0,18	0,00	8,03	18,48	8,03	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	150/15/4	2,34	2,74	6,05	94,13	13,45	0,05	0,00	0,12	0,00	21,39	28,71	12,84	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ	40	6,13	9,86	1,51	119,29	1,10	0,03	0,05	0,03	0,00	8,51	54,36	7,77	0,62	106,00	2,47	0,01	0,04	264	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,64	3,37	27,65	201,81	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,07	57,20	19,07	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	323	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:	569	18,39	20,63	92,89	720,79	18,52	0,25	0,09	0,42	0,00	80,02	231,02	76,79	4,46	185,50	4,15	0,01	0,04		
Полдник (уплотненный)																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130/4	4,82	3,77	30,81	176,56	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	8,11	35,85	6,48	0,82	55,95	0,68	0,01	0,01	209	2008
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,06	13,65	0,54	153,45	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	0275	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	18,10	89,20	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
кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45,00	249,96	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	444	16,02	20,54	94,45	669,17	0,00	0,11	0,03	0,02	0,06	14,71	65,85	11,88	1,30	98,55	0,68	0,01	0,01		
Всего за день:		42,84	52,24	247,66	1 778,17	31,53	0,49	0,14	0,49	0,06	238,64	490,91	127,62	9,63	625,71	7,23	0,02	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		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	150	3,26	4,49	18,78	196,50	0,39	0,03	0,08	0,02	0,04	79,86	54,38	9,08	0,07	110,20	6,75	0,00	0,00	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	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
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	370	11,65	11,86	53,64	437,00	1,43	0,06	0,14	0,09	0,04	310,76	194,88	22,38	1,17	127,80	6,75	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																				
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,87	3,74	4,47	36,18	1,33	0,01	0,02	0,67	0,00	13,62	14,70	10,15	0,27	53,41	1,33	0,00	0,01		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150/15/2	3,39	3,56	9,18	91,05	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	150/40	15,21	12,43	16,08	208,76	33,63	0,09	0,17	0,10	0,00	89,61	154,33	42,40	2,89	553,11	9,74	0,00	0,05	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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:	607	24,52	20,37	78,38	560,62	34,96	0,20	0,23	0,77	0,00	115,53	220,33	68,15	4,76	686,02	12,75	0,00	0,06		
Полдник (уплотненный)																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,28	8,28	40,08	267,62	1,29	0,15	0,00	0,05	0,00	135,75	210,73	42,66	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ	200	0,18	0,00	11,20	89,50	15,52	0,01	0,01	0,00	0,00	12,50	5,76	6,76	0,23	68,59	0,19	0,00	0,00	344	2011
кондитерское изделие	50	5,01	2,09	35,43	284,30	0,00	0,06	0,03	0,01	0,03	10,59	38,10	14,85	0,90	64,86	0,00	0,00	0,01	116	2012
Итого за прием пищи:	450	13,47	10,37	86,71	641,42	16,81	0,22	0,04	0,06	0,03	158,84	254,59	64,27	3,72	133,45	0,19	0,00	0,01		
Всего за день:		50,14	42,70	228,63	1 700,04	55,20	0,49	0,41	0,92	0,07	592,13	676,80	158,80	11,05	947,27	19,69	0,00	0,08		

5 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,80	6,38	18,62	150,73	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	180/8/4	0,29	0,10	14,76	60,22	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	9,71	4,86	0,97	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	5,00	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:	367	7,59	11,78	48,18	327,35	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	9,71	4,86	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С	40	0,35	2,05	1,05	40,07	2,22	0,01	0,01	0,00	0,00	9,31	11,29	5,37	0,25	56,19	0,18	0,00	0,00	21	2011
СВЕКОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ СО	150/15/3	3,44	6,36	8,51	107,05	4,39	0,05	0,05	0,13	0,00	33,37	54,71	20,09	1,15	334,08	5,67	0,00	0,03	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/60	9,56	9,99	3,21	140,55	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	2,45	3,05	20,14	118,07	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	150	0,50	0,25	15,06	74,32	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	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:	628	21,38	22,26	81,41	641,45	6,61	0,16	0,10	0,13	0,00	54,98	117,30	41,06	3,20	469,77	7,53	0,00	0,03		
Полдник (уплотненный)																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С	180	22,79	15,19	22,40	422,10	0,25	0,06	0,23	0,06	0,05	167,68	226,40	26,41	0,87	162,19	0,50	0,02	0,03	211	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	70	1,52	4,55	9,69	84,48	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	0,54	0,00	17,69	72,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	0,00	1,80	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	348	2011
Итого за прием пищи:	450	24,85	19,74	49,78	579,44	0,25	0,06	0,23	0,06	0,05	175,92	226,40	28,21	0,87	163,03	0,50	0,02	0,03		
Всего за день:		54,30	54,26	191,13	1 604,64	21,77	0,26	0,35	0,20	0,05	257,87	366,61	83,73	7,68	966,40	10,43	0,02	0,07		

6 день

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	20,02	167,28	1,50	0,08	0,00	0,06	0,00	135,92	128,45	25,40	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:	390	14,48	14,40	55,11	410,22	2,31	0,12	0,00	0,07	0,00	233,93	201,35	36,74	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																					
КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ	150	4,35	3,75	6,30	81,00	1,20	0,03	0,20	0,04	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	1,20	0,03	0,20	0,04	0,00	186,00	138,00	21,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ	40	0,54	2,45	4,09	59,85	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 КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ	150/15	4,82	5,76	11,34	116,21	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	111	2012	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	40	6,08	8,95	6,50	131,36	0,19	0,04	0,03	0,02	0,00	10,65	55,65	9,49	0,77	71,25	1,61	0,01	0,03	294	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,46	4,63	24,71	162,11	0,00	0,14	0,08	0,02	0,06	17,62	121,24	81,31	2,87	170,30	1,47	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	40,60	1,68	0,00	0,00	0001		
Итого за прием пищи:	565	22,15	22,43	95,30	694,13	0,19	0,28	0,15	0,04	0,06	40,57	228,19	106,40	5,44	321,05	4,76	0,01	0,04			
Полдник (уплотненный)																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	3,65	2,25	23,29	205,10	0,00	0,00	0,00	0,01	0,04	0,23	0,35	0,00	0,01	0,34	0,00	0,00	0,00	209	2008	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,11	5,18	4,48	69,26	1,68	0,01	0,03	0,09	0,00	22,14	19,98	8,10	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	0053		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/7/4	0,00	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	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,36	1,88	30,00	206,80	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	
Итого за прием пищи:	466	7,12	9,31	69,10	527,60	1,68	0,04	0,04	0,10	0,04	26,77	40,33	11,70	0,71	217,74	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		48,10	49,89	225,81	1 712,95	5,38	0,47	0,39	0,25	0,10	487,27	607,87	175,84	7,11	757,79	18,26	0,01	0,04			

7 день

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,41	6,66	23,57	176,80	0,97	0,12	0,00	0,04	0,00	106,27	133,32	34,78	1,93	0,00	0,00	0,00	0,00	189	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	9,26	12,13	58,53	389,50	1,87	0,14	0,00	0,05	0,00	161,17	173,82	41,08	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК	100	0,50	0,10	9,90	60,00	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	60,00	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																				
СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	9,20	9,60	5,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00	0034	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА МК	150/15/3	3,50	6,40	7,84	90,20	6,89	0,06	0,05	0,21	0,00	31,01	53,69	18,59	0,94	303,95	4,16	0,00	0,03	0015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	40	5,78	4,60	7,18	94,07	0,19	0,04	0,03	0,00	0,00	14,85	73,60	18,43	0,57	131,92	39,87	0,00	0,17	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,71	2,96	18,51	177,96	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	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	150	0,49	0,20	12,67	80,55	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	386	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:	568	17,88	14,76	80,30	609,37	75,07	0,22	0,16	0,33	0,00	81,64	190,48	61,86	3,96	579,89	45,71	0,00	0,20		
Полдник (уплотненный)																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО -	150	16,04	12,11	19,25	253,45	0,37	0,05	0,19	0,05	0,04	153,52	189,79	27,02	0,60	168,96	4,06	0,02	0,03	185	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,11	3,34	5,74	76,10	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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,54	0,00	16,73	98,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	0,00	1,80	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3,54	2,82	45,00	249,96	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	6,60	30,00	5,40	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	460	21,23	18,27	86,72	678,41	0,37	0,10	0,20	0,05	0,04	168,35	219,79	34,22	1,08	212,37	4,06	0,02	0,03		
Всего за день:		48,87	45,26	235,45	1 737,28	79,31	0,47	0,36	0,43	0,04	418,16	591,09	141,16	9,27	792,26	49,77	0,02	0,23		

8 день

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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,03	6,00	19,21	149,76	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	0,00	0,00	15,27	34,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,42	7,07	3,53	0,89	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	7,53	10,30	49,28	301,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,42	7,07	3,53	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,52	4,08	3,24	51,90	1,78	0,01	0,01	0,12	0,00	13,66	16,82	7,56	0,37	110,92	1,54	0,00	0,00	51	2008
СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ	150/15	2,79	2,37	11,50	96,22	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	40/60	9,13	9,70	2,17	135,83	0,34	0,04	0,09	0,01	0,00	16,04	93,70	12,73	0,95	174,85	4,04	0,00	0,03	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,81	3,98	27,15	176,61	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	11,33	75,93	9,63	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	150	0,41	0,00	12,55	74,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,35	0,00	0,61	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:	625	21,74	20,69	90,03	696,15	2,12	0,18	0,14	0,15	0,00	59,50	237,75	46,87	3,69	365,88	7,26	0,00	0,03		
Полдник (уплотненный)																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130/4	4,82	3,77	30,81	176,56	0,00	0,06	0,02	0,02	0,06	8,11	35,85	6,48	0,82	55,96	0,68	0,01	0,01	208	2008
СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ	70	7,06	13,66	0,64	163,46	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	0275	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	200	0,66	0,27	16,90	118,68	88,01	0,01	0,04	0,16	0,00	19,05	3,06	4,86	0,54	10,83	0,00	0,00	0,00	388	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,36	1,88	30,00	206,80	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
Итого за прием пищи:	444	14,90	19,57	78,25	655,49	88,01	0,10	0,07	0,18	0,06	31,56	58,91	14,94	1,68	95,18	0,68	0,01	0,01		
Всего за день:		44,65	51,04	229,32	1 709,16	102,13	0,32	0,23	0,34	0,06	114,68	316,93	74,94	8,90	794,66	10,34	0,01	0,05		

9 день

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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С	150	3,61	4,10	14,95	111,80	0,39	0,04	0,09	0,02	0,03	84,34	65,80	11,15	0,33	127,34	6,96	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	7,46	9,57	49,91	324,50	1,29	0,06	0,09	0,03	0,03	139,24	106,30	17,45	1,23	127,34	6,96	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																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С	40	0,34	4,04	1,04	42,63	2,22	0,01	0,01	0,00	0,00	9,31	11,34	5,38	0,25	56,18	0,18	0,00	0,00	21	2011	
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО	150/15/3	3,26	4,50	9,03	99,62	6,75	0,05	0,07	0,16	0,00	33,53	54,21	21,02	1,11	350,60	5,28	0,00	0,03	0058		
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	12,24	11,19	27,55	275,25	0,39	0,07	0,11	0,11	0,00	20,20	150,09	32,30	1,36	227,02	4,50	0,01	0,05	244	2011	
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:	568	21,67	20,29	92,16	668,03	10,11	0,25	0,23	0,36	0,00	97,06	287,91	87,78	5,27	713,30	11,64	0,01	0,08			
Полдник (уплотненный)																					
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,18	8,38	35,78	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	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/8	0,06	0,00	7,87	31,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	2,22	2,54	0,23	8,13	0,00	0,00	0,00	430	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	4,60	6,10	29,80	191,90	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	0469		
Итого за прием пищи:	458	11,84	14,48	73,45	473,62	1,34	0,12	0,00	0,05	0,00	164,50	240,29	38,45	1,56	8,13	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		41,47	44,44	225,42	1 527,15	14,74	0,44	0,32	0,44	0,03	407,80	641,50	147,68	9,46	848,77	18,60	0,01	0,08			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		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 МОЛОЧНАЯ ИЗ	180	4,87	5,78	17,39	231,45	0,51	0,08	0,13	0,03	0,04	107,63	117,08	42,28	1,16	209,60	9,47	0,00	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/8/4	0,29	0,10	14,76	60,22	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	9,71	4,86	0,97	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
Итого за прием пищи:	392	7,56	6,18	46,85	363,07	3,42	0,08	0,13	0,03	0,04	115,40	126,79	47,14	2,13	209,60	9,47	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	2,64	333,60	2,40	0,00	0,01		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,62	1,98	4,09	63,59	1,82	0,01	0,02	0,01	0,00	12,18	16,40	7,65	0,48	115,05	2,46	0,00	0,01	0054	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/15/3	3,82	3,56	10,95	92,33	4,89	0,05	0,00	0,11	0,00	15,26	44,54	15,86	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/60	8,39	8,77	2,82	123,39	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	110	4,57	3,98	29,53	172,16	0,00	0,04	0,00	0,02	0,00	8,06	26,38	5,13	0,59	0,00	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:	628	22,63	18,85	100,08	691,61	16,46	0,21	0,06	0,14	0,00	53,80	142,37	46,49	3,48	194,55	4,14	0,00	0,01		
Полдник (уплотненный)																				
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,09	7,99	36,82	248,47	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	127,45	122,30	20,60	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
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:	450	15,91	13,80	87,04	540,62	2,42	0,11	0,05	0,20	0,00	316,40	241,17	44,94	2,47	16,00	0,00	0,00	0,01		
Всего за день:		46,58	39,31	245,73	1 651,70	34,30	0,44	0,26	0,38	0,04	504,80	523,53	148,17	10,72	753,75	16,01	0,00	0,03		