

Согласовано

Протокол заседания Совета школы

МБОУ Истоки г.о. Самара

12.10.26 № 1

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



Примерное цикличное 10-ти дневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 3-7 лет

Сезон (осень-зима)

МЕНЮ

Сдл (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 ПЕРГУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 180	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 200
КАКАО С МОЛОКОМ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	ЧАЙ С САХАРОМ 200/7	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 200/7	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7/4
БАТОН 20	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20	БАТОН 20
МАСЛО (ПОРЦИОННО) 5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИОННО) 5	СЫР (ПОРЦИОННО) 20	МАСЛО (ПОРЦИОННО) 5	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	МАСЛО (ПОРЦИОННО) 5	МАСЛО (ПОРЦИОННО) 5	МАСЛО (ПОРЦИОННО) 5	
II Завтрак									
СОК 100	КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 150	ФРУКТЫ 100	СОК 100	ФРУКТЫ 100	КИСЛО-МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ 150	СОК 100	ФРУКТ 100	СОК 100	ФРУКТ 100
Обед									
СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ 60	ИКра КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	МОРКОВЬ ТЕРТАЯ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ 60	СОЛЕНЫЙ ОГУРЕЦ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ 60	ИКра СВЕКОЛЬНАЯ 60
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ 180/15	СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 180/15	ППИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ НА МЯС БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ 180/15/3	СВЕКОЛЬНИК НА МЯС БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180/15/3	СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ 180/15	СУП ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ НА МЯС БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 180/15/3	СУП ХАРЧО НА МЯС БУЛЬОНЕ 180/15	БОРЩ НА МЯС БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 180/15/3	РАССОЛЬНИК ЛЕВЕНТАДСКИЙ НА МЯС БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ 180/15/3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	КУРИЦА В КИСЛО- СЛАДКОМ СОУСЕ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРИМ МЯСОМ 180/50	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/60	КОТЛЕТА КУРИНАЯ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 90	БЕФСТРОГАНОВ 80/40	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 180	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80/60
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180/7/4	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130/5	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПШПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ПШПОВНИКА 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	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 (употребляется)									
РАГУ ОВОЩНОЕ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ГОРОШНИЦА 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150/5	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- РЫБОВАЯ 150	ГОРОШНИЦА 160	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 ПШПОВНИКА 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 ПШПОВНИКА 200	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ 50	СЫР (ПОРЦИОННО) 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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	582,03	576,50	2 502,58	18 821,89	426,38	5,49	3,48	6,00	0,58	4 417,14	6 647,14	1 691,42	108,23	9 267,72	303,41	0,13	1,37
Среднее значение за период	58,20	57,65	250,26	1 882,19	42,64	0,55	0,35	0,60	0,06	441,71	664,71	169,14	10,82	926,77	30,34	0,01	0,14
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	27,6	60,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник (уплотненный)
Сад (с 3 до 7 лет) 12 часов	420	110	723	458

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	200	6,70	10,22	23,99	218,93	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,23	223,84	68,20	2,58	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:	405	11,48	16,68	58,82	444,27	2,10	0,21	0,01	0,10	0,08	238,84	297,69	79,54	3,40	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	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0034	
СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ	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	0082	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	20,44	20,49	34,50	404,10	2,03	0,10	0,16	0,34	0,00	34,12	219,32	43,64	2,15	307,31	7,72	0,03	0,14	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/4	0,30	0,10	15,20	62,00	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
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:	686	32,00	28,01	97,54	772,59	8,03	0,21	0,21	0,34	0,00	68,22	295,02	72,64	5,31	471,41	9,40	0,03	0,14		
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	11,80	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:		59,84	64,81	252,84	1 940,22	26,88	0,59	0,35	0,95	0,08	387,19	730,48	205,25	12,91	1 118,94	16,24	0,03	0,18		

2 день

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																				
																			214	2008
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	10	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	60	1,72	1,11	3,60	31,11	2,28	0,05	0,03	0,00	0,00	10,26	31,83	10,77	0,36	56,43	0,00	0,00	0,00	432	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	0002	
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		
Итого за прием пищи:	410	19,55	26,28	40,28	477,13	3,18	0,18	0,04	0,28	0,00	184,03	336,69	42,71	4,38	82,23	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
																			435	2008
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		
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																				
																			0053	
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	6,10	0,38	189,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ	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	229	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С	70	16,80	15,90	32,80	107,90	1,63	0,06	0,06	0,19	0,00	30,47	118,17	30,52	0,64	274,25	74,18	0,01	0,31	209	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	130/5	10,50	6,90	40,10	206,80	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	436	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,00	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	0002	
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	0001	
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		
Итого за прием пищи:	700	40,49	32,24	150,23	767,37	19,33	0,30	0,13	0,45	0,05	108,40	294,44	84,27	4,20	543,20	75,86	0,01	0,31		
Полдник (уплотненный)																				
																			184	2008
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	430	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	415	2011
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		
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:		78,05	77,68	281,27	1 912,08	25,15	0,76	0,38	0,84	0,10	636,69	1 020,56	214,81	12,18	899,61	89,93	0,02	0,32		

3 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 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	200/7	0,00	0,00	16,90	38,70	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:	432	9,68	12,68	67,48	405,14	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	161,83	245,90	39,82	2,31	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ	60	2,18	6,15	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	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	180/15/5	2,75	3,23	7,12	110,80	15,83	0,06	0,00	0,14	0,00	25,18	33,80	15,11	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2008
КУРИЦА В КИСЛО-СЛАДКОМ	70	10,52	13,36	1,73	169,10	1,02	0,03	0,08	0,05	0,00	13,81	92,02	11,35	0,98	141,79	3,87	0,01	0,07	264	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,12	3,99	32,67	238,50	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	9,53	67,60	22,53	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	323	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:	700	24,55	27,29	105,00	869,39	22,58	0,29	0,12	0,57	0,00	98,95	297,63	92,83	5,32	221,29	5,55	0,01	0,07		
Полдник (уплотненный)																				
ГОРОШНИЦА	150	11,12	3,19	23,23	266,50	0,00	0,30	0,06	0,01	0,05	51,89	102,34	41,47	3,17	364,83	2,54	0,00	0,01	131	2011
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	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:	460	22,32	19,96	86,87	759,11	0,00	0,35	0,07	0,01	0,05	58,49	132,34	46,87	3,65	407,43	2,54	0,00	0,01		
Всего за день:		56,90	60,28	267,97	2 075,00	32,71	0,79	0,21	0,64	0,05	333,35	685,55	186,56	13,22	873,36	9,85	0,01	0,09		

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	Угледод- 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	3,91	5,39	22,54	235,80	0,47	0,03	0,10	0,02	0,05	95,83	65,26	10,89	0,08	132,24	8,10	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:	400	12,30	12,76	57,40	476,30	1,51	0,06	0,16	0,09	0,05	326,73	205,76	24,19	1,18	149,84	8,10	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	60	1,00	5,60	6,70	54,20	2,00	0,02	0,03	1,00	0,00	20,41	22,02	15,20	0,40	80,02	2,00	0,00	0,02		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180/15/3	4,00	4,20	10,80	107,30	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	180/50	17,50	14,30	18,50	240,20	38,69	0,10	0,19	0,11	0,00	103,11	177,57	48,79	3,10	636,42	11,21	0,00	0,06	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	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:	728	27,78	24,76	87,72	638,99	40,69	0,22	0,26	1,11	0,00	135,82	250,89	79,59	5,30	795,94	14,89	0,00	0,08		
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:		54,05	47,99	241,73	1 817,71	61,01	0,51	0,46	1,26	0,08	628,39	718,24	172,05	11,60	1 079,2 3	23,18	0,00	0,10		

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	200	8,40	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	0168	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/4	0,32	0,11	16,30	66,49	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	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:	437	9,22	13,91	55,90	383,69	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С	60	0,52	3,07	1,57	60,10	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО	180/15/3	5,50	8,30	11,60	113,70	4,86	0,04	0,06	0,15	0,00	37,63	59,57	22,44	1,26	370,71	6,24	0,00	0,03	86	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/60	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		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	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	310	2011
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
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:	768	28,00	27,83	92,99	760,89	8,19	0,15	0,11	0,15	0,00	63,90	127,81	46,10	3,44	534,49	8,19	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	349	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:		62,42	61,83	207,29	1 765,38	20,46	0,24	0,36	0,22	0,05	262,48	374,61	86,71	7,32	942,16	10,45	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	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																				
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	60	0,81	3,68	6,13	89,77	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	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	10,06	11,62	9,51	183,62	0,34	0,05	0,07	0,03	0,00	17,75	89,48	14,33	1,16	116,15	2,82	0,01	0,05	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,44	6,20	27,50	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	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:	695	28,29	28,96	108,26	837,64	0,34	0,31	0,11	0,06	0,00	43,97	293,90	132,59	6,44	195,65	4,50	0,01	0,05		
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:		55,78	58,91	245,42	1 912,05	6,03	0,53	0,35	0,29	0,04	535,83	716,26	210,47	8,11	632,39	18,00	0,01	0,05		

7 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 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	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	11,06	14,35	66,37	448,30	2,19	0,18	0,00	0,06	0,00	196,52	218,16	52,65	3,47	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	60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0034	
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К	180/15/3	3,71	5,32	9,19	101,03	8,12	0,08	0,06	0,25	0,00	35,31	59,46	21,45	1,07	349,79	4,60	0,00	0,03	0015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	12,40	10,50	20,10	195,80	0,35	0,05	0,04	0,01	0,00	24,24	115,99	27,19	0,62	214,72	73,10	0,01	0,31	257	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,20	3,50	21,90	210,50	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	0321	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	180	0,59	0,24	15,21	96,68	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:	718	25,46	20,18	100,84	773,20	90,67	0,25	0,19	0,40	0,00	102,79	243,90	77,01	4,34	738,36	79,38	0,01	0,34		
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	188	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:		58,25	52,90	263,83	1 959,91	95,23	0,54	0,39	0,51	0,04	474,66	688,85	167,88	10,29	950,73	83,44	0,03	0,37		

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	200	6,70	8,00	25,60	199,80	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	0168	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,00	0,00	16,90	36,70	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:	432	9,20	12,30	57,30	354,70	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		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	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	80/60	12,80	13,61	3,05	190,50	0,47	0,06	0,13	0,01	0,00	22,50	131,41	17,86	1,33	245,22	5,67	0,00	0,04	250	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,50	4,70	32,10	208,80	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	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
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	27,06	27,73	102,86	847,19	9,47	0,20	0,17	0,18	0,00	79,23	294,08	58,05	4,40	325,53	7,35	0,00	0,04		
Полдник (уплотненный)																				
ГОРОШНИЦА	160	11,86	3,23	24,79	245,50	0,00	0,32	0,07	0,01	0,05	58,43	109,82	44,46	3,41	389,45	2,71	0,00	0,02	131	2011
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	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:	470	21,94	19,03	72,23	724,43	88,01	0,36	0,12	0,17	0,05	81,88	132,88	52,92	4,27	428,68	2,71	0,00	0,02		
Всего за день:		58,55	59,41	241,01	1 967,68	108,28	0,59	0,31	0,36	0,05	180,08	444,47	121,92	11,59	998,85	11,82	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	200	4,74	4,60	18,43	135,01	0,52	0,05	0,12	0,03	0,02	111,98	87,01	14,75	0,43	168,77	9,27	0,00	0,00	112	2008
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
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	8,59	10,07	53,39	347,71	1,42	0,07	0,12	0,04	0,02	166,88	127,51	21,05	1,33	168,77	9,27	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	60	0,52	3,07	1,57	80,10	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ СО	180/15/3	3,85	5,31	10,66	117,60	7,97	0,06	0,08	0,21	0,00	39,58	64,00	24,82	1,31	413,88	6,23	0,00	0,03	0058	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	180	14,70	13,43	33,08	330,50	0,47	0,08	0,13	0,13	0,00	24,25	180,22	38,78	1,63	272,59	5,40	0,01	0,06	244	2011
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:	678	25,05	22,37	104,08	776,58	12,67	0,27	0,26	0,42	0,00	116,17	337,63	103,44	6,02	850,25	13,58	0,01	0,09		
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:		45,98	47,02	240,82	1 658,91	17,43	0,47	0,38	0,51	0,02	454,55	712,43	166,94	10,31	1 027,15	22,85	0,01	0,09		

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	200	5,41	6,42	19,32	257,20	0,57	0,09	0,15	0,03	0,05	119,61	130,11	46,99	1,29	232,92	10,52	0,00	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/8/4	0,32	0,11	16,30	66,49	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	8,58	10,72	5,36	1,07	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:	432	8,13	6,83	50,32	395,09	3,79	0,09	0,15	0,03	0,05	128,19	140,83	52,35	2,36	232,92	10,52	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ФРУКТ	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80	0,03	0,02	0,01	0,00	14,08	9,68	7,04	1,94	244,64	1,76	0,00	0,01		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,93	2,97	6,13	95,20	2,73	0,02	0,03	0,01	0,00	18,24	24,55	11,45	0,72	172,24	3,69	0,00	0,01	0054	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180/15/3	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	80/60	11,73	12,26	3,94	172,47	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	130	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:	768	27,82	24,69	114,42	835,88	20,19	0,24	0,07	0,18	0,00	65,25	164,01	64,50	3,93	251,74	5,37	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:		52,21	45,67	260,40	1 812,95	35,20	0,47	0,29	0,42	0,05	523,92	555,69	158,83	10,70	745,30	17,65	0,00	0,03		