



Директор МБ ДОУ МО Заречный «Детство»

«Детский сад
комбинированного
вида
«Детство»

Т.Ю. Шиббаева

2025 г

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

1 день

№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			
Завтрак																			
	2.10	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10/1	180	7,79	8,74	29,58	229,36	0,86	0,14	0,19	0,04	0,05	178,45	178,54	39,68	0,93	300,72		
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00		
Итого за прием пищи:				13,63	13,02	55,45	395,79	1,54	0,21	0,35	0,06	0,05	321,25	299,79	65,77	1,63	535,81		
II Завтрак																			
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00		
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00		
Обед																			
	4.1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.1	200/8	2,16	3,92	13,26	97,52	9,27	0,07	0,07	0,22	0,00	42,83	53,42	25,03	1,18	421,64		
	5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	70	14,28	13,66	10,72	222,85	0,95	0,07	0,09	0,00	0,00	26,17	134,98	20,15	1,94	299,18		
	7.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.1	120	5,47	6,23	24,70	176,48	0,00	0,14	0,09	0,02	0,09	16,33	121,07	81,16	2,85	170,39		
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60		
Итого за прием пищи:				26,02	26,31	79,90	660,57	10,30	0,37	0,30	0,25	0,12	120,03	365,38	141,76	7,72	983,64		
Полдник																			
	3.3	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3	140	7,92	10,42	17,14	194,40	7,81	0,11	0,23	0,10	0,93	70,70	140,84	28,13	1,72	654,53		
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
Итого за прием пищи:				9,17	10,51	33,65	266,89	8,41	0,13	0,24	0,10	0,93	83,85	157,12	36,49	2,36	690,42		
Всего за день:				49,22	50,24	178,80	1 370,25	30,25	0,74	0,91	0,42	1,10	541,13	833,29	252,02	13,91	2 487,87		
Сбалансированность:				1	1,0	3,6													

2 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
	2.18	КАША "ФЕСТИВАЛЬНАЯ" 2.18/1	180	7,79	8,70	26,22	215,25	0,86	0,13	0,21	0,04	0,05	176,80	178,34	55,55	1,48	325,99
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				13,89	12,66	52,01	379,52	1,64	0,19	0,39	0,06	0,05	325,14	314,43	93,10	4,98	634,81
II Завтрак																	
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22
Итого за прием пищи:				0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22
Обед																	
	4.4.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 4.4.	200/8	2,06	4,35	13,77	103,02	4,89	0,06	0,05	0,19	0,05	26,56	58,65	19,97	0,80	366,68
	10.6	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 10.6	100	22,37	11,35	5,31	237,62	15,34	0,26	1,76	7,03	0,29	51,47	335,40	24,06	6,94	354,33
	8,5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				31,06	22,12	68,53	623,11	29,96	0,52	1,96	7,25	0,43	136,46	521,49	85,33	10,55	1 512,12
Полдник																	
	5.3	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.3	70	10,49	12,05	6,88	177,82	0,95	0,05	0,09	0,03	0,13	25,39	94,44	13,54	1,10	151,41
	7,4	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.4.	100	3,35	4,44	21,72	140,02	0,00	0,07	0,04	0,02	0,08	31,27	106,92	16,21	0,65	71,10
	12.5	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 12.5	30	0,78	2,82	3,06	40,80	0,00	0,01	0,00	0,11	0,00	18,00	17,40	4,20	0,18	0,00
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
Итого за прием пищи:				15,84	19,40	46,13	422,21	0,97	0,15	0,14	0,16	0,21	86,46	234,33	41,91	2,53	252,46
Всего за день:				61,03	54,28	177,05	1 472,68	61,45	0,87	2,51	7,53	0,69	557,36	1 071,36	222,62	18,26	2 403,61
Сбалансированность:				1	0,9	2,9											

3 день

№ тех оло- гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
			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		
Завтрак																		
	2.7	КАША МАННАЯ 2.7./1	180	6,67	8,19	24,16	197,59	0,86	0,07	0,19	0,04	0,05	172,93	134,64	21,86	0,33	267,58	
	3,5	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 3.5	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,40	30,87	1,93	0,40	28,14	
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	
Итого за прием пищи:				11,16	10,67	43,15	313,97	0,88	0,11	0,27	0,08	0,49	195,86	188,51	34,45	1,48	340,32	
II Завтрак																		
	14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	
Итого за прием пищи:				0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	
Обед																		
	4.16	УХА РЫБАЦКАЯ 4.16	200	6,43	3,29	10,54	97,66	5,27	0,11	0,07	0,22	0,03	30,29	87,45	25,48	0,89	445,88	
	5.1.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 5.1.	70	11,49	15,98	9,76	229,35	1,00	0,07	0,08	0,06	0,00	48,16	113,30	17,32	1,22	153,89	
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.	130	4,88	5,89	31,14	197,11	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	12,40	37,02	6,81	0,87	56,54	
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	
Итого за прием пищи:				26,26	25,56	80,59	658,12	6,27	0,32	0,21	0,29	0,08	108,13	280,82	62,86	4,68	724,02	
Полдник																		
	5.18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 5.4	180	16,83	18,23	15,12	293,33	26,08	0,10	0,17	0,35	0,31	89,75	185,90	44,35	3,34	556,23	
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08	
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,49	2,32	0,14	5,68	
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	
Итого за прием пищи:				19,05	21,00	32,27	395,89	26,19	0,13	0,20	0,37	0,31	128,43	219,91	54,63	3,85	622,34	
Всего за день:				56,87	57,53	166,31	1 414,98	38,34	0,58	0,71	0,74	0,88	451,42	705,24	163,94	12,01	1 841,68	
Сбалансированность:				1	1,0	2,9												

4 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			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			
Завтрак																			
	2.2	КАША "РЯБЧИК" 2.2/1	180	7,39	8,61	28,06	220,45	0,86	0,12	0,20	0,04	0,05	176,11	174,98	45,73	1,06	303,83		
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00		
Итого за прием пищи:				11,94	11,10	62,24	398,47	1,76	0,19	0,22	0,05	0,05	289,92	275,81	65,95	2,41	337,83		
II Завтрак																			
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00		
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00		
Обед																			
	4.12	СУП "СНЕЖОК" 4.12	200	5,27	6,16	11,10	121,17	5,52	0,08	0,08	0,28	0,22	30,39	76,66	22,42	1,15	423,80		
	10.5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 10.5	180	18,16	21,03	30,96	385,78	13,67	0,20	0,21	0,09	0,27	29,03	220,75	52,06	3,46	1 228,84		
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60		
Итого за прием пищи:				27,93	30,27	73,97	680,41	19,29	0,37	0,35	0,39	0,49	104,01	360,38	90,74	6,38	1 761,43		
Полдник																			
	10.11	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 10.11	150/30	46,62	28,25	40,93	613,35	0,68	0,09	0,39	0,10	0,29	292,17	328,97	38,16	0,82	309,73		
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,04	0,00	6,86	27,58	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	1,49	2,32	0,14	5,68		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
Итого за прием пищи:				47,80	28,34	55,32	676,45	0,69	0,11	0,40	0,10	0,29	303,54	343,06	45,43	1,26	334,76		
Всего за день:				88,07	70,11	201,33	1 802,33	31,74	0,70	0,99	0,55	0,83	713,47	990,25	210,12	12,25	2 712,02		
Сбалансированность:				1	0,8	2,3													

5 день

№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			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			
Завтрак																			
	2,13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 2.13/1	180	6,38	8,20	20,44	182,35	0,86	0,07	0,19	0,04	0,05	174,38	132,35	21,06	0,46	261,29		
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	89,76	48,00	3,36	0,10	10,56		
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00		
Итого за прием пищи:				14,92	15,91	46,31	391,15	1,57	0,14	0,38	0,08	0,05	406,94	301,60	50,51	1,26	506,94		
II Завтрак																			
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00		
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00		
Обед																			
	4.19	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.19	200/8	2,05	3,97	12,34	94,33	8,27	0,06	0,05	0,16	0,00	36,38	52,10	22,47	0,90	474,52		
	5.13	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13	70	12,23	4,39	10,78	131,80	0,45	0,08	0,08	0,02	0,11	39,21	168,00	38,37	0,93	319,89		
	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	120	2,91	5,65	30,75	185,47	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	6,66	57,93	20,07	0,39	43,10		
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60		
Итого за прием пищи:				21,30	16,51	85,09	575,32	8,80	0,25	0,20	0,19	0,14	116,95	333,94	96,33	3,97	929,94		
Полдник																			
	16.6	БУЛОЧКА УЛИТКА 16.6	60	6,34	7,44	39,09	248,45	0,08	0,07	0,04	0,03	0,16	28,05	58,46	9,47	0,59	91,34		
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	100	1,84	3,82	11,54	88,24	5,46	0,04	0,04	0,02	0,00	37,81	48,49	23,03	1,43	345,92		
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60		
Итого за прием пищи:				8,26	11,26	57,57	364,74	5,56	0,11	0,08	0,05	0,16	74,21	109,92	35,51	2,32	447,86		
Всего за день:				45,98	44,18	209,97	1 427,21	25,93	0,54	0,71	0,35	0,35	606,10	773,46	224,35	8,15	2 232,74		
Сбалансированность:				1	1,0	4,6													

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой недели планового периода			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг
	60,23	55,27	186,69	1497,49	37,54	0,69	1,17	1,92	0,77	573,90	874,72	0,00	214,61	12,92	2335,58	0,00

6 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак																	
	2.1	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВО-ОВСЯНАЯ 2.1/1	180	8,04	9,34	26,33	222,69	0,86	0,15	0,22	0,04	0,05	180,71	201,78	56,92	1,49	345,10
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				12,59	11,83	60,51	400,71	1,76	0,22	0,24	0,05	0,05	294,52	302,61	77,14	2,84	379,10
II Завтрак																	
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Обед																	
	4,220	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.20	200/8	1,91	3,89	9,39	81,04	10,90	0,05	0,06	0,22	0,00	39,76	43,86	20,33	0,91	336,56
	6.1	АЗУ 6.1	200	17,80	20,00	17,70	322,00	7,00	0,12	0,00	0,01	0,00	26,00	205,00	42,00	3,00	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				23,17	24,29	56,24	537,04	17,90	0,25	0,10	0,23	0,00	83,04	291,91	75,58	5,61	404,27
Полдник																	
	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 9.4	150	7,63	8,78	32,03	238,36	0,03	0,06	0,04	0,04	0,06	110,81	85,71	11,85	1,04	69,05
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:				8,88	8,87	48,54	310,85	0,63	0,08	0,05	0,04	0,06	123,96	101,99	20,21	1,68	104,94
Всего за день:				45,04	45,39	175,09	1 295,60	30,29	0,58	0,41	0,33	0,11	517,52	707,51	180,93	12,33	1 166,31
Сбалансированность:				1	1,0	3,9											

7 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			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			
Завтрак																			
	2.4	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 2.4/1	180	6,89	7,98	27,95	212,25	0,86	0,10	0,19	0,03	0,05	175,45	162,40	33,55	0,61	279,83		
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00		
Итого за прием пищи:				12,73	12,26	53,82	378,68	1,54	0,17	0,35	0,05	0,05	318,25	283,65	59,64	1,31	514,92		
II Завтрак																			
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22		
Итого за прием пищи:				0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22		
Обед																			
	4.17	УХА С КРУПОЙ 4.17	200	6,92	3,35	14,43	115,58	5,27	0,12	0,07	0,22	0,03	32,29	104,35	27,56	1,00	455,19		
	5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	70	14,28	13,66	10,72	222,85	0,95	0,07	0,09	0,00	0,00	26,17	134,98	20,15	1,94	299,18		
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	150	3,49	5,55	11,85	113,07	30,50	0,05	0,07	0,33	0,05	85,95	61,67	31,25	1,81	367,96		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60		
Итого за прием пищи:				28,15	22,96	66,15	585,50	36,72	0,32	0,27	0,55	0,08	161,69	344,05	92,21	6,45	1 190,04		
Полдник																			
	16.7	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 16.7	70	3,72	1,40	43,15	199,02	11,16	0,07	0,00	0,01	0,00	13,95	34,41	8,37	0,00	0,00		
	11.6	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.6	100	1,41	3,02	8,63	68,70	2,74	0,05	0,06	1,80	0,00	46,33	52,00	33,49	0,97	223,84		
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60		
Итого за прием пищи:				5,21	4,42	58,72	295,77	13,92	0,12	0,06	1,81	0,00	68,63	89,38	44,87	1,27	234,44		
Всего за день:				46,33	39,74	189,07	1 307,79	81,06	0,62	0,70	2,47	0,13	557,87	718,19	199,00	9,23	1 943,62		
Сбалансированность:				1	0,9	4,1													

9 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
	2.5	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГРЕЧА/ПШЕНО) 2.5 /1	180	8,03	8,85	26,87	220,40	0,86	0,14	0,21	0,04	0,05	177,13	190,82	61,79	1,68	336,21
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				13,87	13,13	52,74	386,83	1,54	0,21	0,37	0,06	0,05	319,93	312,07	87,88	2,38	571,30
II Завтрак																	
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00
Обед																	
	4.8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8	200	2,02	2,48	14,55	88,83	4,75	0,06	0,04	0,15	0,04	17,75	41,55	16,95	0,75	343,44
	6.4	КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 6.4	80	16,35	20,79	3,46	266,44	1,86	0,05	0,11	0,18	0,00	25,03	130,58	18,30	1,40	245,98
	7.2	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.2	130	3,90	4,50	27,60	166,00	0,00	0,04	0,00	0,03	0,00	20,00	134,00	17,00	1,00	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				25,73	28,17	74,76	655,27	6,61	0,23	0,19	0,36	0,04	80,06	349,18	65,50	4,85	657,13
Полдник																	
	3.3	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3	140	7,92	10,42	17,14	194,40	7,81	0,11	0,23	0,10	0,93	70,70	140,84	28,13	1,72	654,53
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:				9,14	10,51	31,61	257,97	7,83	0,13	0,24	0,10	0,93	82,50	156,41	36,09	2,32	684,48
Всего за день:				50,24	52,31	180,11	1 396,07	25,98	0,61	0,85	0,55	1,02	490,49	845,66	231,47	10,15	2 260,91
Сбалансированность:				1	1,0	3,6											

8 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
Завтрак																	
	2.7	КАША МАННАЯ 2.7./1	180	6,67	8,19	24,16	197,59	0,86	0,07	0,19	0,04	0,05	172,93	134,64	21,86	0,33	267,58
	3,5	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 3.5	20	2,47	2,24	0,14	30,61	0,00	0,01	0,06	0,04	0,44	9,40	30,87	1,93	0,40	28,14
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				11,16	10,67	43,15	313,97	0,88	0,11	0,27	0,08	0,49	195,86	188,51	34,45	1,48	340,32
II Завтрак																	
20.08	14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00
Обед																	
	4.33	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 4.33	200	3,23	3,42	17,25	112,95	5,32	0,07	0,06	0,17	0,13	36,39	61,21	20,93	0,88	402,18
	5.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2	70	11,94	13,26	12,09	215,33	1,01	0,08	0,07	0,03	0,00	26,02	103,31	16,28	1,20	171,97
	7.5	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5	120	13,69	6,57	29,59	232,65	0,61	0,38	0,09	0,28	0,07	62,25	133,77	54,27	3,99	481,11
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				32,32	23,65	88,08	694,93	6,94	0,61	0,26	0,48	0,20	141,94	341,34	104,73	7,77	1 122,97
Полдник																	
	6,6	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 6.6	50/30	13,40	9,60	5,90	163,00	13,00	0,19	0,00	5,58	0,00	14,00	231,00	15,00	5,00	0,00
	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	120	2,91	5,65	30,75	185,47	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	6,66	57,93	20,07	0,39	43,10
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:				17,53	15,34	51,12	412,04	13,02	0,23	0,03	5,58	0,00	32,46	304,50	43,03	5,99	73,05
Всего за день:				61,41	49,96	192,65	1 467,94	25,84	0,97	0,59	6,14	0,69	389,26	850,35	194,21	17,24	1 691,34
Сбалансированность:				1	0,8	3,1											

10 день

№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
2.12	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 2.12/1	180	7,39	8,35	28,22	218,77	0,86	0,11	0,20	0,04	0,05	191,81	206,26	31,36	0,67	299,04	
1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82	
15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00	
Итого за прием пищи:			13,49	12,31	54,01	383,04	1,64	0,17	0,38	0,06	0,05	340,15	342,35	68,91	4,17	607,86	
II Завтрак																	
14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	
Итого за прием пищи:			0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	
Обед																	
4.2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.2	200/6	3,49	5,04	17,09	128,78	7,03	0,10	0,08	0,16	0,00	46,63	84,35	30,69	1,48	525,37	
261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 5.15	70/30	11,38	7,68	13,18	168,08	0,68	0,10	0,08	0,05	0,09	64,47	168,88	37,33	1,09	282,71	
8,5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40	
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76	
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	
15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	
Итого за прием пищи:			21,50	19,14	79,72	579,33	17,44	0,40	0,31	0,24	0,18	169,53	380,67	109,32	5,38	1 599,19	
Полдник																	
8.7	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 8.7	180	14,61	14,95	11,87	242,66	32,96	0,10	0,14	0,41	0,04	95,38	158,43	45,60	3,26	609,95	
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60	
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35	
Итого за прием пищи:			15,83	15,04	26,34	306,23	32,98	0,12	0,15	0,41	0,04	107,18	174,00	53,56	3,86	639,90	
Всего за день:			51,22	46,89	169,87	1 315,60	62,06	0,72	0,86	0,72	0,27	632,86	908,02	239,79	15,61	3 124,95	
Сбалансированность:			1	0,9	3,3												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день второй недели планового периода	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
	50,85	46,86	181,36	1356,60	45,05	0,70	0,68	2,04	0,44	517,60	805,95	0,00	209,08	12,91	2037,43
															0,00

11 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
Завтрак																	
	2,9	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9/1	180	7,79	8,35	28,90	223,12	0,86	0,11	0,21	0,04	0,05	181,73	185,59	33,88	1,28	306,04
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	89,76	48,00	3,36	0,10	10,56
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				15,04	14,27	63,08	443,51	1,79	0,18	0,26	0,07	0,05	385,30	334,42	57,46	2,73	350,60
II Завтрак																	
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Обед																	
	4,5	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 4.5	200/8	1,99	4,84	12,74	102,72	5,67	0,03	0,07	0,16	0,00	45,25	53,09	25,36	1,30	399,52
	5.17	КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ 5.17	70	12,60	12,34	8,90	196,85	0,65	0,06	0,08	0,01	0,09	19,80	117,05	16,50	1,70	249,76
	8,5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				21,22	23,60	71,09	582,04	16,05	0,29	0,30	0,20	0,18	123,48	297,58	83,16	5,81	1 440,39
Полдник																	
	16.14	РАССТЕГАЙ 16.14	80	4,28	1,61	49,65	228,98	12,84	0,07	0,00	0,01	0,00	16,05	39,59	9,63	0,00	0,00
	11.6	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.6	100	1,41	3,02	8,63	68,70	2,74	0,05	0,06	1,80	0,00	46,33	52,00	33,49	0,97	223,84
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54
Итого за прием пищи:				5,80	4,63	67,26	334,65	16,18	0,12	0,06	1,81	0,00	72,08	95,27	46,53	1,31	240,38
Всего за день:				42,46	42,90	211,23	1 407,20	44,02	0,62	0,64	2,09	0,23	596,86	738,27	195,15	12,05	2 309,37
Сбалансированность:				1	1,0	5,0											

12 день

№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			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			
Завтрак																			
	2.10	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10/1	180	7,79	8,27	30,15	227,33	0,86	0,14	0,19	0,03	0,05	178,40	178,46	39,68	0,93	300,65		
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00		
Итого за прием пищи:				13,89	12,23	55,94	391,60	1,64	0,20	0,37	0,05	0,05	326,74	314,55	77,23	4,43	609,47		
II Завтрак																			
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22		
Итого за прием пищи:				0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22		
Обед																			
	4.4.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 4.4.	200	2,06	4,35	13,77	103,02	4,89	0,06	0,05	0,19	0,05	26,56	58,65	19,97	0,80	366,68		
	5.13	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13	70	12,23	4,39	10,78	131,80	0,45	0,08	0,08	0,02	0,11	39,21	168,00	38,37	0,93	319,89		
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.	130	4,88	5,89	31,14	197,11	0,00	0,06	0,02	0,01	0,05	12,40	37,02	6,81	0,87	56,54		
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60		
Итого за прием пищи:				23,28	17,13	86,91	595,65	5,42	0,29	0,20	0,23	0,24	112,87	319,58	80,57	4,35	835,54		
Полдник																			
20 12	10.16	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 10.16	120	22,36	15,04	17,32	317,89	14,98	0,25	1,71	6,79	0,24	45,68	341,24	30,55	6,81	363,89		
20 12	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08		
20 12	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60		
20 08	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
Итого за прием пищи:				24,62	17,81	34,55	420,92	15,10	0,28	1,74	6,81	0,24	84,79	376,73	41,52	7,48	434,92		
Всего за день:				62,03	47,27	187,78	1 456,01	51,04	0,78	2,33	7,15	0,53	533,70	1 011,97	201,60	16,46	1 884,15		
Сбалансированность:				1	0,8	3,0													

13 день

№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищовые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
	2.8	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ 2.8/1	180	6,57	8,49	31,92	234,25	0,86	0,14	0,23	0,04	0,05	176,69	194,92	69,16	1,93	348,04
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:			12,41	12,77	57,79	400,68	1,54	0,21	0,39	0,06	0,05	319,49	316,17	95,25	2,63	583,13	
II Завтрак																	
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00
Итого за прием пищи:			1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	
Обед																	
	14.13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13	200	3,85	4,11	17,62	123,80	7,48	0,12	0,14	0,26	0,03	92,09	104,61	30,99	1,00	602,06
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	15	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,97	18,14	7,13	0,43	30,96
	6.8	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 6.8	180	16,09	25,11	32,11	418,72	1,26	0,06	0,11	0,40	0,00	27,11	167,15	37,49	1,57	236,49
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:			25,18	29,77	90,56	731,65	8,74	0,29	0,30	0,66	0,03	141,45	332,95	88,86	4,70	937,22	
Полдник																	
	10.17	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО ЗГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 10.17	160/31	46,70	28,96	43,06	628,55	0,87	0,09	0,42	0,10	0,29	306,04	338,71	39,75	0,85	316,05
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:			47,92	29,05	57,53	692,12	0,89	0,11	0,43	0,10	0,29	317,84	354,28	47,71	1,45	346,00	
Всего за день:			87,01	72,09	226,88	1 920,45	21,17	0,65	1,17	0,85	0,37	786,78	1 031,40	273,82	9,38	2 214,35	
Сбалансированность:			1	0,8	2,6												

14 день

№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
14 день																	
Завтрак																	
	3.1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1	140	11,36	13,76	3,95	185,47	0,39	0,05	0,31	0,16	1,68	111,76	169,53	15,60	1,56	214,80
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,81	0,00	10,45	45,63	0,74	0,00	0,03	0,00	0,00	26,20	30,37	17,77	2,99	105,86
	15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				14,11	14,00	26,31	288,82	1,13	0,08	0,36	0,16	1,68	143,14	219,93	41,02	5,00	354,66
II Завтрак																	
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Обед																	
	4.17	УХА С КРУПОЙ 4.17	200	6,92	3,35	14,43	115,58	5,27	0,12	0,07	0,22	0,03	32,29	104,35	27,56	1,00	455,19
	5.18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПТИЦЕЙ 5.18	180	16,89	17,30	15,05	284,82	26,60	0,09	0,16	0,36	0,13	84,72	170,66	42,13	2,66	471,70
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	30	1,04	2,68	2,76	39,46	0,10	0,01	0,02	0,02	0,00	27,31	19,92	3,01	0,07	41,08
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				28,31	23,73	61,39	573,86	31,97	0,30	0,29	0,60	0,16	161,60	337,98	85,95	5,43	1 035,68
Полдник																	
	5.10	КРОКЕТЫ (КОТЛЕТЫ) КАРТОФЕЛЬНЫЕ 5.10	90	3,70	6,60	21,22	159,08	7,80	0,11	0,08	0,02	0,21	17,35	72,35	23,54	1,22	569,62
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	100	1,84	3,82	11,54	88,24	5,46	0,04	0,04	0,02	0,00	37,81	48,49	23,03	1,43	345,92
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:				6,76	10,51	47,23	310,89	13,28	0,17	0,13	0,04	0,21	66,96	136,41	54,53	3,25	945,49
Всего за день:				49,58	48,64	144,73	1 220,57	56,38	0,58	0,80	0,81	2,05	387,70	705,32	189,50	15,88	2 613,83
Сбалансированность:				1	1,0	2,9											

15 день

№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
	2.11	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 2.11/1	180	6,57	8,27	30,56	224,20	0,86	0,07	0,19	0,04	0,05	173,67	157,62	31,36	0,42	269,64
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				12,41	12,55	56,43	390,63	1,54	0,14	0,35	0,06	0,05	316,47	278,87	57,45	1,12	504,73
II Завтрак																	
	14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00
Обед																	
	4.6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 4.6	200	6,70	3,53	21,51	144,92	5,08	0,20	0,07	0,20	0,00	39,57	88,23	36,73	2,20	533,71
	5.14	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 5.14	70	11,66	4,00	5,96	106,77	0,73	0,07	0,09	0,02	0,14	40,17	166,85	37,47	0,90	322,75
	8,5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40
	12,5	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 12.5	30	0,78	2,82	3,06	40,80	0,00	0,01	0,00	0,11	0,00	18,00	17,40	4,20	0,18	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				25,77	16,77	79,98	574,96	15,54	0,48	0,31	0,36	0,23	156,17	399,92	119,70	6,09	1 647,57
Полдник																	
	5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	70	14,28	13,66	10,72	222,85	0,95	0,07	0,09	0,00	0,00	26,17	134,98	20,15	1,94	299,18
	7.3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.3	120	4,61	5,31	27,05	174,37	0,00	0,09	0,04	0,02	0,09	21,22	97,70	23,06	1,65	95,52
	12.10	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 12.10	30	0,66	1,66	4,44	35,71	1,38	0,01	0,02	0,19	0,03	9,55	13,26	6,62	0,28	76,64
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:				20,77	20,72	56,68	496,50	2,35	0,19	0,16	0,21	0,12	68,74	261,51	57,79	4,47	501,29
Всего за день:				59,35	50,34	203,39	1 509,09	24,43	0,83	0,85	0,63	0,40	560,38	956,30	246,94	13,68	2 808,59
Сбалансированность:				1	0,8	3,4											

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	
	60,09	52,25	194,80		39,41	0,69	1,16	2,31	0,72	573,08	888,65	0,00	221,40	13,49	2366,06
				1502,66											0,00

16 день

№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
	2.6	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ (ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС) 2.6/1	180	8,01	9,22	27,23	225,01	0,86	0,15	0,21	0,03	0,05	184,69	202,40	51,27	1,18	333,95
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	12	2,70	3,43	0,00	42,37	0,03	0,00	0,03	0,02	0,00	89,76	48,00	3,36	0,10	10,56
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				16,55	16,93	53,10	433,81	1,57	0,22	0,40	0,07	0,05	417,25	371,65	80,72	1,98	579,60
II Завтрак																	
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Обед																	
	4.15	СУП ХАРЧО 4.15	200	4,27	6,01	13,23	124,42	1,66	0,05	0,04	0,22	0,00	19,59	57,60	18,31	0,80	152,88
	5.7	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 5.7	70	12,92	11,89	13,54	212,56	0,81	0,07	0,07	0,00	0,00	24,28	122,17	19,56	1,80	267,31
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	150	3,49	5,55	11,85	113,07	30,50	0,05	0,07	0,33	0,05	85,95	61,67	31,25	1,81	367,96
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				24,14	23,85	67,77	584,05	32,97	0,25	0,22	0,55	0,05	147,10	284,49	82,37	6,11	855,86
Полдник																	
	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 5.15	70/30	11,38	7,68	13,18	168,08	0,68	0,10	0,08	0,05	0,09	64,47	168,88	37,33	1,09	282,71
	8.3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 8.3	120	2,36	4,80	19,01	128,81	9,60	0,11	0,08	0,02	0,08	12,67	63,73	24,92	1,10	682,45
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	180/0/3	0,11	0,00	8,98	36,97	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,68	3,41	0,34	16,54
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:				14,99	12,57	48,70	369,38	10,88	0,23	0,17	0,07	0,17	90,29	248,89	70,61	2,83	1 001,05
Всего за день:				56,08	53,75	179,37	1 434,24	55,42	0,73	0,81	0,70	0,27	670,64	916,03	241,70	13,12	2 714,51
Сбалансированность:				1	1,0	3,2											

17 день

17 день																
№ техн оло-гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			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
Завтрак																
							0,39	0,05	0,31	0,16	1,68	111,76	169,53	15,60	1,56	214,80
							0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
3.1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1	140	11,36	13,76	3,95	185,47										
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
15.1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
			13,38	14,00	22,80	271,24	0,41	0,08	0,33	0,16	1,68	125,29	192,53	26,26	2,31	259,40
Итого за прием пищи:																
II Завтрак																
							28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22
1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	130	0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22
			0,24	0,10	10,38	47,84	28,88	0,01	0,02	0,06	0,00	9,30	1,11	2,28	0,20	4,22
Итого за прием пищи:																
Обед																
							9,27	0,07	0,07	0,22	0,00	42,83	53,42	25,03	1,18	421,64
4.1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.1	200/8	2,16	3,92	13,26	97,52										
6.7	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 6.7	60/30	15,96	10,32	10,44	199,20	14,40	0,23	0,00	6,43	0,00	22,80	272,40	18,00	6,00	0,00
8.5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 8.5	140	3,17	6,02	20,30	148,47	9,73	0,12	0,11	0,03	0,09	41,15	84,39	28,05	1,11	723,40
1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
			24,75	20,66	73,15	579,19	33,40	0,50	0,22	6,68	0,09	124,06	453,26	84,33	9,99	1 212,75
Итого за прием пищи:																
Полдник																
							0,46	0,06	0,05	0,41	0,08	32,29	92,52	37,80	0,97	240,16
7.10	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 7.10	180	4,09	9,42	49,74	300,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	

18 день

№ техн оло- гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
	2.4	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 2.4/1	180	6,89	7,98	27,95	212,25	0,86	0,10	0,19	0,03	0,05	175,45	162,40	33,55	0,61	279,83
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11	180	3,90	4,04	13,96	108,71	0,68	0,04	0,14	0,02	0,00	137,62	101,22	18,44	0,25	201,09
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				12,73	12,26	53,82	378,68	1,54	0,17	0,35	0,05	0,05	318,25	283,65	59,64	1,31	514,92
II Завтрак																	
	14.2	ГРУША 14.2	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00
Обед																	
	4.8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8	200	2,01	2,94	14,53	92,78	4,75	0,06	0,04	0,14	0,00	17,48	41,19	16,95	0,74	343,03
	5.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2	70	11,94	13,26	12,09	215,33	1,01	0,08	0,07	0,03	0,00	26,02	103,31	16,28	1,20	171,97
	7.5	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5	120	13,69	6,57	29,59	232,65	0,61	0,38	0,09	0,28	0,07	62,25	133,77	54,27	3,99	481,11
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				31,10	23,17	85,36	674,76	6,37	0,60	0,24	0,45	0,07	123,03	321,32	100,75	7,63	1 063,82
Полдник																	
	16.11	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 16.11	80	4,28	1,61	49,65	228,98	12,84	0,07	0,00	0,01	0,00	16,05	39,59	9,63	0,00	0,00
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	100	1,84	3,82	11,54	88,24	5,46	0,04	0,04	0,02	0,00	37,81	48,49	23,03	1,43	345,92
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
Итого за прием пищи:				6,20	5,43	68,13	345,27	18,32	0,11	0,04	0,03	0,00	62,21	91,05	35,67	1,73	356,52
Всего за день:				50,43	41,16	217,61	1 445,71	31,23	0,90	0,66	0,53	0,12	522,49	712,02	208,06	12,67	2 090,26
Сбалансированность:				1	0,8	4,3											

19 день

19 день																	
№ техн ологиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					
			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	
Завтрак																	
	2,9	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9/1	180	7,79	8,35	28,90	223,12	0,86	0,11	0,21	0,04	0,05	181,73	185,59	33,88	1,28	306,04
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15	180	4,16	3,72	13,88	106,55	0,78	0,03	0,16	0,02	0,00	143,16	116,06	29,90	3,05	274,82
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00
Итого за прием пищи:				13,89	12,31	54,69	387,39	1,64	0,17	0,39	0,06	0,05	330,07	321,68	71,43	4,78	614,86
II Завтрак																	
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Итого за прием пищи:				0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00
Обед																	
	14.13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13	200	3,85	4,11	17,62	123,80	7,48	0,12	0,14	0,26	0,03	92,09	104,61	30,99	1,00	602,06
	15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	15	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,97	18,14	7,13	0,43	30,96
	10.4	СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ 10.4	120	17,71	22,02	10,25	309,74	0,67	0,07	0,17	0,09	0,42	42,37	164,29	21,28	1,56	218,58
	12.6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,65	2,10	2,07	29,72	0,08	0,01	0,01	0,01	0,03	17,42	12,86	2,17	0,05	24,72
	11.6	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.6	70	1,00	2,11	6,03	48,04	1,92	0,03	0,03	1,27	0,00	32,59	36,44	23,46	0,69	156,70
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60
Итого за прием пищи:				28,45	30,89	76,80	700,43	10,15	0,34	0,40	1,63	0,48	206,72	379,39	98,28	5,43	1 100,73
Полдник																	
	5.6	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 5.6	70	10,70	13,02	3,50	173,83	0,81	0,04	0,08	0,30	0,12	18,60	102,93	16,51	1,51	235,02
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	150	5,21	8,29	17,75	169,62	45,75	0,08	0,12	0,49	0,07	128,92	92,48	46,86	2,69	551,94
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35
Итого за прием пищи:				17,13	21,40	35,72	407,02	46,58	0,14	0,21	0,79	0,19	159,32	210,98	71,33	4,80	816,91
Всего за день:				59,87	65,00	177,01	1 541,84	68,37	0,68	1,02	2,49	0,72	712,11	923,05	249,04	17,21	2 810,50
Сбалансированность:				1	1,1	3,0											

20 день

№ техн оло- гиче	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
			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			
Завтрак																			
	2.12	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 2.12/1	180	7,39	8,35	28,22	218,77	0,86	0,11	0,20	0,04	0,05	191,81	206,26	31,36	0,67	299,04		
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1	180	2,61	2,25	22,27	120,30	0,90	0,04	0,00	0,01	0,00	108,63	80,80	12,57	0,90	0,00		
	15,1	БАТОН 15.1	25	1,94	0,24	11,91	57,72	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	5,18	20,03	7,65	0,45	34,00		
Итого за прием пищи:				11,94	10,84	62,40	396,79	1,76	0,18	0,22	0,05	0,05	305,62	307,09	51,58	2,02	333,04		
II Завтрак																			
	14.2	БАНАН 14.2	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00		
Итого за прием пищи:				1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00		
Обед																			
	4.21	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ 4.21	200/8	2,29	5,09	12,56	106,42	7,49	0,08	0,06	0,16	0,00	34,31	56,41	24,12	0,90	424,79		
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.	130	4,86	1,10	31,12	153,97	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,12	36,57	6,81	0,86	56,14		
	5.12	КНЕЛИ РЫБНЫЕ 5.12	70	10,47	4,93	5,75	109,46	0,60	0,07	0,07	0,02	0,11	39,54	150,29	33,83	0,79	290,65		
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	30	0,78	3,30	3,24	46,20	0,00	0,02	0,00	0,03	0,00	18,60	16,20	2,40	0,18	0,00		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,53	0,00	1,65	0,00	0,76		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60		
Итого за прием пищи:				21,71	14,86	80,65	545,12	8,09	0,32	0,19	0,21	0,11	121,10	302,97	78,31	4,73	840,34		
Полдник																			
	10.10	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ 10.10	160	40,08	26,40	110,78	849,22	0,44	0,05	0,28	0,10	0,28	179,84	248,87	29,48	0,75	171,96		
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16	180/7	0,08	0,00	6,94	28,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,35	2,97	3,01	0,30	10,60		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	12,60	4,95	0,30	19,35		
Итого за прием пищи:				41,30	26,49	125,25	912,79	0,46	0,07	0,29	0,10	0,28	191,64	264,44	37,44	1,35	201,91		
Всего за день:				76,45	52,69	289,30	1 950,70	20,31	0,61	0,75	0,39	0,44	626,36	902,50	209,33	8,70	1 723,29		
Сбалансированность:				1	0,7	3,8													

Средний химический состав за 1 день четвертой недели планового периода	Средние значения за период										Минеральные вещества					
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг							
	57,30	51,37	206,77	1526,98	47,70	0,72	0,77	2,28	0,68	566,87	841,72	0,00	213,35	13,15	2217,01	0,00

Химический состав за плановый период	Итого за период 20 дней										Минеральные вещества					
	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг							
20 дней	57,12	51,44	192,40	1470,93	42,42	0,70	0,95	2,14	0,65	557,86	852,76	0,00	214,61	13,12	2239,02	0,00

20 дней			Среднее значение за период													
Средний химический состав за 1 день планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	57,12	51,44	192,40	1470,93	42,42	0,70	0,95	2,14	0,65	557,86	852,76	0,00	214,61	13,12	2239,02	0,00

Среднее значение за период в %

Средний химический состав за 1 день четвертой недели планового периода	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Суточная норма, гр	54,00	60,00	261,00	1800,00
20 день	106	86	74	82

* Рекомендуемое потребление белков, жиров, витаминов и минеральных веществ детьми во время пребывания в дошкольных организациях должно составлять не менее 70% от суточной потребности.

2.4.5. ГИГИЕНА. ГИГИЕНА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ МР 2.4.5.0107-15

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 25 листов

Директор Т.Ю. Шибеева



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454996

Владелец Шибаета Татьяна Юрьевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026