



Директор МБ ДОУ МО Заречный «Детство»

Т.Ю. Шибаева

2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

1 день

№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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 Я	150	4,37	5,07	19,01	139,71	0,43	0,08	0,09	0,02	0,04	94,30	98,53	23,51	0,58	160,36	
1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15 Я	150	2,87	3,10	10,31	81,37	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	105,36	74,22	12,82	0,31	153,76	
15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	
Итого за прием пищи:			8,40	8,32	36,47	255,71	0,96	0,13	0,21	0,04	0,04	202,77	184,77	40,92	1,16	334,52	
II Завтрак																	
14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	
Итого за прием пищи:			0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	
Обед																	
4.1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.1	150/6	1,63	2,94	9,94	73,16	6,94	0,03	0,06	0,17	0,00	32,12	40,09	18,79	0,87	316,29	
5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	55	11,24	10,74	8,42	175,11	0,75	0,05	0,07	0,00	0,00	20,56	106,05	15,85	1,53	235,07	
7.1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.1	100	4,56	5,19	20,57	147,06	0,00	0,12	0,07	0,02	0,08	13,61	100,89	67,63	2,38	141,97	
12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	20	0,52	2,21	2,17	30,95	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,46	10,85	1,61	0,12	0,00	
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	
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	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	
Итого за прием пищи:			21,08	21,43	66,97	545,44	7,69	0,28	0,23	0,21	0,08	93,88	296,58	115,90	6,40	754,11	
Полдник																	
3.3	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3	120	6,77	8,93	14,68	166,54	6,70	0,10	0,20	0,09	0,79	60,59	120,70	24,11	1,47	561,03	
1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	2,81	2,70	0,26	12,96	
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	
Итого за прием пищи:			7,62	8,99	27,19	220,96	7,19	0,12	0,21	0,09	0,79	70,80	131,91	30,11	1,93	586,89	
Всего за день:			37,48	39,12	139,94	1 066,76	25,34	0,56	0,67	0,35	0,91	382,65	623,71	194,53	11,58	1 939,62	
Сбалансированность:			1	1,0	3,7												

2

2 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																	
	2.18	КАША ФЕСТИВАЛЬНАЯ 2.18 Я	150	4,43	5,45	16,99	134,91	0,43	0,07	0,10	0,02	0,05	93,52	98,01	32,94	0,91	176,28
	15,1	БАТОН 15.1 Я	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15 Я	150	2,87	3,10	10,31	81,37	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	105,36	74,22	12,82	0,31	153,76
Итого за прием пищи:				8,46	8,70	34,45	250,91	0,96	0,12	0,22	0,04	0,05	201,99	184,25	50,35	1,49	350,44
II Завтрак																	
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Обед																	
	4.4.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 4.4.	150/6	1,59	3,27	10,57	78,46	3,79	0,05	0,04	0,14	0,04	20,75	45,56	15,36	0,62	280,26
	10.6	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 10.6	70	15,67	7,95	3,72	166,42	10,74	0,18	1,23	4,93	0,20	36,07	234,81	16,84	4,86	248,03
	8.5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5	120	2,73	5,12	17,42	127,04	8,34	0,10	0,10	0,03	0,08	35,29	72,36	24,04	0,96	620,08
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				22,74	16,66	55,07	479,24	22,87	0,40	1,40	5,10	0,32	106,09	387,23	66,61	7,84	1 202,70
Полдник																	
	5.3	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.3	55	8,25	9,45	5,40	139,65	0,74	0,04	0,06	0,03	0,10	19,95	74,18	10,67	0,87	118,96
	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	20	0,52	1,89	2,05	27,34	0,00	0,01	0,00	0,07	0,00	12,06	11,66	2,81	0,12	0,00
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				12,94	15,84	39,94	353,86	0,75	0,14	0,11	0,12	0,18	72,35	203,38	35,36	2,07	210,97
Всего за день:				44,32	41,28	137,43	1 120,78	46,78	0,66	1,75	5,31	0,55	387,58	775,71	154,07	11,55	1 767,36
Сбалансированность:				1	0,9	3,1											

3 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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.	150	4,04	5,16	17,67	133,14	0,43	0,04	0,09	0,02	0,05	91,06	73,21	12,64	0,22	144,06
	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
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
Итого за прием пищи:				7,73	7,55	30,71	221,55	0,44	0,07	0,16	0,06	0,49	110,34	118,32	21,53	1,12	200,61
II Завтрак																	
	14.2	ГРУША 14.2	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Итого за прием пищи:				0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Обед																	
	4.16	УХА РЫБАЦКАЯ 4.16	150	4,82	2,46	7,90	73,24	3,96	0,07	0,07	0,17	0,02	22,76	65,61	19,12	0,66	334,42
	5.1.	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 5.1.	55	9,10	11,72	7,89	173,46	0,88	0,06	0,07	0,03	0,02	37,02	87,27	13,01	0,85	150,51
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1. Я	95	3,25	4,27	20,81	134,66	0,00	0,04	0,01	0,01	0,03	8,57	24,83	4,56	0,58	37,81
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				19,92	18,77	59,96	488,68	4,84	0,24	0,18	0,21	0,07	82,33	212,21	47,06	3,49	577,07
Полдник																	
	5.4	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 5.4	150	14,04	15,21	12,59	244,47	21,74	0,09	0,14	0,28	0,27	74,81	154,94	36,96	2,80	463,54
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	20	0,68	1,79	1,82	26,20	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	18,28	13,27	2,02	0,05	27,34
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				15,54	17,06	25,18	317,52	21,81	0,11	0,17	0,29	0,27	102,16	178,83	44,65	3,28	511,79
Всего за день:				43,57	43,67	125,64	1 072,40	31,84	0,44	0,54	0,56	0,83	312,88	524,56	124,64	9,79	1 436,72
Сбалансированность:				1	1,0	2,9											

4 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																	
	2.2	КАША "РЯБЧИК"	150	4,63	5,51	20,90	152,18	0,43	0,07	0,10	0,02	0,05	91,75	106,42	32,42	0,83	174,18
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,91	4,12	11,51	100,00	0,65	0,03	0,13	0,02	0,00	129,64	99,85	20,42	0,43	207,88
	15.1	БАТОН	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	13,35	5,10	0,30	20,40
Итого за прием пищи:				9,74	9,78	39,78	287,88	1,08	0,12	0,24	0,04	0,05	224,84	219,62	57,94	1,56	402,46
II Завтрак																	
		ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Обед																	
	4.12	СУП "СНЕЖОК" 4.12	150	3,94	4,62	8,31	90,92	4,14	0,06	0,07	0,21	0,16	22,81	57,52	16,85	0,85	317,84
	10.5	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 10.5	150	15,16	17,52	25,97	322,25	11,39	0,18	0,18	0,08	0,22	24,25	184,17	43,48	2,92	1 024,41
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	20	0,68	1,79	1,82	26,20	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	18,28	13,27	2,02	0,05	27,34
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				22,53	24,25	59,46	546,69	15,59	0,31	0,30	0,30	0,38	79,32	289,46	72,72	5,22	1 423,92
Полдник																	
	10.17	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 10.17	140/30	43,31	26,14	36,97	564,80	0,76	0,08	0,37	0,09	0,26	271,88	306,02	35,50	0,76	277,60
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				44,07	26,20	41,99	588,48	0,76	0,10	0,38	0,09	0,26	274,18	314,42	38,80	0,96	290,50
Всего за день:				76,72	60,61	150,54	1 467,70	26,93	0,56	0,94	0,44	0,69	593,54	833,95	177,06	9,83	2 380,98
Сбалансированность:				1	0,8	2,0											

5 день

№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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																	
	2,13	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 2.13	150	4,08	5,47	15,02	126,26	0,48	0,05	0,11	0,03	0,05	102,04	78,50	13,01	0,34	153,38
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11 Я	150	3,22	3,37	11,44	89,72	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	114,42	83,40	14,97	0,20	166,21
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				10,71	11,85	33,61	285,92	1,07	0,11	0,25	0,07	0,05	294,37	213,92	35,37	0,89	348,79
II Завтрак																	
	14.2	БАНАН 14.2	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60
Итого за прием пищи:				1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60
Обед																	
	4.19	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.19	150/6	1,55	2,98	9,26	70,77	6,21	0,05	0,04	0,12	0,00	27,28	39,09	16,86	0,68	355,97
	5.13	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13	55	9,58	3,46	8,13	101,94	0,35	0,07	0,06	0,02	0,09	30,67	131,51	29,99	0,73	250,49
	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	100	2,43	4,72	25,63	154,56	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,55	48,28	16,74	0,32	35,92
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	20	0,52	2,21	2,17	30,95	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,46	10,85	1,61	0,12	0,00
	1,6	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				16,83	13,69	68,55	465,54	6,56	0,22	0,14	0,16	0,09	89,94	264,23	75,57	3,25	696,71
Полдник																	
	16.6	БУЛОЧКА УЛИТКА 16.6	50	5,29	6,22	32,58	207,06	0,06	0,05	0,04	0,02	0,14	23,40	48,73	7,87	0,50	76,12
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	80	1,47	3,05	9,23	70,58	4,37	0,03	0,04	0,02	0,00	30,24	38,79	18,43	1,16	276,73
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
Итого за прием пищи:				6,82	9,27	47,56	300,81	4,44	0,08	0,08	0,04	0,14	60,41	89,74	28,67	1,89	360,86
Всего за день:				35,79	35,29	169,67	1 143,47	21,57	0,45	0,52	0,29	0,28	452,32	594,49	179,51	6,60	1 736,96
Сбалансированность:				1	1,0	4,7											

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день первой 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		Mg, мг	Fe, мг	K, мг	
	47,58	43,99	144,64	1174,22	30,49	0,53	0,88	1,39	0,65	425,79	670,48	0,00	165,96	9,87	1852,33	0,00

6 день

С	Б	№ технol-гическ	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 Я	150	4,54	5,80	16,41	136,37	0,43	0,08	0,11	0,02	0,05	94,47	112,41	36,29	0,99	189,35
		1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1 Я	150	2,17	1,87	18,48	99,85	0,75	0,03	0,00	0,01	0,00	90,16	67,06	10,43	0,75	0,00
		15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:					7,87	7,82	42,04	270,85	1,18	0,13	0,12	0,03	0,05	187,74	191,49	51,31	2,01	209,75
II Завтрак																		
20	09	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Итого за прием пищи:					0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Обед																		
		4.20	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.20	150/6	1,44	2,92	7,05	60,76	8,17	0,03	0,05	0,17	0,00	29,82	32,91	15,24	0,66	252,47
		6.1	АЗУ 6.1	160	15,02	16,88	14,95	271,93	5,91	0,11	0,00	0,01	0,00	21,96	173,13	35,46	2,54	0,00
		1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
		15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
		15.5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:					19,21	20,12	45,36	440,01	14,08	0,21	0,08	0,18	0,00	65,76	240,54	61,07	4,60	306,80
Полдник																		
		9.4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 9.4 Я	120	6,33	7,57	26,02	198,19	0,03	0,05	0,04	0,03	0,05	95,57	72,25	9,90	0,84	56,69
		1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	2,81	2,70	0,26	12,96
		15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:					7,18	7,63	38,53	252,61	0,52	0,07	0,05	0,03	0,05	105,78	83,46	15,90	1,30	82,55
Всего за день:					34,64	35,95	135,24	1 008,12	25,28	0,44	0,27	0,25	0,10	374,48	525,94	135,88	10,00	863,20
Сбалансированность:					1	1,0	3,9											

7 день

С б о р	№ технол о- гическ	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																	
	2.4	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 2.4 Я	150	4,61	7,44	19,94	166,66	1,49	0,07	0,00	0,06	0,00	135,41	127,97	25,30	0,00	0,00
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11 Я	150	3,22	3,37	11,44	89,72	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	114,42	83,40	14,97	0,20	166,21
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				8,99	10,96	38,53	291,01	2,05	0,13	0,12	0,08	0,00	252,94	223,39	44,86	0,47	186,61
II Завтрак																	
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Обед																	
	4.17	УХА С КРУПОЙ 4.17	150	5,18	2,50	10,82	86,68	3,96	0,08	0,07	0,17	0,02	24,26	78,29	20,69	0,74	341,39
	5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	55	11,24	10,74	8,42	175,11	0,75	0,05	0,07	0,00	0,00	20,56	106,05	15,85	1,53	235,07
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	130	3,01	4,79	10,25	98,00	26,43	0,04	0,06	0,29	0,04	74,49	53,43	27,08	1,57	318,86
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				22,18	18,35	52,85	467,11	31,14	0,24	0,23	0,46	0,06	133,29	272,27	73,99	5,24	949,65
Полдник																	
	16.7	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 16.7	50	2,64	0,99	30,64	141,30	7,92	0,05	0,00	0,01	0,00	9,90	24,43	5,94	0,00	0,00
	11.5	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5	80	1,14	2,42	6,92	54,96	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
Итого за прием пищи:				3,84	3,41	43,31	219,43	10,12	0,08	0,04	1,45	0,00	53,72	68,26	35,10	1,01	187,08
Всего за день:				35,19	32,80	142,66	1 014,32	65,51	0,45	0,41	2,04	0,06	447,10	564,77	155,70	6,87	1 326,59
Сбалансированность:				1	0,9	4,1											

8 день

№ технол о- гическ	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.	150	4,04	5,16	17,67	133,14	0,43	0,04	0,09	0,02	0,05	91,06	73,21	12,64	0,22	144,06
	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 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				7,73	7,55	30,71	221,55	0,44	0,07	0,16	0,06	0,49	110,34	118,32	21,53	1,12	200,61
II Завтрак																	
	14.2	ГРУША 14.2	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Итого за прием пищи:				0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Обед																	
	4.33	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 4.33	150	2,44	2,58	12,93	84,83	3,99	0,05	0,05	0,13	0,10	27,23	45,93	15,70	0,67	301,69
	5.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2	55	9,42	10,43	9,72	170,36	0,80	0,06	0,06	0,02	0,00	20,52	81,55	12,93	0,95	135,74
	7.5	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5	105	12,00	5,75	25,90	203,56	0,53	0,33	0,08	0,25	0,06	54,48	117,07	47,50	3,49	420,96
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				26,61	19,08	71,91	566,07	5,32	0,51	0,22	0,40	0,16	116,21	279,05	86,50	6,51	912,72
Полдник																	
	6,6	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 6.6	60/20	16,08	11,52	7,08	195,60	15,60	0,23	0,00	6,70	0,00	16,80	277,20	18,00	6,00	0,00
	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	100	2,43	4,72	25,63	154,56	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,55	48,28	16,74	0,32	35,92
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				19,33	16,30	43,48	397,01	15,61	0,27	0,02	6,70	0,00	31,42	336,10	40,41	6,75	56,83
Всего за день:				54,05	43,22	155,89	1 229,28	26,12	0,87	0,43	7,16	0,65	276,02	748,67	159,84	16,28	1 317,41
Сбалансированность:				1	0,8	2,9											

9 день

№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																	
	2.5	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГРЕЧА/ПШЕНО) 2.5 Я	150	4,50	5,55	16,97	136,21	0,43	0,08	0,10	0,02	0,05	93,58	105,72	36,33	1,01	180,99
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11 Я	150	3,22	3,37	11,44	89,72	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	114,42	83,40	14,97	0,20	166,21
	15.1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				8,88	9,07	35,56	260,56	0,99	0,14	0,22	0,04	0,05	211,11	201,14	55,89	1,48	367,60
II Завтрак																	
	14.2	БАНАН 14.2	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60
Итого за прием пищи:				1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60
Обед																	
	4.8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8	150	1,52	1,87	10,91	66,64	3,57	0,05	0,03	0,11	0,03	13,31	31,17	12,71	0,57	257,57
	6.4	КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 6.4	60	12,26	15,59	2,59	199,83	1,42	0,04	0,09	0,13	0,00	18,77	97,94	13,75	1,06	184,48
	7.2	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.2	100	3,00	3,47	21,25	127,82	0,00	0,03	0,00	0,02	0,00	15,40	103,18	13,09	0,77	0,00
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				19,53	21,25	58,11	501,61	4,99	0,19	0,15	0,26	0,03	61,46	266,79	49,92	3,80	496,38
Полдник																	
	3.3	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3	120	6,77	8,93	14,68	166,54	6,70	0,10	0,20	0,09	0,79	60,59	120,70	24,11	1,47	561,03
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				7,59	8,99	25,45	213,39	6,71	0,12	0,21	0,09	0,79	69,66	131,32	29,78	1,90	581,94
Всего за день:				37,43	39,79	139,07	1 066,76	22,19	0,49	0,63	0,41	0,87	349,83	625,85	175,49	7,75	1 776,52
Сбалансированность:				1	1,1	3,7											

10 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																	
	2.12	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 2.12 Я	150	4,12	5,22	17,67	134,60	0,43	0,06	0,09	0,02	0,05	102,94	116,43	18,16	0,41	159,34
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15 Я	150	2,87	3,10	10,31	81,37	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	105,36	74,22	12,82	0,31	153,76
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				8,15	8,47	35,13	250,60	0,96	0,11	0,21	0,04	0,05	211,41	202,67	35,57	0,99	333,50
II Завтрак																	
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Обед																	
	4.2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.2	150/6	2,63	3,79	12,79	96,58	5,28	0,06	0,07	0,12	0,00	35,02	63,29	23,03	1,13	394,04
	5.15	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 5.15	55/30	8,96	5,99	10,29	131,45	0,53	0,08	0,06	0,04	0,07	50,33	132,42	29,27	0,85	222,15
	8.5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5	120	2,73	5,12	17,42	127,04	8,34	0,10	0,10	0,03	0,08	35,29	72,36	24,04	0,96	620,08
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				17,07	15,22	63,86	462,39	14,15	0,31	0,26	0,19	0,15	134,62	302,57	86,71	4,34	1 290,60
Полдник																	
	8.7	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 8.7	150	12,17	12,48	9,88	202,21	27,47	0,06	0,13	0,34	0,03	79,46	132,00	38,01	2,70	508,28
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				12,99	12,54	20,65	249,06	27,48	0,08	0,14	0,34	0,03	88,53	142,62	43,68	3,13	529,19
Всего за день:				38,59	36,61	128,95	1 006,70	52,09	0,53	0,63	0,58	0,23	449,76	658,31	173,56	10,55	2 417,39
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		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	39,98	37,67	140,36	1065,04	38,24	0,56	0,47	2,09	0,38	379,44	624,71	0,00	160,09	10,29	1540,22	0,00

11 день

№ техн о- гическ		Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																			
	2.9	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,96	4,88	21,60	150,66	0,43	0,07	0,10	0,02	0,04	98,36	115,50	22,63	1,02	175,92		
	13.1	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	2,93	3,72	0,00	45,90	0,04	0,01	0,03	0,02	0,00	97,24	52,00	3,64	0,10	11,44		
	1.1	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,91	4,12	11,51	100,00	0,65	0,03	0,13	0,02	0,00	129,64	99,85	20,42	0,43	207,88		
	15.1	БАТОН	15	1,20	0,15	7,37	35,70	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,45	13,35	5,10	0,30	20,40		
Итого за прием пищи:				13,00	12,87	40,48	332,26	1,12	0,13	0,27	0,06	0,04	328,69	280,70	51,79	1,85	415,64		
II Завтрак																			
		ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10		
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10		
Обед																			
	58	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/6	1,50	2,96	9,42	70,36	4,13	0,03	0,04	0,12	0,00	34,03	39,99	19,02	0,98	297,13		
	5.17	КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	55	9,94	10,89	7,05	165,78	0,50	0,05	0,07	0,01	0,07	15,57	92,12	12,98	1,33	196,39		
	8.5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,73	5,19	17,40	127,46	8,34	0,10	0,10	0,03	0,08	35,24	72,32	24,04	0,96	620,02		
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я (аллергии)	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63		
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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		
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90		
Итого за прием пищи:				16,92	19,36	57,23	470,92	12,97	0,25	0,24	0,16	0,15	98,82	238,93	66,41	4,67	1 167,87		
Полдник																			
	16.14	РАССТЕГАЙ 16.14	60	3,20	1,21	37,15	171,31	9,61	0,05	0,00	0,01	0,00	12,01	29,62	7,20	0,00	0,00		
	11.5	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5	80	1,14	2,42	6,92	54,96	2,19	0,03	0,04	1,44	0,00	37,05	41,61	26,79	0,78	179,07		
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	2,81	2,70	0,26	12,96		
Итого за прием пищи:				4,43	3,63	51,56	257,01	12,29	0,08	0,04	1,45	0,00	56,97	74,04	36,69	1,04	192,03		
Всего за день:				34,73	36,24	158,58	1 104,84	35,88	0,49	0,57	1,68	0,19	499,68	604,12	162,49	9,65	2 039,64		
Сбалансированность:				1	1,0	4,6													

12 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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																	
	2,9 Я	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9 Я	150	4,38	5,22	18,10	137,39	0,43	0,06	0,10	0,02	0,05	96,46	103,14	19,78	0,80	163,84
	1.15	ЧАЙ С МОЛОКОМ 1.15 Я	150	2,87	3,10	10,31	81,37	0,53	0,03	0,11	0,02	0,00	105,36	74,22	12,82	0,31	153,76
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				8,41	8,47	35,56	253,39	0,96	0,11	0,22	0,04	0,05	204,93	189,38	37,19	1,38	338,00
II Завтрак																	
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Обед																	
	4.4.	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 4.4.	150/6	1,59	3,27	10,57	78,46	3,79	0,05	0,04	0,14	0,04	20,75	45,56	15,36	0,62	280,26
	5.13	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13	55	9,58	3,46	8,13	101,94	0,35	0,07	0,06	0,02	0,09	30,67	131,51	29,99	0,73	250,49
	9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1. Я	95	3,25	4,27	20,81	134,66	0,00	0,04	0,01	0,01	0,03	8,57	24,83	4,56	0,58	37,81
	12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	20	0,52	2,21	2,17	30,95	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,46	10,85	1,61	0,12	0,00
	1,6	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				17,69	13,53	65,04	453,33	4,14	0,24	0,14	0,19	0,16	86,43	247,25	61,89	3,45	622,89
Полдник																	
	10.16	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 10.16	100	18,64	12,55	14,42	264,92	12,48	0,22	1,42	5,67	0,20	38,08	284,37	25,46	5,69	303,24
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	20	0,68	1,79	1,82	26,20	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	18,28	13,27	2,02	0,05	27,34
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				20,14	14,40	27,01	337,97	12,55	0,24	1,45	5,68	0,20	65,43	308,26	33,15	6,17	351,49
Всего за день:				46,42	36,48	135,58	1 081,46	39,85	0,59	1,83	5,96	0,41	363,94	745,74	133,98	11,15	1 315,63
Сбалансированность:				1	0,8	2,9											

13 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																
2.8	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,95	5,41	24,11	163,55	0,43	0,10	0,12	0,02	0,05	94,21	123,34	51,99	1,56	210,94
1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,25	3,37	11,63	90,58	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	114,67	84,35	15,37	0,22	167,57
15.1	БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80
Итого за прием пищи:			8,33	9,22	43,45	293,43	0,99	0,16	0,23	0,04	0,05	211,73	217,44	69,31	1,93	392,31
II Завтрак																
	БАНАН	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60
Итого за прием пищи:			1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60
Обед																
14.13	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13	150	2,89	3,09	13,21	92,86	5,61	0,07	0,10	0,20	0,02	69,06	78,47	23,26	0,74	451,56
15.2	ГРЕНКИ ДЛЯ СУПА 15.2	10	1,18	0,10	7,79	36,75	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,31	12,10	4,75	0,29	20,64
6.8	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 6.8	150	13,42	20,92	26,76	348,93	1,06	0,06	0,08	0,33	0,00	22,59	139,29	31,24	1,31	197,07
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:			20,24	24,43	71,12	585,86	6,67	0,22	0,22	0,53	0,02	108,94	264,36	69,62	3,74	723,60
Полдник																
10.17	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 10.17	140/30	43,31	26,14	36,97	564,80	0,76	0,08	0,37	0,09	0,26	271,88	306,02	35,50	0,76	277,60
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:			44,13	26,20	47,74	611,65	0,77	0,10	0,38	0,09	0,26	280,95	316,64	41,17	1,19	298,51
Всего за день:			74,13	60,33	182,26	1 582,14	17,93	0,52	0,88	0,68	0,33	609,22	825,04	220,00	7,43	1 745,02
Сбалансированность:			1	0,8	2,5											

14 день

№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																			
	3.1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1	120	9,73	11,79	3,38	158,98	0,34	0,05	0,27	0,15	1,44	95,82	145,33	13,37	1,34	104,13		
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	2,81	2,70	0,26	12,06		
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40		
Итого за прием пищи:				10,98	11,94	18,02	224,35	0,83	0,07	0,28	0,15	1,44	106,85	160,16	20,66	1,87	217,49		
II Завтрак																			
	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10		
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10		
Обед																			
	4.17	УХА С КРУПОЙ 4.17	150	5,18	2,50	10,82	86,68	3,96	0,08	0,07	0,17	0,02	24,26	78,29	20,69	0,74	341,39		
	5.18	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ПТИЦЕЙ 5.18	150	14,08	14,41	12,54	237,36	22,17	0,09	0,12	0,29	0,11	70,58	142,21	35,11	2,22	393,10		
	12.9	СОУС СМЕТАННЫЙ 12.9	20	0,68	1,79	1,82	26,20	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	18,28	13,27	2,02	0,05	27,34		
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90		
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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		
Итого за прием пищи:				22,69	19,02	48,54	457,56	26,19	0,24	0,24	0,47	0,13	127,10	268,27	68,19	4,41	816,16		
Полдник																			
	5.10	КРОКЕТЫ (КОТЛЕТЫ) КАРТОФЕЛЬНЫЕ 5.10	75	3,11	5,49	17,88	133,41	6,50	0,09	0,06	0,02	0,17	14,57	60,67	19,81	1,03	475,32		
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	80	1,47	3,05	9,23	70,58	4,37	0,03	0,04	0,02	0,00	30,24	38,79	18,43	1,16	276,73		
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01		
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90		
Итого за прием пищи:				5,40	8,60	37,88	250,84	10,88	0,14	0,11	0,04	0,17	53,88	110,08	43,91	2,62	772,96		
Всего за день:				39,45	39,94	113,75	977,40	47,40	0,48	0,65	0,67	1,74	303,03	548,96	140,36	10,99	2 070,71		
Сбалансированность:				1	1,0	2,9													

15 день

№ техн о- гическ	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																	
	2.11	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	3,95	5,22	22,97	155,19	0,43	0,04	0,09	0,02	0,05	91,69	92,31	20,54	0,30	145,70
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,25	3,37	11,63	90,58	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	114,67	84,35	15,37	0,22	167,57
	15.1	БАТОН	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80
Итого за прием пищи:				8,33	9,03	42,31	285,07	0,99	0,10	0,20	0,04	0,05	209,21	186,41	37,86	0,67	327,07
II Завтрак																	
		ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Итого за прием пищи:				0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Обед																	
	4.6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	150	5,04	2,06	16,17	103,63	3,81	0,15	0,07	0,16	0,03	29,80	66,44	27,57	1,65	400,87
	5.14	ХЛЕБЦЫ ГРУШОВЫЕ (ПАРОВЫЕ)	55	9,17	4,33	4,66	94,55	0,57	0,07	0,07	0,02	0,11	31,50	131,09	29,44	0,71	253,60
	8.5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,73	5,19	17,40	127,46	8,34	0,10	0,10	0,03	0,08	35,24	72,32	24,04	0,96	620,02
	12.5	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ 12.5	20	0,52	1,88	2,04	27,24	0,00	0,01	0,00	0,08	0,00	12,02	11,62	2,80	0,12	0,00
	1.6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я (аллергии)	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				20,21	13,78	63,63	460,20	12,72	0,40	0,27	0,29	0,22	122,54	315,97	94,22	4,84	1 328,82
Полдник																	
	5.9	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9	55	11,24	10,74	8,42	175,11	0,75	0,05	0,07	0,00	0,00	20,56	106,05	15,85	1,53	235,07
	7.3	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.3	100	3,84	4,44	22,54	145,33	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	17,66	81,42	19,23	1,38	79,61
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15.4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				15,90	15,24	41,73	367,29	0,76	0,15	0,12	0,02	0,08	47,29	198,09	40,75	3,34	335,59
Всего за день:				44,82	38,34	157,46	1 157,21	19,22	0,67	0,62	0,35	0,35	397,09	715,67	184,23	10,75	2 138,73
Сбалансированность:				1	0,9	3,5											

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день третьей недели планового периода	Пищевые вещества			Энерготи- ческая 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	
	47,91	42,27	149,53	1180,61	32,06	0,55	0,91	1,87	0,60	434,59	687,91	0,00	168,21	9,99	1861,95	0,00

16 день

№ техн. о-гическ	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	K, мг	
Завтрак																	
	2.6	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ (ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС) 2.6	150	4,51	6,09	17,04	141,41	0,43	0,08	0,10	0,02	0,05	98,40	114,00	30,96	0,74	181,04
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11 Я	150	3,22	3,37	11,44	89,72	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	114,42	83,40	14,97	0,20	166,21
	13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				11,14	12,47	35,63	301,07	1,02	0,14	0,24	0,06	0,05	290,73	249,42	53,32	1,29	377,25
II Завтрак																	
20.04	14.2	ЯБЛОКО 14.2	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Итого за прием пищи:				0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10
Обед																	
	4.15	СУП ХАРЧО 4.15	150	3,21	4,51	9,93	93,34	1,25	0,03	0,03	0,16	0,00	14,70	43,22	13,76	0,59	114,71
	5.7	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 5.7	55	10,09	9,32	10,29	165,41	0,64	0,06	0,06	0,00	0,00	18,97	95,50	15,21	1,42	209,20
	8.1	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.	130	3,01	4,79	10,25	98,00	26,43	0,04	0,06	0,29	0,04	74,49	53,43	27,08	1,57	318,86
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				19,06	18,94	53,83	464,07	28,32	0,20	0,18	0,45	0,04	122,14	226,65	66,42	4,98	697,10
Полдник																	
	8.3	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 8.3	100	1,96	3,99	15,85	107,34	8,00	0,09	0,06	0,02	0,07	10,55	53,12	20,76	0,92	568,71
	5.15	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 5.15	55/30	8,94	5,93	10,23	130,68	0,53	0,08	0,06	0,04	0,07	49,91	132,06	29,21	0,84	222,15
	1.14	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 1.14	150/0/3	0,09	0,00	7,49	30,74	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	7,91	2,81	2,70	0,26	12,96
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				11,75	9,98	38,59	292,44	9,02	0,19	0,13	0,06	0,14	70,67	196,39	55,97	2,22	816,72
Всего за день:				42,33	41,77	137,36	1 102,23	47,86	0,56	0,57	0,58	0,23	498,74	682,91	183,31	10,58	2 155,17
Сбалансированность:				1	1,0	3,2											

17 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	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																	
	3.1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1	120	9,73	11,79	3,38	158,98	0,34	0,05	0,27	0,15	1,44	95,82	145,33	13,37	1,34	184,13
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				10,95	11,94	16,28	216,78	0,35	0,07	0,28	0,15	1,44	105,70	159,57	20,33	1,84	212,54
II Завтрак																	
	1.13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 1.13	100	0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Итого за прием пищи:				0,18	0,08	7,97	36,77	22,20	0,00	0,02	0,05	0,00	7,15	0,85	1,75	0,15	3,25
Обед																	
	4.1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 4.1	150/6	1,63	2,94	9,94	73,16	6,94	0,03	0,06	0,17	0,00	32,12	40,09	18,79	0,87	316,29
	6.7	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 6.7	55/20	12,49	8,10	8,18	156,04	11,28	0,17	0,00	5,04	0,00	17,85	213,38	14,09	4,69	0,00
	8.5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5	120	2,73	5,29	17,40	128,50	8,34	0,10	0,10	0,03	0,08	35,29	72,36	24,04	0,96	620,08
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				19,60	16,65	58,88	465,02	26,56	0,37	0,19	5,24	0,08	99,24	360,33	67,29	7,92	990,70
Полдник																	
	7.10	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 7.10	150	3,41	7,86	41,45	250,54	0,38	0,05	0,04	0,35	0,06	26,92	77,11	31,51	0,82	200,15
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
Итого за прием пищи:				4,23	7,92	52,22	297,39	0,39	0,07	0,05	0,35	0,06	35,99	87,73	37,18	1,25	221,06
Всего за день:				34,96	36,59	135,35	1 015,96	49,50	0,51	0,54	5,79	1,58	248,08	608,48	126,55	11,16	1 427,55
Сбалансированность:				1	1,0	3,9											

18 день

№ техн. о-гическ	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																	
	2.4	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" 2.4 Я	150	4,61	7,44	19,94	166,66	1,49	0,07	0,00	0,06	0,00	135,41	127,97	25,30	0,00	0,00
	1.11	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 1.11 Я	150	3,22	3,37	11,44	89,72	0,56	0,04	0,11	0,02	0,00	114,42	83,40	14,97	0,20	166,21
	15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40
Итого за прием пищи:				8,99	10,96	38,53	291,01	2,05	0,13	0,12	0,08	0,00	252,94	223,39	44,86	0,47	186,61
II Завтрак																	
	14.2	ГРУША 14.2	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Итого за прием пищи:				0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25
Обед																	
	4.8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8	150	1,52	1,87	10,91	66,64	3,57	0,05	0,03	0,11	0,03	13,31	31,17	12,71	0,57	257,57
	5.2	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2	55	9,42	10,43	9,72	170,36	0,80	0,06	0,06	0,02	0,00	20,52	81,55	12,93	0,95	135,74
	7.5	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5	105	12,00	5,75	25,90	203,56	0,53	0,33	0,08	0,25	0,06	54,48	117,07	47,50	3,49	420,96
	1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63
	15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90
	15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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
Итого за прием пищи:				25,69	18,37	69,89	547,88	4,90	0,51	0,20	0,38	0,09	102,29	264,29	83,51	6,41	868,60
Полдник																	
	16.11	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 16.11	60	3,21	1,21	37,24	171,74	9,63	0,05	0,00	0,01	0,00	12,04	29,69	7,22	0,00	0,00
	11.5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 11.5	80	1,47	3,05	9,23	70,58	4,37	0,03	0,04	0,02	0,00	30,24	38,79	18,43	1,16	276,73
	1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01
Итого за прием пищи:				4,74	4,26	52,22	265,49	14,01	0,08	0,04	0,03	0,00	49,05	70,70	28,02	1,39	284,74
Всего за день:				39,80	33,88	170,43	1 149,03	25,71	0,74	0,39	0,49	0,09	422,33	573,58	167,79	10,17	1 487,20
Сбалансированность:				1	0,9	4,3											

19 день

[illegible]

20 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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																	
2.12	КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ 2.12 Я	150	4,12	5,22	17,67	134,60	0,43	0,06	0,09	0,02	0,05	102,94	116,43	18,16	0,41	159,34	
13,1	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 13,1	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	
1.1	КАКАО С МОЛОКОМ 1.1 Я	150	2,17	1,87	18,48	99,85	0,75	0,03	0,00	0,01	0,00	90,16	67,06	10,43	0,75	0,00	
15,1	БАТОН 15.1	15	1,16	0,15	7,15	34,63	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,11	12,02	4,59	0,27	20,40	
Итого за прием пищи:			9,70	10,10	43,30	304,39	1,21	0,11	0,12	0,05	0,05	271,01	235,51	35,98	1,51	188,54	
II Завтрак																	
14.2	БАНАН 14.2	95	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	
Итого за прием пищи:			1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	
Обед																	
4.21	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ 4.21	150/6	1,74	3,84	9,41	79,80	5,63	0,05	0,04	0,12	0,00	25,75	42,33	18,10	0,68	318,60	
5.12	КНЕЛИ РЫБНЫЕ 5.12	55	8,22	3,88	4,52	86,03	0,47	0,05	0,06	0,02	0,09	31,08	118,10	26,58	0,63	228,37	
9.1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1. Я	95	3,25	4,27	20,81	134,66	0,00	0,04	0,01	0,01	0,03	8,57	24,83	4,56	0,58	37,81	
12,6	СОУС МОЛОЧНЫЙ 12.6	20	0,52	2,21	2,17	30,95	0,00	0,01	0,00	0,02	0,00	12,46	10,85	1,61	0,12	0,00	
1,6	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 1.6 Я	150	0,00	0,00	5,62	22,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,28	0,00	1,37	0,00	0,63	
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	
15,5	ХЛЕБ РЖАНОЙ 15.5	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	
Итого за прием пищи:			16,48	14,52	60,27	438,76	6,10	0,22	0,14	0,17	0,12	91,84	230,61	61,22	3,41	639,11	
Полдник																	
10.17	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 10.17	140/30	43,31	26,14	36,97	564,80	0,76	0,08	0,37	0,09	0,26	271,88	306,02	35,50	0,76	277,60	
1.16	ЧАЙ С САХАРОМ 1.16 Я	150/7	0,06	0,00	5,75	23,17	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,77	2,22	2,37	0,23	8,01	
15,4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15.4	10	0,76	0,06	5,02	23,68	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	2,30	8,40	3,30	0,20	12,90	
Итого за прием пищи:			44,13	26,20	47,74	611,65	0,77	0,10	0,38	0,09	0,26	280,95	316,64	41,17	1,19	298,51	
Всего за день:			71,74	51,30	171,26	1 446,00	17,58	0,47	0,69	0,33	0,43	651,40	809,36	178,27	6,68	1 456,76	
Сбалансированность:			1	0,7	2,4												

Средние значения за период

Средний химический состав за 1 день четвертой 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		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	46,73	43,13	149,52	1180,31	37,29	0,55	0,57	1,90	0,57	464,05	668,83	0,00	166,63	10,02	1704,02	0,00

Итого за период 20 дней

Химический состав за плановый период	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	
20 дней	910,97	835,31	2920,24	23000,88	690,39	10,97	14,20	36,25	11,05	8519,37	13259,65	0,00	3304,48	200,85	14792,58	0,00

Среднее значение за период

Средний химический состав за 1 день 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		Mg, мг	Fe, мг	К, мг	
	45,55	41,77	146,01	1150,04	34,52	0,55	0,71	1,81	0,55	425,97	662,98	0,00	165,22	10,04	1739,63	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	
Суточная норма, гр	42,00	47,00	203,00	1400,00
20 день	108	89	72	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