

Директор МБ ДОУ МО Заречный «Детство»

2025 г



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

1 день

№ техно- ло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.10А	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10А	180	3,12	3,65	22,60	135,69	0,00	0,09	0,01	0,00	0,00	16,47	59,25	22,68	0,78	59,79	1,26
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				5,14	3,89	41,45	221,46	0,02	0,12	0,03	0,00	0,00	30,00	82,25	33,34	1,53	104,39	2,16
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	2,00
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	2,00
Обед																		
	4,20а	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.20а	200/8	1,72	2,73	9,12	68,62	10,89	0,05	0,05	0,21	0,00	33,91	40,02	19,82	0,89	327,84	3,90
	5.9а	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9а	70	11,98	11,41	8,73	185,29	0,76	0,07	0,06	0,00	0,00	12,45	108,64	16,18	1,66	242,15	4,85
	7.1А	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.1А	120	5,44	7,24	24,65	185,27	0,00	0,14	0,08	0,00	0,00	15,72	120,27	81,16	2,84	169,49	1,47
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7а	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	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				23,38	25,08	74,89	619,38	11,65	0,36	0,23	0,24	0,00	97,96	328,18	132,81	7,27	807,19	12,18
Полдник																		
	3.3А	КАРТОФЕЛЬ ПОД ОМЛЕТОМ 3.3А	140	9,23	11,91	15,44	205,93	7,60	0,11	0,24	0,11	1,32	39,73	142,32	25,75	2,08	623,72	16,75
	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	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				11,62	12,09	39,48	313,94	8,20	0,15	0,26	0,11	1,32	56,33	171,20	39,06	3,02	678,96	16,75
Всего за день:				40,54	41,46	165,62	1 201,78	29,87	0,66	0,54	0,36	1,32	200,29	592,63	213,21	14,02	1 868,54	33,09
Сбалансированность:				1	1,0	4,1												

2 день

№ техно- логичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.18А	КАША "ФЕСТИВАЛЬНАЯ" 2.18А	180	3,12	4,19	18,66	124,49	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	14,81	59,06	38,55	1,33	85,04	0,65
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				5,14	4,43	37,51	210,26	0,02	0,11	0,05	0,00	0,00	28,34	82,06	49,21	2,08	129,64	1,55
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	0,00
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	0,00
Обед																		
	4.4.а	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 4.4.а	200	1,85	3,80	13,47	95,87	4,88	0,06	0,04	0,16	0,00	20,34	54,33	19,46	0,77	357,42	3,22
	10.6А	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 10.6А	100	21,23	7,46	1,28	181,26	15,34	0,24	1,76	7,00	0,29	20,61	309,23	19,36	6,67	354,33	10,15
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	140	2,32	6,28	18,92	141,72	9,58	0,11	0,07	0,00	0,00	11,95	62,60	25,04	1,08	679,99	5,99
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				28,86	17,94	62,82	552,85	29,80	0,49	1,91	7,16	0,29	70,18	469,21	77,11	10,22	1 459,45	21,32
Полдник																		
	5.3а	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.3а	70	10,30	11,84	6,56	173,75	0,91	0,05	0,08	0,03	0,13	18,54	89,40	12,82	1,09	141,21	4,52
	7,4а	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.4.а	120	3,98	6,32	26,01	176,80	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	36,90	127,49	19,44	0,77	84,41	0,00
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	0,00
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				16,28	21,55	50,28	460,32	0,93	0,17	0,12	0,06	0,13	85,84	248,66	42,62	2,64	255,57	4,52
Всего за день:				50,52	44,02	160,99	1 271,27	59,63	0,78	2,10	7,28	0,42	193,66	801,04	171,22	15,14	1 848,88	27,39
Сбалансированность:				1	0,9	3,2												

3 день

№ техно- логичес	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.7А	КАША МАННАЯ 2.7.А	180	2,00	3,68	16,60	106,83	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,94	15,36	4,86	0,18	26,63	0,00
	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	4,02
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				6,49	6,16	35,59	223,21	0,02	0,06	0,09	0,04	0,44	33,87	69,23	17,45	1,33	99,37	4,92
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	0,00
	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	0,00
Итого за прием пищи:				3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,06	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20	696,00	0,00
Обед																		
20 12	4.16а	УХА РЫБАЦКАЯ 4.16а	200	6,42	3,59	10,53	100,29	5,27	0,11	0,07	0,21	0,00	30,10	87,22	25,48	0,89	445,61	16,33
20 12	5.1.а	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ 5.1.а	70	10,96	14,31	6,00	196,70	0,57	0,05	0,09	0,01	0,00	11,84	99,87	12,91	0,90	101,56	0,43
20 12	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	130	4,86	5,42	31,12	192,78	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,09	36,60	6,81	0,86	56,09	0,68
20 12	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	0,00
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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				25,70	23,72	76,80	623,77	5,84	0,30	0,22	0,22	0,00	71,31	266,74	58,45	4,35	670,97	19,40
Полдник																		
	5.4а	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 5.4а	180	16,81	18,83	15,09	298,61	26,08	0,10	0,17	0,33	0,26	89,38	185,43	44,35	3,33	555,69	12,67
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	0,00
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				18,81	22,22	32,80	408,38	26,10	0,14	0,18	0,36	0,26	119,78	217,20	54,71	4,11	585,64	12,67
Всего за день:				54,00	53,10	187,19	1 447,36	51,96	0,58	0,59	0,68	0,70	240,96	609,17	214,61	10,99	2 051,98	36,99
Сбалансированность:				1	1,0	3,5												

4 день

№ техно ло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.2А	КАША "РЯБЧИК" 2.2 А	180	2,72	4,10	20,50	129,69	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	14,12	55,70	28,73	0,91	62,88	0,84
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				4,74	4,34	39,35	215,46	0,02	0,10	0,04	0,00	0,00	27,65	78,70	39,39	1,66	107,48	1,74
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	2,00
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	2,00
Обед																		
	4.12а	СУП "СНЕЖОК" С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 4.12а	200	5,47	7,18	11,08	131,02	5,40	0,08	0,10	0,26	0,18	29,57	80,78	22,55	1,11	411,55	5,47
	10.5А	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 10.5А	180	18,77	22,81	30,94	404,52	13,67	0,20	0,24	0,09	0,22	30,55	227,20	50,33	2,71	1 080,07	10,64
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				28,48	33,69	74,41	715,74	19,07	0,38	0,38	0,38	0,40	96,00	367,23	88,53	5,70	1 559,33	18,07
Полдник																		
	10.19А	СУФЛЕ РИСОВОЕ С МОРКОВЬЮ 10.19А	170	4,18	10,80	39,31	272,16	0,00	0,04	0,00	0,09	0,00	12,96	82,08	23,04	1,44	0,00	0,00
	12.12а	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ12.12а	30	0,05	0,05	5,10	21,30	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,02	2,16	1,01	0,23	31,66	0,23
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				5,45	10,94	58,88	357,03	0,47	0,06	0,01	0,09	0,00	27,78	99,81	32,01	2,27	61,61	0,23
Всего за день:				39,07	49,37	182,44	1 335,23	29,56	0,57	0,45	0,48	0,40	167,43	556,74	167,93	11,83	2 006,42	22,04
Сбалансированность:				1	1,3	4,7												

5 день

№ техно- логичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	130	4,86	5,42	31,12	192,78	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,09	36,60	6,81	0,86	56,09	0,68
	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	0,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				9,58	9,09	49,97	320,92	0,05	0,09	0,07	0,02	0,00	115,38	107,60	20,83	1,71	111,25	1,58
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	1,00
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	1,00
Обед																		
	4.19а	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.19а	200	1,86	2,81	12,07	81,91	8,26	0,06	0,04	0,15	0,00	30,53	48,26	21,96	0,88	465,80	4,54
	5.13а	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13а	70	12,04	4,18	10,46	127,73	0,41	0,08	0,07	0,02	0,11	32,07	162,96	37,59	0,92	309,67	96,69
	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	0,50
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				20,57	15,41	80,55	544,40	8,67	0,26	0,16	0,20	0,11	104,03	318,75	91,94	4,00	879,10	103,69
Полдник																		
	16.2а	БУЛОЧКА УЛИТКА 16.2а	60	5,90	9,51	38,38	262,49	0,00	0,06	0,03	0,01	0,11	13,08	47,29	7,94	0,57	69,09	1,70
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	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	5,07
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				8,53	12,62	61,48	394,76	2,76	0,13	0,10	1,81	0,11	71,21	114,86	49,39	2,14	322,88	6,77
Всего за день:				39,08	37,42	202,30	1 307,08	16,48	0,50	0,36	2,03	0,22	309,62	557,21	174,16	9,85	1 468,23	113,04
Сбалансированность:				1	1,0	5,2												

Средние значения за период

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	К, мг		I, мкг
	44,64	45,07	179,71	1312,54	37,50	0,62	0,81	2,17	0,61	222,39	623,36	0,00	188,23	12,37	1848,81	0,00	46,51

6 день

№ техно ло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.1А	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВО-ОВСЯНАЯ 2.1А	180	3,37	4,83	18,77	131,93	0,00	0,10	0,04	0,00	0,00	14,67	82,50	39,02	1,34	103,85	1,12
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				5,39	5,07	37,62	217,70	0,02	0,13	0,06	0,00	0,00	28,20	105,50	49,68	2,09	148,45	2,02
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	2,00
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	2,00
Обед																		
	4,20а	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.20а	200/8	1,72	2,73	9,12	68,62	10,89	0,05	0,05	0,21	0,00	33,91	40,02	19,82	0,89	327,84	3,90
	6.16а	АЗУ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ 6.16а	190	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	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				22,98	23,13	55,97	524,62	17,89	0,25	0,09	0,22	0,00	77,19	288,07	75,07	5,59	395,55	5,86
Полдник																		
	9.4	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 9.4А	150	7,61	9,43	32,00	244,08	0,03	0,06	0,04	0,02	0,00	110,41	85,18	11,85	1,03	68,46	0,70
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				8,86	9,52	48,51	316,57	0,63	0,08	0,05	0,02	0,00	123,56	101,46	20,21	1,67	104,35	0,70
Всего за день:				37,63	38,12	151,90	1 105,89	28,54	0,49	0,22	0,25	0,00	244,95	506,03	152,96	11,55	926,35	10,58
Сбалансированность:				1	1,0	4,0												

7 день

№ техно- логичес	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.4А	КАША "ДРУЖБА" 2.4А	180	5,56	8,96	24,02	200,80	1,79	0,08	0,00	0,07	0,00	163,14	154,18	30,48	0,00	0,00	0,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				7,58	9,20	42,87	286,57	1,81	0,11	0,02	0,07	0,00	176,67	177,18	41,14	0,75	44,60	0,90
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	0,00
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	0,00
Обед																		
	4.17а	УХА С КРУПОЙ 4.17 а	200	6,91	3,65	14,42	118,21	5,27	0,12	0,07	0,21	0,00	32,10	104,12	27,56	1,00	454,92	16,18
	5.9а	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9а	70	11,98	11,41	8,73	185,29	0,76	0,07	0,06	0,00	0,00	12,45	108,64	16,18	1,66	242,15	4,85
	8.1а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.а	150	3,47	6,04	11,83	117,46	30,50	0,05	0,07	0,32	0,00	85,64	61,27	31,25	1,80	367,51	6,12
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				25,82	21,50	64,13	554,96	36,53	0,32	0,24	0,53	0,00	147,47	317,08	88,24	6,16	1 132,29	29,11
Полдник																		
	16.4а	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 16.4а	50	4,68	5,23	31,81	192,63	0,00	0,05	0,03	0,01	0,09	10,79	37,56	6,36	0,46	54,63	1,40
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	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	5,07
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				7,31	8,34	54,91	324,90	2,76	0,12	0,10	1,81	0,09	68,92	105,13	47,81	2,03	308,42	6,47
Всего за день:				40,95	39,14	172,29	1 214,27	69,98	0,56	0,38	2,47	0,09	402,36	600,50	179,47	9,14	1 489,53	36,48
Сбалансированность:				1	1,0	4,2												

8 день

№ техно ло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.7А	КАША МАННАЯ 2.7.А	180	2,00	3,68	16,60	106,83	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	10,94	15,36	4,86	0,18	26,63	0,00
	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	4,02
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:			6,49	6,16	35,59	223,21	0,02	0,06	0,09	0,04	0,44	33,87	69,23	17,45	1,33	99,37	4,92	
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	0,00
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	0,00	
Обед																		
	4.33	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 4.33	200	2,97	3,60	16,81	111,60	5,27	0,07	0,05	0,16	0,09	27,21	54,30	19,99	0,86	388,51	4,60
	5.2a	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2a	70	11,69	12,98	11,68	210,09	0,96	0,08	0,06	0,03	0,00	17,21	96,83	15,35	1,19	158,86	3,84
	7.5a	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5a	120	13,67	7,30	29,56	239,04	0,61	0,38	0,09	0,26	0,00	61,81	133,19	54,27	3,98	480,45	3,97
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:			31,79	24,28	87,20	694,73	6,84	0,61	0,24	0,45	0,09	123,51	327,37	102,86	7,73	1 095,53	14,37	
Полдник																		
	6,6a	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 6.6a	80/30	21,44	15,36	9,44	260,80	20,80	0,30	0,00	8,93	0,00	22,40	369,60	24,00	8,00	0,00	0,00
	7,9	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 7.9	120	2,91	5,65	30,72	185,33	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	6,65	57,88	20,05	0,39	43,06	0,60
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:			25,57	21,10	54,63	509,70	20,82	0,34	0,03	8,93	0,00	40,85	443,05	52,01	8,99	73,01	0,60	
Всего за день:			65,35	52,04	198,42	1 523,64	37,68	1,05	0,41	9,45	0,53	206,23	867,65	214,32	18,65	1 615,91	19,89	
Сбалансированность:			1	0,8	3,0													

9 день

[illegible]

10 день

№ техно- логичес	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.12А	КАША ЯЧНЕВАЯ 2.12А	180	2,72	3,84	20,66	128,01	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	29,82	86,98	14,36	0,52	58,09	0,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				4,74	4,08	39,51	213,78	0,02	0,09	0,04	0,00	0,00	43,35	109,98	25,02	1,27	102,69	0,90
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	2,00
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	2,00
Обед																		
	4.38А	БАБУШКИН СУП С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 4.38А	200	7,54	8,68	16,89	176,01	6,04	0,11	0,12	0,24	0,22	81,06	110,53	39,14	1,50	485,95	6,51
	5.15а	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 5.15а	70/30	11,98	7,33	12,50	164,53	0,65	0,11	0,08	0,05	0,09	50,69	171,18	38,09	1,06	300,69	91,65
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	140	2,32	6,28	18,92	141,72	9,58	0,11	0,07	0,00	0,00	11,95	62,60	25,04	1,08	679,99	5,99
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				25,30	22,69	77,46	616,26	16,27	0,41	0,31	0,29	0,31	160,98	387,36	115,52	5,34	1 534,34	106,11
Полдник																		
	8.7а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 8.7а	180	14,60	15,35	11,85	246,18	32,96	0,10	0,14	0,40	0,00	95,13	158,11	45,60	3,26	609,59	11,18
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				15,82	15,44	26,32	309,75	32,98	0,12	0,15	0,40	0,00	106,93	173,68	53,56	3,86	639,54	11,18
Всего за день:				46,26	42,61	153,09	1 186,79	59,27	0,65	0,52	0,70	0,31	327,26	682,02	202,10	12,67	2 554,57	120,19
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		I, мкг
	46,61	43,87	165,71	1248,35	42,82	0,65	0,42	2,66	0,45	270,19	658,85	0,00	183,14	12,73	1623,55	0,00	42,61

11 день

№ техно ло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2,9А	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9А	180	3,12	3,84	21,34	132,36	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	19,74	66,31	16,88	1,13	65,09	0,00
	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	0,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				7,84	7,51	40,19	260,50	0,05	0,09	0,08	0,02	0,00	123,03	137,31	30,90	1,98	120,25	0,90
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	2,00
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	2,00
Обед																		
	5.17а	КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ 5.17а	70	12,44	12,16	8,63	193,36	0,62	0,06	0,07	0,01	0,09	13,92	112,73	15,88	1,69	241,02	5,56
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	140	2,32	6,28	18,92	141,72	9,58	0,11	0,07	0,00	0,00	11,95	62,60	25,04	1,08	679,99	5,99
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				18,22	18,84	56,70	469,08	10,20	0,25	0,18	0,01	0,09	43,15	218,38	54,17	4,47	988,72	13,51
Полдник																		
	16.14а	РАССТЕГАЙ 16.14а	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	0,00
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	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	5,07
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				6,94	4,72	74,79	370,17	16,18	0,14	0,07	1,81	0,00	75,53	107,87	51,48	1,61	259,73	5,07
Всего за день:				33,40	31,47	181,48	1 146,75	36,43	0,51	0,35	1,85	0,09	257,71	474,56	144,55	10,26	1 646,70	21,48
Сбалансированность:				1	0,9	5,4												

12 день

№ техно ло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.10А	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 2.10А	180	3,12	3,65	22,60	135,69	0,00	0,09	0,01	0,00	0,00	16,47	59,25	22,68	0,78	59,79	1,26
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				5,14	3,89	41,45	221,46	0,02	0,12	0,03	0,00	0,00	30,00	82,25	33,34	1,53	104,39	2,16
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	0,00
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	0,00
Обед																		
	4.4.а	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 4.4.а	200	1,85	3,80	13,47	95,87	4,88	0,06	0,04	0,16	0,00	20,34	54,33	19,46	0,77	357,42	3,22
	5.13а	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 5.13а	70	12,04	4,18	10,46	127,73	0,41	0,08	0,07	0,02	0,11	32,07	162,96	37,59	0,92	309,67	96,69
	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	130	4,86	5,42	31,12	192,78	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,09	36,60	6,81	0,86	56,09	0,68
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				22,21	13,80	84,20	550,38	5,29	0,28	0,17	0,18	0,11	81,78	296,94	77,11	4,25	790,89	102,55
Полдник																		
	10.6А	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 10.6А	100	21,23	7,46	1,28	181,26	15,34	0,24	1,76	7,00	0,29	20,61	309,23	19,36	6,67	354,33	10,15
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	0,00
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				23,23	10,85	18,99	291,03	15,36	0,28	1,77	7,03	0,29	51,01	341,00	29,72	7,45	384,28	10,15
Всего за день:				50,82	28,64	155,02	1 110,71	49,55	0,69	1,99	7,27	0,40	172,09	721,30	142,45	13,43	1 283,78	114,86
Сбалансированность:				1	0,6	3,1												

13 день

№ техно ло- гичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.8А	КАША КУКУРУЗНАЯ 2.8А	180	1,90	3,98	24,36	143,49	0,00	0,09	0,05	0,00	0,00	14,70	75,64	52,16	1,78	107,09	0,92
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				3,92	4,22	43,21	229,26	0,02	0,12	0,07	0,00	0,00	28,23	98,64	62,82	2,53	151,69	1,82
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	0,00
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	0,00
Обед																		
	14.13А	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13А	200	1,87	2,28	14,41	85,99	7,12	0,10	0,06	0,24	0,00	23,32	53,95	23,78	0,94	499,77	4,96
	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	0,00
	6.8	ПЛОВ ИЗ КУРЫ 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	6,16
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				23,20	27,94	87,35	693,84	8,38	0,27	0,22	0,64	0,00	72,68	282,29	81,65	4,64	834,93	13,08
Полдник																		
	7,4а	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.4.а	120	3,98	6,32	26,01	176,80	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	36,90	127,49	19,44	0,77	84,41	0,00
	6.4а	ИНДЕЙКА В СОУСЕ С ТОМАТОМ 6.4а	80	17,27	22,71	3,19	286,45	1,22	0,04	0,14	0,13	0,00	16,19	151,38	18,50	1,23	172,14	0,88
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				22,47	29,12	43,67	526,82	1,24	0,14	0,18	0,13	0,00	64,89	294,44	45,90	2,60	286,50	0,88
Всего за день:				51,09	61,78	195,23	1 545,92	19,64	0,57	0,52	0,80	0,00	173,80	703,37	232,37	10,37	1 621,12	15,78
Сбалансированность:				1	1,2	3,8												

14 день

№ техно- логичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	3.1А	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1А	140	11,71	14,00	0,65	175,21	0,00	0,05	0,29	0,19	2,09	46,84	145,98	9,66	1,90	133,18	19,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:			13,76	14,24	21,54	269,90	0,60	0,08	0,31	0,19	2,09	61,72	169,69	20,72	2,69	183,72	19,90	
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	2,00
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	2,00	
Обед																		
	4.17а	УХА С КРУПОЙ 4.17 а	200	6,91	3,65	14,42	118,21	5,27	0,12	0,07	0,21	0,00	32,10	104,12	27,56	1,00	454,92	16,18
	5.18а	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ИНДЕЙКОЙ 5.18а	180	17,80	19,81	15,05	311,36	26,08	0,09	0,19	0,33	0,13	82,27	190,82	42,70	2,55	418,42	6,73
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:			28,95	27,16	61,86	609,77	31,35	0,31	0,30	0,57	0,13	150,25	354,19	85,91	5,43	941,05	24,87	
Полдник																		
	5.10А	КРОКЕТЫ (КОТЛЕТЫ) КАРТОФЕЛЬНЫЕ 5.10А	90	3,58	7,08	20,65	160,69	7,52	0,11	0,08	0,01	0,16	15,09	68,30	22,66	1,15	556,92	6,20
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	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	5,07
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:			6,21	10,19	43,75	292,96	10,28	0,18	0,15	1,81	0,16	73,22	135,87	64,11	2,72	810,71	11,27	
Всего за день:			49,32	51,99	136,95	1 219,63	52,23	0,60	0,78	2,58	2,38	301,19	670,75	178,74	13,04	2 213,48	58,04	
Сбалансированность:			1	1,1	2,8													

15 день

№ техно- логичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.11А	КАША РИСОВАЯ 2.11А	180	1,90	3,76	23,00	133,44	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	11,68	38,34	14,36	0,27	28,69	0,39
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				3,92	4,00	41,85	219,21	0,02	0,05	0,03	0,00	0,00	25,21	61,34	25,02	1,02	73,29	1,29
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	1,00
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	1,00
Обед																		
	4.6а	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 4.6а	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	4,81
	5.14а	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 5.14а	70	13,03	5,52	4,93	122,09	0,00	0,11	0,00	0,05	0,00	32,87	138,52	19,95	0,70	0,00	0,00
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	140	2,32	6,28	18,92	141,72	9,58	0,11	0,07	0,00	0,00	11,95	62,60	25,04	1,08	679,99	5,99
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				25,51	15,73	74,51	542,73	14,66	0,50	0,18	0,25	0,00	101,67	332,40	94,97	5,68	1 281,41	12,76
Полдник																		
	5.9а	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 5.9а	70	11,98	11,41	8,73	185,29	0,76	0,07	0,06	0,00	0,00	12,45	108,64	16,18	1,66	242,15	4,85
	12.10а	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 12.10а	30	0,65	2,00	4,42	38,64	1,38	0,01	0,02	0,18	0,00	9,35	13,00	6,62	0,28	76,34	1,12
	7.3а	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 7.3а	120	4,58	6,32	27,00	183,16	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	20,61	96,90	23,06	1,64	94,62	0,00
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				18,43	19,82	54,62	470,66	2,16	0,19	0,12	0,18	0,00	54,21	234,11	53,82	4,18	443,06	5,97
Всего за день:				48,26	39,85	181,28	1 279,60	21,84	0,76	0,36	0,43	0,00	200,09	643,85	185,81	12,88	1 952,76	21,02
Сбалансированность:				1	0,8	3,8												

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	Углеводы , г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг		Mg, мг	Fe, мг	К, мг		I, мкг
	46,58	42,75	169,99	1260,52	35,94	0,63	0,80	2,59	0,57	220,98	642,77	0,00	176,78	12,00	1743,57	0,00	46,24

16 день

№ техно- логичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2.6А	КАША ОВСЯНАЯ (ИЗ ХЛОПЬЕВ ГЕРКУЛЕС) 2.6А	180	3,34	5,18	19,68	138,60	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	22,76	83,20	34,27	1,03	93,09	1,68
	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	0,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				8,06	8,85	38,53	266,74	0,05	0,13	0,08	0,02	0,00	126,05	154,20	48,29	1,88	148,25	2,58
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	2,00
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	2,00
Обед																		
	4.15	СУП ХАРЧО С МЯСОМ ИНДЕЙКИ 4.15	200	4,40	6,88	13,23	132,86	1,66	0,05	0,05	0,22	0,00	19,97	59,04	17,95	0,64	121,98	1,55
	5.7А	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 5.7А	70	12,64	11,58	13,08	206,74	0,76	0,07	0,06	0,00	0,00	14,49	114,97	18,53	1,79	252,74	4,88
	8.1а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.а	150	3,47	6,04	11,83	117,46	30,50	0,05	0,07	0,32	0,00	85,64	61,27	31,25	1,80	367,51	6,12
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				23,97	24,90	67,29	591,06	32,92	0,25	0,22	0,54	0,00	137,38	278,33	80,98	5,93	809,94	14,51
Полдник																		
	8.3а	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 8.3а	120	2,33	5,70	18,97	136,72	9,60	0,11	0,07	0,00	0,00	12,12	63,01	24,92	1,09	681,64	6,00
	5.15а	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ 5.15а	70/30	11,98	7,33	12,50	164,53	0,65	0,11	0,08	0,05	0,09	50,69	171,18	38,09	1,06	300,69	91,65
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				15,56	13,12	47,98	373,74	10,85	0,24	0,16	0,05	0,09	75,96	250,47	71,37	2,79	1 018,22	97,65
Всего за день:				47,99	47,27	163,60	1 278,54	53,82	0,65	0,48	0,62	0,09	355,39	694,00	208,64	12,80	2 254,41	116,74
Сбалансированность:				1	1,0	3,4												

17 день

№ техно- логичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	3.1А	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 3.1А	140	11,71	14,00	0,65	175,21	0,00	0,05	0,29	0,19	2,09	46,84	145,98	9,66	1,90	133,18	19,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				13,73	14,24	19,50	260,98	0,02	0,08	0,31	0,19	2,09	60,37	168,98	20,32	2,65	177,78	19,90
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	0,00
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	0,00
Обед																		
	4,20а	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 4.20а	200/8	1,72	2,73	9,12	68,62	10,89	0,05	0,05	0,21	0,00	33,91	40,02	19,82	0,89	327,84	3,90
	6.7а	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 6.7а	70/30	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	0,00
	8.5а	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 8.5а	140	2,32	6,28	18,92	141,72	9,58	0,11	0,07	0,00	0,00	11,95	62,60	25,04	1,08	679,99	5,99
	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				23,46	19,73	67,63	543,54	34,87	0,47	0,16	6,64	0,00	85,94	418,07	76,11	9,67	1 075,54	11,85
Полдник																		
	7.10а	ПЛОВ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ 7.10а	180	4,06	10,25	49,70	307,89	0,46	0,06	0,04	0,39	0,00	31,78	91,85	37,80	0,96	239,41	1,60
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				5,28	10,34	64,17	371,46	0,48	0,08	0,05	0,39	0,00	43,58	107,42	45,76	1,56	269,36	1,60
Всего за день:				42,71	44,41	161,68	1 223,82	64,25	0,64	0,54	7,28	2,09	199,19	695,58	144,47	14,08	1 526,90	33,35
Сбалансированность:				1	1,0	3,8												

18 день

№ техно- логичес	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	І, мкг
Завтрак																	
	2.4А	КАША "ДРУЖБА" 2.4А	180	5,56	8,96	24,02	200,80	1,79	0,08	0,00	0,07	0,00	163,14	154,18	30,48	0,00	0,00
	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:				7,58	9,20	42,87	286,57	1,81	0,11	0,02	0,07	0,00	176,67	177,18	41,14	0,75	44,60
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																	
	4.8а	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 4.8а	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
	5.2а	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ 5.2а	70	11,69	12,98	11,68	210,09	0,96	0,08	0,06	0,03	0,00	17,21	96,83	15,35	1,19	158,86
	7.5а	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ И ПАССИРОВАННЫМИ ОВОЩАМИ 7.5а	120	13,67	7,30	29,56	239,04	0,61	0,38	0,09	0,26	0,00	61,81	133,19	54,27	3,98	480,45
	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:				30,83	23,62	84,92	675,91	6,32	0,60	0,23	0,43	0,00	113,78	314,26	99,82	7,61	1 050,05
Полдник																	
	16.11а	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ 16.11а	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
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	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
	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:				6,91	4,72	72,75	361,25	15,60	0,14	0,07	1,81	0,00	74,18	107,16	51,08	1,57	253,79
Всего за день:				46,82	38,04	221,54	1 419,73	33,73	0,89	0,37	2,34	0,00	372,63	626,60	234,04	10,53	1 696,44
Сбалансированность:				1	0,8	4,7											

19 день

19 день																		
№ техно- логичес	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	І, мкг	
Завтрак																		
	2,9А	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 2.9А	180	3,12	3,84	21,34	132,36	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	19,74	66,31	16,88	1,13	65,09	0,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				5,14	4,08	40,19	218,13	0,02	0,09	0,05	0,00	0,00	33,27	89,31	27,54	1,88	109,69	0,90
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	2,00
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	2,00
Обед																		
	14.13А	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ 4.13А	200	1,87	2,28	14,41	85,99	7,12	0,10	0,06	0,24	0,00	23,32	53,95	23,78	0,94	499,77	4,96
	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	0,00
	10.4а	СУФЛЕ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ 10.4а	120	18,23	23,09	9,46	318,46	0,00	0,05	0,20	0,05	0,40	22,16	174,22	20,02	1,42	134,33	3,78
	11.5а	ИКРА МОРКОВНАЯ 11.5а	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	5,07
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				27,53	32,24	76,57	708,48	9,86	0,33	0,37	2,12	0,40	132,66	357,56	100,07	5,64	956,61	15,77
Полдник																		
	5.6а	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ 5.6а	70	10,61	12,92	3,37	172,10	0,81	0,04	0,08	0,28	0,09	16,21	101,22	16,32	1,50	231,45	5,74
	8.1а	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 8.1.а	150	3,47	6,04	11,83	117,46	30,50	0,05	0,07	0,32	0,00	85,64	61,27	31,25	1,80	367,51	6,12
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				15,30	19,05	29,67	353,13	31,33	0,11	0,16	0,60	0,09	113,65	178,06	55,53	3,90	628,91	11,86
Всего за день:				48,37	55,77	156,23	1 326,74	51,21	0,56	0,60	2,73	0,49	295,58	635,93	191,14	13,62	1 973,21	30,53
Сбалансированность:				1	1,2	3,2												

20 день

	№ техно- логичес	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	І, мкг
Завтрак																		
	2.12А	КАША ЯЧНЕВАЯ 2.12А	180	2,72	3,84	20,66	128,01	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	29,82	86,98	14,36	0,52	58,09	0,00
	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	0,00
	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	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	0,90
Итого за прием пищи:				7,44	7,51	39,51	256,15	0,05	0,09	0,07	0,02	0,00	133,11	157,98	28,38	1,37	113,25	0,90
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	1,00
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	1,00
Обед																		
	4.21а	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ 4.21а	200/8	2,10	3,93	12,29	94,00	7,48	0,08	0,05	0,15	0,00	28,46	52,57	23,61	0,88	416,07	4,16
	5.12а	КНЕЛИ РЫБНЫЕ 5.12а	70	10,73	4,65	5,29	106,12	0,56	0,07	0,07	0,02	0,11	31,03	150,76	34,56	0,80	290,99	91,71
	9.1а	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 9.1.а	130	4,86	5,42	31,12	192,78	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	12,09	36,60	6,81	0,86	56,09	0,68
	12,7	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ 12.7	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	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	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	0,00
	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	1,96
Итого за прием пищи:				21,93	17,70	81,09	573,10	8,04	0,31	0,18	0,20	0,11	107,46	299,18	80,63	4,42	830,86	98,51
Полдник																		
	10.19А	СУФЛЕ РИСОВОЕ С МОРКОВЬЮ 10.19А	170	4,18	10,80	39,31	272,16	0,00	0,04	0,00	0,09	0,00	12,96	82,08	23,04	1,44	0,00	0,00
	12.12а	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ12.12а	30	0,05	0,05	5,10	21,30	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,02	2,16	1,01	0,23	31,66	0,23
	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	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	0,00
Итого за прием пищи:				5,45	10,94	58,88	357,03	0,47	0,06	0,01	0,09	0,00	27,78	99,81	32,01	2,27	61,61	0,23
Всего за день:				35,22	36,45	189,78	1 233,28	13,56	0,48	0,29	0,31	0,11	287,35	572,97	153,02	10,06	1 160,72	100,64
Сбалансированность:				1	1,0	5,4												

Средние значения за период

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		I, мкг
	44,22	44,39	178,57	1296,42	43,31	0,64	0,46	2,66	0,56	302,03	645,02	0,00	186,26	12,22	1722,34	0,00	60,08

Итого за период 20 дней

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		І, мкг
20 дней	45,51	44,02	173,49	1279,46	39,89	0,63	0,62	2,52	0,55	253,90	642,50	0,00	183,60	12,33	1734,57	0,00	48,86

Среднее значение за период

Средний химический состав за 1 день планового периода	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		I, мкг
	45,51	44,02	173,49	1279,46	39,89	0,63	0,62	2,52	0,55	253,90	642,50	0,00	183,60	12,33	1734,57	0,00	48,86

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	54,00	60,00	261,00	1800,00
20 дней	84	73	66	71

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. Шibaева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881454996

Владелец Шибаета Татьяна Юрьевна

Действителен с 22.07.2025 по 22.07.2026