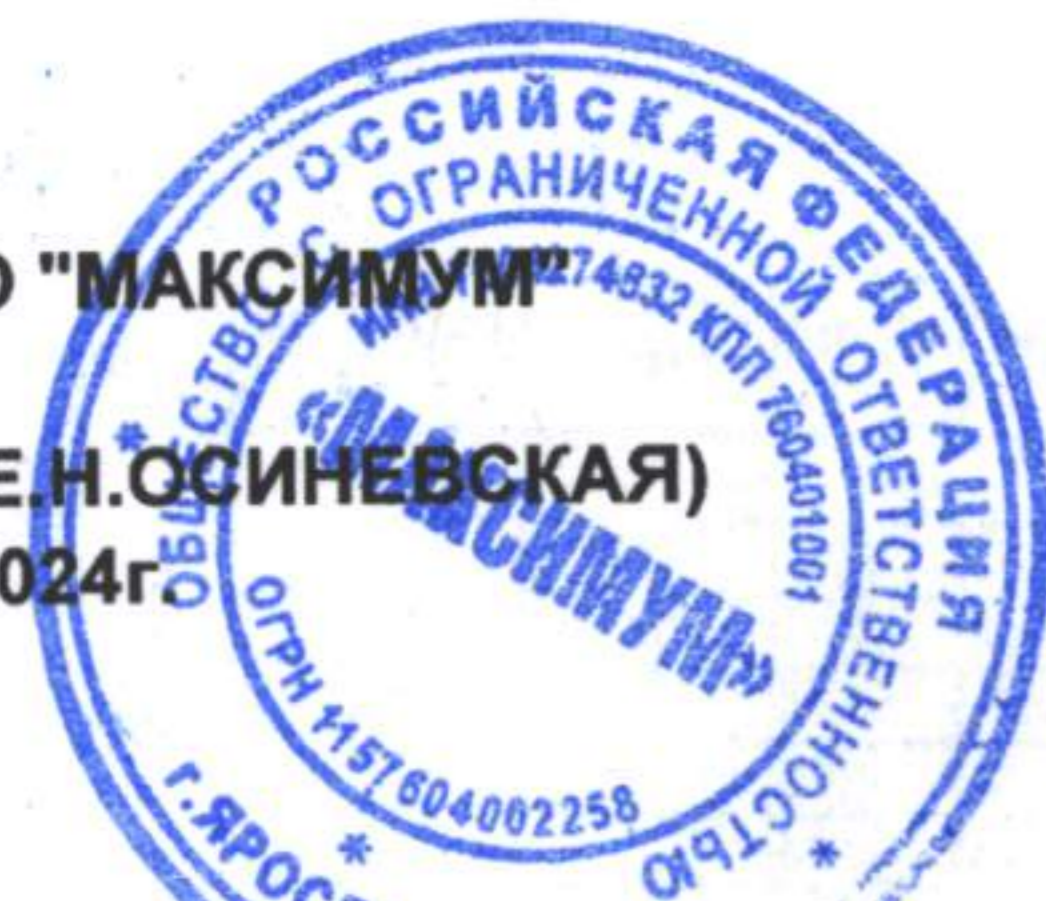


УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

(Е.Н.ОСИНЕВСКАЯ)

"06" сентября 2024г.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С12ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/3	5,92	5,81	31,62	202,12	0,52	0,06	0,12	0,03	0,05	112,69	96,51	17,00	0,38	187,20	9,00	0,00	0,01	31	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,34	1,40	9,18	55,02	0,25	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,33	76,33	4,05	0,00	0,00	97	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	438	10,69	16,77	64,01	449,84	0,77	0,12	0,18	0,04	0,05	175,76	161,13	30,96	1,16	304,93	13,05	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СНЕЖОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,68	4,64	11,59	107,00	0,65	0,03	0,03	0,16	0,00	20,85	41,79	10,09	0,65	83,00	1,84	0,01	0,03	111	2017	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	70	10,03	13,99	8,71	200,87	0,65	0,07	0,06	0,02	0,00	14,84	89,92	13,55	1,11	143,59	3,34	0,01	0,05	270	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,36	5,56	33,27	212,27	0,00	0,19	0,11	0,02	0,07	19,21	162,49	109,07	3,82	229,07	1,98	0,00	0,01	181	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	2017	
Итого за прием пищи:	625	25,04	24,73	71,39	609,24	1,30	0,37	0,24	0,20	0,07	67,95	361,70	153,86	7,34	561,41	7,16	0,02	0,09			
Уплотненный полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	13,28	17,47	2,41	220,22	0,19	0,05	0,35	0,22	2,26	86,18	180,11	13,77	2,03	193,94	23,17	0,02	0,04	210	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,78	2,26	17,54	120,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ЯБЛОКО	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	499	17,73	20,82	59,15	515,95	0,21	0,08	0,36	0,22	2,26	100,50	202,58	20,74	2,63	232,17	23,17	0,02	0,04			
Всего за день:		58,32	66,82	230,19	1 717,23	2,28	0,57	0,78	0,46	2,38	344,21	725,41	205,56	11,13	1 098,51	43,38	0,04	0,14			

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,30	8,16	37,72	254,27	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	116,83	156,98	41,81	1,18	231,59	10,80	0,00	0,01	182	2017	
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	180	2,53	2,79	11,07	80,25	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	94,77	64,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	21	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	460	17,57	16,60	67,06	489,41	0,99	0,24	0,40	0,18	0,97	240,39	321,81	61,90	2,61	451,97	26,95	0,01	0,03			
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,55	3,91	20,32	131,62	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,52	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00	115	2017	
Итого за прием пищи:	180	3,55	3,91	20,32	131,62	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,52	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	200	6,64	7,07	14,61	148,90	3,65	0,19	0,06	0,15	0,00	33,34	81,91	28,82	1,72	414,19	4,45	0,00	0,03	102	2017	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ	70	8,81	21,36	9,19	264,71	4,38	0,19	0,08	0,02	0,06	32,15	103,29	20,62	1,42	226,25	4,90	0,00	0,03	455	2006	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,80	18,51	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,46	1,06	660,91	7,32	0,00	0,03	128	2017	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	ТТК 2С 2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	625	21,15	33,77	67,87	662,18	17,03	0,57	0,27	0,20	0,13	121,02	326,38	97,75	5,96	1 407,91	16,67	0,00	0,09			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/50	10,06	5,42	4,79	108,94	1,60	0,07	0,08	0,46	0,00	39,34	151,17	41,18	0,82	351,73	93,96	0,01	0,40	48	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,14	33,64	193,61	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	11,35	64,95	22,00	0,46	48,02	0,66	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,60	169,41	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,27	38,12	6,35	0,44	56,41	1,26	0,01	0,01	424	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	485	19,13	15,58	70,88	501,19	10,62	0,26	0,21	0,50	0,14	97,66	282,19	79,31	2,87	1 102,68	102,54	0,02	0,44			
Всего за день:		61,40	69,86	226,13	1 784,40	29,30	1,10	1,01	0,90	1,24	592,43	1 027,34	253,48	11,54	3 148,22	157,50	0,03	0,56			

2

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,56	8,68	19,07	177,49	0,58	0,10	0,14	0,04	0,08	130,58	141,12	36,66	0,84	230,65	11,28	0,00	0,01	182	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	435	10,96	12,79	46,76	347,52	0,67	0,14	0,18	0,07	0,08	234,80	220,09	48,43	1,64	286,88	11,28	0,00	0,01			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2017	
Итого за прием пищи:	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	3,48	6,89	6,41	102,19	8,02	0,09	0,05	0,16	0,00	33,37	51,20	17,93	0,90	269,68	3,81	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ	200	13,78	35,99	34,47	517,44	1,20	0,29	0,10	0,21	0,00	24,09	170,83	41,37	1,70	324,27	6,55	0,01	0,07	265	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,54	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТТК 1С 2017		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 2017		
Итого за прием пищи:	645	20,39	43,44	66,94	742,49	11,22	0,47	0,20	0,37	0,00	82,18	297,93	84,79	4,56	728,65	10,96	0,01	0,09			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	16,19	10,63	18,80	239,65	0,22	0,04	0,19	0,05	0,12	129,78	173,05	20,41	0,65	134,95	2,26	0,02	0,03	66	2017	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,60	3,97	32,71	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,32	12,10	2,02	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	327	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,19	4,38	29,48	173,92	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	9,70	36,22	6,06	0,42	53,86	1,17	0,01	0,01	415	2017	
ЯБЛОКО	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	490	21,38	16,83	76,03	542,71	0,32	0,10	0,24	0,07	0,21	164,42	224,34	31,56	1,40	223,38	4,80	0,03	0,04			
Всего за день:		57,79	78,65	197,94	1 737,48	13,15	0,76	0,81	0,54	0,29	665,00	871,96	184,94	7,74	1 501,71	43,24	0,04	0,14			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,51	8,16	22,34	185,81	0,66	0,07	0,15	0,04	0,08	153,53	154,57	24,26	0,52	226,26	11,34	0,01	0,02	36	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,53	2,79	11,85	83,34	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	94,79	64,80	10,71	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00	ТТКЗС	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	465	16,15	16,74	55,03	437,14	1,13	0,16	0,43	0,18	0,97	278,06	322,65	45,00	2,00	451,26	27,49	0,02	0,04			
II Завтрак																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,34	1,40	9,18	55,02	0,25	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,33	76,33	4,05	0,00	0,00	97	2010	
Итого за прием пищи:	180	1,34	1,40	9,18	55,02	0,25	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,33	76,33	4,05	0,00	0,00			
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,70	4,83	11,41	102,83	6,04	0,09	0,05	0,02	0,00	29,07	55,90	20,52	0,93	423,75	4,56	0,00	0,02	158	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	6,70	14,94	19,71	240,73	9,72	0,21	0,11	0,36	0,00	28,75	114,68	36,74	1,73	765,98	8,81	0,00	0,06	259	2017	
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,83	4,13	5,02	61,42	1,76	0,03	0,03	0,91	0,00	25,25	29,77	18,02	0,56	130,46	2,81	0,00	0,03	4	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	685	13,28	24,44	61,09	522,91	17,54	0,41	0,23	1,29	0,00	104,74	270,82	99,50	5,28	1 436,57	16,18	0,00	0,11			
Уплотненный полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	6,70	14,94	19,71	240,73	9,72	0,21	0,11	0,36	0,00	28,75	114,68	36,74	1,73	765,98	8,81	0,00	0,06	259	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ЯБЛОКО	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	540	9,37	16,03	58,91	415,76	9,74	0,24	0,12	0,36	0,00	43,07	137,15	43,71	2,33	804,21	8,81	0,00	0,06			
Всего за день:		40,14	58,61	184,21	1 430,83	28,66	0,82	0,83	1,84	0,97	480,39	765,99	196,32	9,94	2 768,37	56,53	0,02	0,21			

4

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	14	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,91	7,51	23,22	180,92	0,52	0,07	0,12	0,04	0,08	112,13	113,42	25,85	0,52	182,62	9,66	0,00	0,01	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,34	1,40	9,18	55,02	0,25	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,33	76,33	4,05	0,00	0,00	97	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	435	11,57	13,02	52,96	377,14	0,84	0,12	0,21	0,08	0,08	262,25	224,79	42,66	1,35	304,55	13,71	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СНЕЖОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	2,61	3,59	9,26	82,46	5,94	0,03	0,04	0,16	0,00	38,02	36,35	17,58	0,87	252,86	4,54	0,00	0,02	82	2017	
ГУЛЯШ	35/35	7,55	18,19	1,98	202,06	0,74	0,18	0,06	0,01	0,00	11,06	74,97	12,83	0,86	184,32	3,88	0,00	0,03	260	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	4,20	30,20	177,63	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	18,40	36,69	7,49	0,86	55,37	0,66	0,01	0,01	309	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	180	0,12	0,02	7,78	32,00	7,82	0,00	0,01	0,01	0,00	9,96	3,18	3,42	0,33	11,37	0,00	0,00	0,00	ТТКЗС	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	625	17,98	26,54	67,04	583,25	14,50	0,35	0,17	0,20	0,07	90,49	218,69	62,47	4,68	609,67	9,08	0,01	0,06			
Уплотненный полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	130	18,42	12,96	29,79	312,53	0,32	0,07	0,22	0,06	0,23	148,22	194,78	22,55	0,73	179,70	5,32	0,03	0,03	239	2012	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,60	3,97	32,71	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,32	12,10	2,02	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	327	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ЯБЛОКО	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	505	22,05	15,80	75,53	533,37	0,42	0,12	0,25	0,07	0,25	179,81	232,60	32,19	1,41	246,47	6,69	0,03	0,03			
Всего за день:		56,46	59,86	231,17	1 635,96	15,76	0,59	0,63	0,35	0,40	532,55	676,08	137,32	7,44	1 160,69	29,48	0,04	0,10			

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг				
Завтрак																						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,56	8,68	19,07	177,49	0,58	0,10	0,14	0,04	0,08	130,58	141,12	36,66	0,84	230,65	11,28	0,00	0,00	0,00	0,00	182	2017
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	180	2,53	2,79	11,07	80,25	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	94,77	64,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	440	11,52	21,03	53,35	450,44	1,05	0,17	0,24	0,05	0,08	233,90	235,17	53,22	1,36	403,88	19,38	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00	0,00	385	2017
Итого за прием пищи:	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	3,48	6,89	6,41	102,19	8,02	0,09	0,05	0,16	0,00	33,37	51,20	17,93	0,90	269,68	3,81	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2017
БИТОЧЕК КРЕПЫШ	70	8,97	12,45	9,36	185,39	0,88	0,03	0,03	0,01	0,11	15,48	43,62	9,95	0,82	72,81	1,66	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 6С	2017
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,14	33,64	193,61	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	11,35	64,95	22,00	0,46	48,02	0,66	0,01	0,00	0,00	0,00	304	2017
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК2С	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	18,63	25,02	74,97	601,25	8,90	0,23	0,14	0,20	0,20	81,05	227,27	72,73	3,94	497,07	6,13	0,00	0,00	0,00			
Уплотненный полдник																						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,46	5,53	2,42	105,61	0,20	0,06	0,11	0,04	0,27	44,13	162,01	33,57	0,71	297,35	95,80	0,00	0,00	0,00	0,00	79	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,36	5,94	22,77	158,44	11,07	0,13	0,11	0,03	0,09	42,69	90,66	31,32	1,30	813,08	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	445	17,53	12,49	50,31	384,58	11,29	0,23	0,23	0,07	0,36	102,09	278,39	72,51	2,66	1 153,26	104,80	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		52,74	64,13	186,84	1 541,03	22,18	0,68	0,80	0,35	0,64	600,64	870,43	218,62	8,10	2 317,01	146,51	0,00	0,00	0,00			

6

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг				
Завтрак																						
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,30	8,16	37,72	254,27	0,52	0,15	0,12	0,04	0,08	116,83	156,98	41,81	1,18	231,59	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,34	1,40	9,18	55,02	0,25	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,33	76,33	4,05	0,00	0,00	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	430	13,52	13,44	64,89	436,30	0,80	0,20	0,20	0,07	0,08	252,80	255,10	57,27	1,94	348,92	14,85	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СНЕЖОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С МЯСОМ	200	6,64	7,07	14,61	148,90	3,65	0,19	0,06	0,15	0,00	33,34	81,91	28,82	1,72	414,19	4,45	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	70	10,03	13,99	8,71	200,87	0,65	0,07	0,06	0,02	0,00	14,84	89,92	13,55	1,11	143,59	3,34	0,01	0,00	0,00	0,00	270	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,80	18,51	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,46	1,06	660,91	7,32	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,81	85,89	1,42	0,01	0,01	0,00	0,00	11,72	3,52	3,96	0,70	99,94	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	22,51	26,54	80,46	653,27	14,72	0,46	0,26	0,20	0,07	107,63	316,53	92,94	6,35	1 424,38	15,82	0,00	0,00	0,00			
Уплотненный полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,50	14,00	19,09	294,21	0,23	0,05	0,23	0,06	0,07	164,94	224,21	26,25	0,79	158,89	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	223	2017
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,60	3,97	32,71	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,32	12,10	2,02	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	0,00	0,00	327	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,60	169,41	0,00	0,05	0,03	0,01	0,07	10,27	38,12	6,35	0,44	56,41	1,26	0,01	0,00	0,00	0,00	424	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	405	28,42	20,96	70,64	590,66	0,33	0,14	0,29	0,08	0,16	204,90	293,65	40,94	1,81	272,87	3,63	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		69,31	65,44	251,63	1 822,43	15,85	0,80	0,75	0,35	0,31	565,33	865,28	191,15	10,10	2 046,17	34,30	0,00	0,00	0,00			

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	2,84	7,11	10,41	117,70	0,52	0,03	0,11	0,04	0,08	108,56	73,44	11,98	0,11	147,22	9,00	0,00	0,00	37	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,53	2,79	11,85	83,34	0,47	0,02	0,09	0,01	0,00	94,79	64,80	10,71	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00	379	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	410	7,25	10,63	35,11	266,54	0,99	0,08	0,21	0,05	0,08	208,10	154,49	25,94	0,43	302,07	17,10	0,00	0,00			
II Завтрак																					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,55	3,91	20,32	131,62	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,52	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00	115	2017	
Итого за прием пищи:	180	3,55	3,91	20,32	131,62	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,52	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	2,54	2,20	15,02	90,40	7,51	0,09	0,07	0,16	0,00	21,24	54,65	22,80	1,14	528,03	5,01	0,00	0,03	18	2018	
ТЕФТЕЛЬКА НЕЖЕНКА В СОУСЕ	35/35	5,53	7,86	6,60	119,27	0,49	0,01	0,01	0,06	0,00	7,95	11,29	3,77	0,20	35,63	0,45	0,00	0,00	280	2017	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,73	4,20	30,20	177,63	0,00	0,06	0,02	0,02	0,07	18,40	36,69	7,49	0,86	55,37	0,66	0,01	0,01	309	2017	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	20	0,16	0,02	0,50	2,80	2,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	8,40	2,80	0,20	28,20	0,60	0,00	0,00	71	2017	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	349	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	630	14,94	14,64	71,94	480,46	10,00	0,22	0,13	0,24	0,07	68,69	156,03	52,66	3,57	718,54	6,72	0,01	0,04			
Уплотненный полдник																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	14,81	10,10	4,04	166,54	0,19	0,07	0,22	0,11	1,12	63,65	201,54	32,11	1,44	310,25	85,82	0,02	0,33	70	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ЯБЛОКО	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	455	17,11	11,05	40,67	328,47	0,21	0,10	0,23	0,11	1,12	77,02	220,76	38,43	1,99	343,88	85,82	0,02	0,33			
Всего за день:		42,85	40,23	168,04	1 207,09	11,86	0,43	0,70	0,42	1,27	487,17	628,24	131,55	6,09	1 550,15	120,98	0,03	0,37			

8

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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	И, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,82	7,53	41,99	259,82	0,52	0,05	0,12	0,04	0,08	111,08	132,84	31,64	0,51	191,17	9,62	0,01	0,02	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,05	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	41,40	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	470	14,39	13,47	72,53	469,74	0,54	0,13	0,31	0,17	0,97	150,39	242,34	45,39	2,27	299,55	17,67	0,02	0,04			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2017	
Итого за прием пищи:	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00			
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,81	2,65	13,58	88,20	5,37	0,06	0,05	0,17	0,00	26,00	48,47	20,84	0,78	390,71	4,03	0,00	0,02	76	2012	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	70	8,61	12,36	2,48	155,73	0,99	0,01	0,01	0,24	0,00	12,74	13,87	6,80	0,27	59,30	1,09	0,00	0,01	289	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,36	5,56	33,27	212,27	0,00	0,19	0,11	0,02	0,07	19,21	162,49	109,07	3,82	229,07	1,98	0,00	0,01	181	2008	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,44	1,48	2,86	26,64	1,28	0,01	0,01	0,00	0,00	9,51	11,90	5,51	0,35	81,78	1,78	0,00	0,01	5	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	660	21,27	22,59	77,14	600,77	7,66	0,35	0,22	0,43	0,07	89,13	307,20	166,44	7,28	877,24	8,88	0,00	0,05			
Уплотненный полдник																					
ГУЛЯШ	35/35	7,55	18,19	1,98	202,06	0,74	0,18	0,06	0,01	0,00	9,04	74,97	12,38	0,86	184,17	3,88	0,00	0,03	260	2017	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,14	33,64	193,61	0,00	0,03	0,02	0,03	0,09	11,35	64,95	22,00	0,46	48,02	0,66	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
ПЕЧЕНЬЕ	24	1,80	2,30	17,59	120,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	459	20,54	27,93	83,04	688,03	0,76	0,44	0,19	0,03	0,08	46,35	287,99	145,73	5,91	491,08	6,16	0,00	0,04			
Всего за день:		61,26	69,58	240,92	1 863,30	9,90	0,97	0,91	0,66	1,12	469,47	967,13	377,72	15,60	1 930,67	48,91	0,02	0,13			

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	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	0,00	0,00	0,00	15	2017			
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,93	7,41	31,64	216,63	0,52	0,06	0,12	0,04	0,08	112,89	96,81	17,00	0,38	187,50	9,00	0,00	0,01	31	2010			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,34	1,40	9,18	55,02	0,25	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,33	76,33	4,05	0,00	0,00	97	2010			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	430	12,15	12,69	58,81	398,66	0,80	0,11	0,20	0,07	0,08	248,86	194,93	32,46	1,14	304,83	13,05	0,00	0,01					
II Завтрак																							
СНЕЖОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010			
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,50	35,64	142,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	2,61	3,59	9,26	82,46	5,94	0,03	0,04	0,16	0,00	38,02	36,35	17,58	0,87	252,86	4,54	0,00	0,02	82	2017			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,97	7,97	10,50	149,50	0,35	0,03	0,01	0,00	0,00	13,07	34,69	9,30	0,72	48,98	0,26	0,00	0,00	234	2017			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,73	4,80	18,51	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,46	1,06	660,91	7,32	0,00	0,03	128	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	183	0,10	0,00	7,22	29,82	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,56	3,40	0,32	15,52	0,00	0,00	0,00	96	2010			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	628	17,38	16,90	63,31	479,39	15,79	0,25	0,18	0,19	0,07	108,52	215,78	76,89	4,73	1 084,02	12,12	0,00	0,05					
Уплотненный полдник																							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	12,21	10,13	17,49	213,42	0,22	0,03	0,15	0,06	0,17	107,29	140,62	18,75	0,43	115,88	3,04	0,02	0,02	66	2017			
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,60	3,97	32,71	0,08	0,01	0,02	0,01	0,02	16,32	12,10	2,02	0,03	23,94	1,37	0,00	0,00	327	2017			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,63	0,00	0,00	0,00	96	2010			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
ЯБЛОКО	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ				
Итого за прием пищи:	475	15,84	12,97	63,23	434,26	0,32	0,08	0,18	0,07	0,19	138,88	178,44	28,39	1,11	182,65	4,41	0,02	0,02	338	2017			
Всего за день:		50,23	47,06	220,99	1 454,51	16,91	0,44	0,56	0,33	0,34	496,26	589,15	137,74	6,98	1 571,50	29,58	0,02	0,08					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	550,50	620,24	2 138,06	16 194,26	165,85	7,16	7,78	6,20	8,96	5 233,45	7 987,01	2 034,40	94,66	19 093,00	710,41	0,31	2,38
Среднее значение за период	55,05	62,02	213,81	1 619,43	16,59	0,72	0,78	0,62	0,90	523,35	798,70	203,44	9,47	1 909,30	71,04	0,03	0,24
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	34,5	51,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	441	180	637	476

11

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

- 1 СанПин 2.3/2.4.3590-20
- 2 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тютельяна
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тютельяна
- 4 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тютельяна
- 5 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2008 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тютельяна
- 6 Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ 2004 год. Под редакцией Т.В.Лапшиной
- 7 Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2010г. Под редакцией И.Ю Ялонузян
- 8 Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2017г. Под редакцией И.Ю Ялонузян
9. Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в дошкольных организациях 2024г.верс

Директор ООО "Максимум"



Е.Н.Осинеvская