

Утверждаю
заведующий
МБДОУ « Излучинский
ДСКВ « Сказка»

С.В. Гринцова
« 01 » сентября 2024г

Циклическое 4-х разовое меню

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 пункт 8.1.2.2.с разрешением организации "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и распределением калорийности суточного рациона 90%

Для возрастных категорий от 1,5 до 3 лет
от 3 до 7 лет. (с 12- часовым посещением)

ХМАО-Югра, Нижневартовский район, г.п. Излучинск, улица Школьная 1

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день ясли первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг	
Завтрак 20%																					
КАША "ДРУЖБА"	150	3,7	4,2	22,0	129,4	0,00	0,30	5,10	0,00	0,10	73,20	19,00	80,60	0,50	124,00	6,40	6,80	1,60	190	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,20	6,60	17,60	0,40	26,50	0,00	0,10	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,1	2,2	12,9	73,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	73,20	11,30	53,20	0,30	110,40	6,10	1,70	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	363	7,1	8,4	44,9	264,5	0,00	0,70	13,20	0,00	0,20	151,60	36,90	151,40	1,20	260,90	12,50	8,60	1,60			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (Йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	2,8	2,5	7,0	74,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	2,8	2,5	7,0	74,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00			
Обед 35%																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0,5	2,5	2,9	37,3	0,00	0,40	360,00	0,00	0,00	10,10	12,10	20,00	0,30	74,50	1,90	18,50	0,00	54	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	160	3,3	4,1	11,2	90,1	0,00	1,60	68,40	0,00	0,00	22,80	16,60	56,20	0,70	296,30	3,80	20,40	1,20	76	2012	
БЕФСТРОГАНОВ	60	8,3	10,0	3,1	141,3	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	15,60	10,40	76,40	1,00	178,20	4,60	24,10	0,10	375	1996	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	3,8	16,6	96,5	0,10	3,00	8,70	0,10	0,10	31,60	18,50	56,80	0,60	452,20	5,70	21,30	0,20	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	12,9	52,9	0,00	0,40	0,60	0,00	0,00	6,70	2,60	2,30	0,50	61,40	0,50	1,70	0,10	374	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	5,90	15,10	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK1	АКТ	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	TK2	АКТ	
Итого за прием пищи:	570	17,3	21,0	67,9	613,2	0,20	5,90	437,70	0,10	0,20	98,70	78,80	267,30	4,60	1 156,90	16,50	86,00	1,60			
Уплотненный полдник 30%																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО-ВОЛЖСКИ*	60	9,0	3,3	7,6	98,4	0,00	0,10	6,10	0,20	0,00	32,20	27,50	126,20	1,20	202,90	55,30	227,80	6,00	241	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,7	3,6	28,6	148,7	0,00	0,00	8,10	0,10	0,00	11,40	4,90	27,00	0,50	38,80	0,50	6,80	0,00	331	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,9	21,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00	7,60	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	1	АКТ/КП	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,6	0,2	13,4	67,8	0,00	71,30	0,20	0,00	0,00	14,90	3,90	2,50	0,50	8,80	0,00	0,00	0,00	398	2012	
ФРУКТ (по сезону)	95	0,3	0,3	7,4	33,7	0,00	3,30	2,50	0,00	0,00	11,80	6,50	8,00	1,60	192,90	1,50	5,90	0,20	386	2016	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,4	8,4	12,2	134,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	79,20	15,30	69,60	0,40	115,50	1,40	0,00	0,00	TK 5	АКТ	
Итого за прием пищи:	460	14,7	16,9	74,1	604,2	0,00	74,70	16,90	0,30	0,10	151,60	61,10	240,90	4,40	571,80	58,70	240,50	6,20			
Всего за день:		41,9	47,8	193,9	1 355,9	0,20	82,00	467,80	0,40	0,70	521,90	190,80	754,60	10,20	2 136,60	87,70	335,10	9,40			

1 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг	
Завтрак 20%																					
КАША "ДРУЖБА"	200	5,0	6,5	31,2	186,9	0,00	0,50	8,30	0,10	0,10	103,70	26,30	112,80	0,60	174,70	9,10	9,30	2,20	190	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,60	0,50	34,00	0,90	0,10	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,6	13,5	79,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	86,00	13,00	62,70	0,30	129,80	7,20	2,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	410	9,3	13,1	67,3	360,7	0,00	0,90	21,80	0,20	0,20	196,30	47,60	198,10	1,40	338,50	17,20	11,40	2,20			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00			
Обед 35%																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,7	3,5	4,1	50,9	0,00	0,60	504,00	0,00	0,00	14,40	17,10	28,50	0,40	105,50	2,60	26,00	0,10	54	2012	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,2	5,5	14,2	118,5	0,10	2,10	77,90	0,00	0,00	30,30	20,70	69,70	0,90	372,10	4,90	25,10	1,30	76	2012	
БЕФСТРОГАНОВ	80	10,9	13,4	4,2	186,4	0,00	0,60	0,00	0,00	0,10	20,80	13,80	100,90	1,40	232,30	6,00	31,80	0,30	375	1996	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,1	21,9	126,7	0,10	4,00	11,40	0,10	0,10	42,50	24,50	75,00	0,60	593,40	7,60	27,90	0,40	335	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	15,3	62,7	0,00	0,50	0,60	0,00	0,00	8,20	3,10	2,70	0,50	73,80	0,60	2,00	0,10	374	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	14,6	64,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ	
Итого за прием пищи:	730	22,3	28,2	85,8	661,6	0,30	7,80	594,10	0,10	0,20	130,20	100,80	340,00	5,60	1 486,30	21,70	112,80	2,20			
Уплотненный полдник 30%																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ПО-ВОЛЖСКИ*	80	11,5	3,2	8,5	112,1	0,00	0,30	7,30	0,60	0,00	21,20	24,30	143,30	1,10	215,10	67,80	315,20	11,20	241	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,6	4,4	42,2	211,6	0,10	0,00	9,70	0,10	0,00	17,20	7,30	39,80	0,80	57,00	0,70	10,00	0,10	331	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	15,2	76,7	0,00	79,20	0,20	0,00	0,10	17,10	4,40	2,80	0,50	9,70	0,00	0,00	0,00	398	2012	
ФРУКТ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,80	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,4	8,4	12,2	134,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	79,20	15,30	69,60	0,40	115,50	1,40	0,00	0,00	TK 5	АКТ	
Итого за прием пищи:	560	18,5	18,8	93,2	602,2	0,10	83,00	19,80	0,70	0,20	150,30	62,70	275,20	4,80	619,70	71,40	331,40	11,50			
Всего за день:		64,3	61,9	246,4	1 715,1	0,40	92,80	635,70	1,00	0,90	658,00	232,20	956,80	11,80	2 665,00	110,30	455,60	15,90			

2 день ЯСЛИ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	5,8	19,1	140,5	0,10	0,40	6,70	0,10	0,10	92,40	45,30	114,20	1,30	194,30	8,20	4,20	1,00	199	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,20	6,60	17,60	0,40	26,50	0,00	0,10	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,4	89,9	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	101,80	15,80	74,30	0,30	145,80	8,10	0,00	0,00	396	2012
Итого за прием пищи:	363	9,0	10,6	44,5	291,9	0,10	0,90	14,80	0,10	0,20	199,40	67,70	206,10	2,00	366,60	16,30	4,30	1,00		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00	420	2016
Итого за прием пищи:	160	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00		
Обед 35%																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,4	2,1	2,3	30,3	0,00	0,50	0,40	0,00	0,00	9,70	5,70	11,40	0,40	74,60	1,60	4,50	0,20	37	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	160	1,5	2,9	6,2	53,6	0,00	3,50	62,40	0,00	0,00	33,70	13,00	28,90	0,30	219,50	3,00	11,60	0,10	67	2012
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	160	14,1	13,5	20,5	253,4	0,10	3,60	21,60	0,20	0,20	103,20	33,80	184,20	2,10	705,90	10,20	56,20	2,30	Акт №3	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	TK2	АКТ
Итого за прием пищи:	560	18,9	19,0	66,4	497,3	0,20	7,60	84,40	0,20	0,20	159,00	71,80	281,80	4,30	1 096,30	14,80	72,30	2,60		
Уплотненный полдник 30%																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	13,1	11,5	17,2	228,1	0,00	0,20	26,20	0,20	0,10	151,80	20,60	186,10	0,50	140,50	10,80	18,40	23,00	234	2012
БУЛОЧКА ПЛОШКА	50	2,9	2,6	27,7	127,7	0,00	0,00	7,70	0,10	0,00	8,40	4,80	27,90	0,40	39,00	0,90	6,80	2,10	452	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	9,8	39,8	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	8,50	3,20	3,60	0,30	15,50	0,00	2,80	0,00	412	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,3	0,3	7,4	33,7	0,00	3,30	2,50	0,00	0,00	11,80	6,50	8,00	1,60	192,90	1,50	5,90	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	425	16,4	14,4	62,1	429,3	0,00	3,70	36,50	0,30	0,10	180,50	35,10	225,60	2,80	387,90	13,20	33,90	25,30		
Всего за день:		48,4	47,8	179,0	1 289,0	0,40	13,30	168,70	0,60	0,80	718,90	195,60	856,00	9,30	2 069,80	57,80	110,50	31,90		

2 день САД

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	7,4	24,9	182,0	0,10	0,60	8,40	0,10	0,10	122,50	59,20	150,20	1,60	255,90	10,80	5,50	1,40	199	2016
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,60	0,50	34,00	0,90	0,10	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,2	89,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	101,80	15,40	73,40	0,30	144,40	8,10	0,00	0,00	396	2012
Итого за прием пищи:	410	11,2	14,2	52,7	365,0	0,10	1,10	21,90	0,20	0,20	230,70	82,90	246,20	2,40	434,30	19,80	5,60	1,40		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	160	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,6	3,4	3,3	47,5	0,00	0,70	0,80	0,00	0,00	14,70	8,60	17,10	0,60	112,70	2,40	6,70	0,20	36	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	3,7	7,8	68,6	0,00	4,50	72,90	0,00	0,00	41,60	16,10	35,50	0,50	273,70	3,80	14,50	0,20	67	2012
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	200	17,8	16,8	25,8	316,6	0,10	4,40	26,80	0,30	0,20	128,40	42,10	229,90	2,60	882,20	12,60	70,10	2,90	Акт №3	2012
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	73,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	700	24,8	24,7	81,7	624,9	0,20	13,20	100,50	0,30	0,20	212,00	96,60	360,80	7,90	1 593,80	20,60	91,30	3,30		
Уплотненный полдник 30%																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	15,1	13,4	23,9	280,8	0,00	0,20	30,30	0,20	0,20	178,30	24,10	217,30	0,50	167,70	12,90	21,40	26,60	234	2012
БУЛОЧКА ПЛОШКА	60	4,0	5,2	36,5	185,2	0,00	0,10	13,40	0,20	0,00	28,20	7,60	47,70	0,50	74,40	2,80	8,20	2,80	452	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	11,8	48,2	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	11,60	5,00	6,60	0,60	26,50	0,00	3,20	0,00	412	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	490	19,7	19,0	60,0	549,7	0,00	4,10	46,60	0,40	0,20	230,50	43,60	280,00	3,30	471,60	17,20	39,00	29,60		
Всего за день:		59,9	61,7	223,6	1 630,2	0,30	19,50	169,00	0,90	0,90	854,40	244,20	1 030,50	13,60	2 720,20	57,60	135,90	34,30		

3 день ЯСЛИ

3 день ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак 20%																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	150	3,9	5,9	15,1	117,0	0,10	0,60	2,50	0,00	0,10	133,50	27,20	127,60	0,60	220,30	11,40	9,80	3,40	89	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	20/3	1,5	2,5	10,0	69,3	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,00	6,60	17,80	0,40	26,90	0,70	0,10	0,00	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,0	63,7	0,00	0,30	0,20	0,00	0,10	56,70	8,30	39,70	0,50	85,90	4,50	0,00	0,00	413	216	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ.)	15	1,1	1,4	10,7	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	4,10	11,30	0,20	18,90	0,00	0,00	0,00	TK5	AKT	
Итого за прием пищи:	368	8,1	11,4	47,8	293,7	0,10	0,90	10,80	0,00	0,20	198,70	46,20	196,40	1,70	352,00	16,60	9,90	3,40			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	2,8	2,5	7,0	74,5	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,80	14,10	95,70	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	2,8	2,5	7,0	74,5	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,80	14,10	95,70	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00			
Обед 35%																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,8	2,5	2,3	35,4	0,00	0,90	108,20	0,00	0,00	7,80	7,90	18,00	0,20	50,40	0,60	5,70	0,00	7	AKT КП	
СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	160	3,2	3,4	13,7	87,2	0,00	1,50	66,60	0,00	0,00	17,10	14,00	44,80	0,60	255,00	3,20	25,50	1,60	82	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,4	8,1	8,8	142,0	0,00	0,20	15,80	0,00	0,10	26,70	16,30	95,30	1,20	124,70	2,80	46,80	4,60	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,2	4,4	6,4	74,4	0,00	9,60	45,00	0,00	0,00	55,10	19,10	38,00	0,60	349,60	3,90	13,60	4,30	346	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М	150	0,1	0,1	18,0	72,8	0,00	5,30	1,40	0,00	0,00	13,50	5,30	9,80	0,20	49,70	0,10	2,80	0,20	378	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	TK1	AKT	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	TK2	AKT	
Итого за прием пищи:	580	18,6	19,0	70,7	508,2	0,10	17,50	237,00	0,00	0,10	132,60	81,90	263,00	4,30	925,70	10,60	94,40	6,70			
Уплотненный полдник 30%																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ порционно	40	0,4	0,1	1,4	7,9	0,00	4,00	32,10	0,00	0,00	5,00	7,00	9,10	0,30	96,80	0,70	7,10	0,10	3	AKT	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,2	15,8	2,2	184,8	0,10	0,20	113,00	2,60	0,30	84,40	13,50	181,10	2,10	182,90	23,60	45,70	25,50	214	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,00	12,60	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	TK1	AKT	
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ	30	1,9	4,3	21,4	121,1	0,00	0,00	13,00	0,20	0,00	5,50	2,80	19,40	0,30	26,00	0,90	4,90	1,80	496	2012	
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,4	0,1	14,3	59,0	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	16,50	6,70	16,40	0,40	112,30	0,10	30,00	0,10	440	2008	
ФРУКТЫ (по сезону)	50	0,2	0,2	3,9	17,7	0,00	1,80	1,30	0,00	0,00	6,20	3,40	4,20	0,80	101,50	0,80	3,10	0,10	386	2016	
Итого за прием пищи:	415	15,1	20,6	50,7	423,6	0,10	6,00	159,90	2,80	0,30	121,10	38,40	242,80	4,20	538,90	26,10	90,80	27,60			
Всего за день:		44,6	53,5	176,2	1 299,9	0,30	25,10	407,70	2,80	0,80	573,20	180,60	797,90	10,20	1 963,60	53,30	195,10	37,70			

3 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак 20%																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ	200	5,3	7,8	20,0	156,2	0,20	0,80	3,20	0,00	0,10	177,40	36,40	169,90	0,80	293,60	15,20	13,10	4,50	89	2012	
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,60	0,50	34,00	0,90	0,10	0,00	1	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,8	12,1	64,1	0,00	0,30	0,20	0,00	0,10	58,00	9,50	41,90	0,70	93,30	4,50	0,00	0,00	413	2016	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	1,8	14,2	58,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	5,40	15,10	0,30	25,20	0,00	0,00	0,00	TK5	AKT	
Итого за прием пищи:	430	10,4	15,2	58,9	372,4	0,20	1,10	16,90	0,10	0,20	246,70	59,60	249,50	2,30	446,10	20,60	13,20	4,50			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00			
Обед 35%																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,1	3,5	3,3	48,9	0,00	1,40	173,00	0,00	0,00	11,70	12,20	26,50	0,40	75,10	0,90	8,80	0,00	TKK 23	AKT КП	
СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ	200	2,1	2,1	17,1	83,9	0,00	2,00	78,80	0,00	0,00	20,00	16,10	41,90	0,60	301,40	3,50	21,00	0,90	82	2012	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,9	11,0	11,7	192,8	0,00	0,30	21,80	0,00	0,10	35,90	22,10	130,10	1,50	170,10	3,80	64,90	8,40	305	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,9	6,2	8,1	98,7	0,00	11,90	58,10	0,00	0,10	69,00	23,90	47,20	0,90	437,80	4,80	17,00	0,40	346	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М	180	0,2	0,1	19,9	80,7	0,00	6,30	1,60	0,00	0,00	15,50	6,30	10,10	0,20	59,40	0,20	3,40	0,20	378	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	AKT	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	AKT	
Итого за прием пищи:	730	22,8	23,5	86,7	623,4	0,10	21,90	331,30	0,00	0,20	166,80	103,20	321,50	5,30	1 153,10	13,20	114,90	7,90			
Уплотненный полдник 30%																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ порционно	50	0,5	0,1	1,8	9,8	0,00	5,00	40,10	0,00	0,00	6,20	8,70	11,40	0,40	120,80	0,90	8,80	0,20	3	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,0	18,3	2,6	215,4	0,10	0,20	129,60	3,00	0,50	101,30	16,10	210,60	2,30	215,90	27,40	52,20	29,20	214	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,00	12,60	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	AKT	
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ	45	2,9	6,4	32,1	181,7	0,00	0,00	19,60	0,20	0,00	8,30	4,30	29,20	0,40	39,00	1,30	7,40	2,60	496	2012	
НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	17,4	72,1	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	20,10	8,20	20,20	0,50	138,50	0,10	37,10	0,10	440	2008	
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016	
Итого за прием пищи:	540	18,2	25,4	69,2	547,5	0,10	8,70	192,50	3,20	0,50	151,80	49,20	292,40	5,60	736,60	31,20	111,70	32,30			
Всего за день:		55,6	67,9	223,9	1 633,9	0,40	32,80	540,70	3,30	1,20	746,50	233,10	1 006,90	13,20	2 556,30	65,00	239,80	44,70			

4 день ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак 20%																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,0	4,6	19,9	132,2	0,00	0,30	6,50	0,10	0,10	77,10	18,00	91,30	0,80	135,00	5,70	0,10	12,20	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,5	2,5	10,0	69,3	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,00	6,60	17,80	0,40	26,90	0,70	0,10	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	13,9	84,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	96,20	14,10	69,90	0,30	144,40	8,10	2,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	353	8,2	10,0	43,8	266,3	0,00	0,80	14,60	0,10	0,20	178,30	38,70	179,00	1,50	306,30	14,50	2,20	12,20		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,30	21,20	143,50	0,20	220,60	13,60	0,00	3,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,30	21,20	143,50	0,20	220,60	13,60	0,00	3,00		
Обед 35%																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ порционно	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	9,20	5,60	16,80	0,40	56,30	1,20	0,00	0,00	3	АКТ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	160	4,2	3,6	12,3	91,9	0,10	2,10	68,50	0,00	0,00	17,60	18,60	62,20	0,80	376,60	4,80	28,60	0,50	83	2012
ГУЛЯШ	60	7,7	8,2	1,8	116,5	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	7,10	9,10	66,20	0,90	149,10	3,20	22,20	0,10	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	3,7	21,0	135,9	0,10	0,00	6,90	0,10	0,10	12,70	65,90	96,30	2,20	132,50	1,20	7,70	1,90	323	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД С/М	150	0,1	0,1	11,7	47,4	0,00	4,70	1,20	0,00	0,00	10,40	4,90	3,80	0,20	43,20	0,10	2,50	0,10	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	570	20,0	16,1	69,3	493,7	0,30	11,20	76,60	0,10	0,20	69,40	123,40	304,60	6,00	854,00	10,50	61,00	2,60		
Уплотненный полдник 30%																				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	9,4	3,2	9,2	98,8	0,10	0,30	0,00	0,00	0,10	27,70	21,00	109,30	0,90	188,20	21,20	0,20	0,00	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	18,2	105,2	0,10	3,20	9,50	0,10	0,10	33,60	20,30	61,60	0,70	493,10	6,30	23,20	0,20	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	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	442	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	30	3,8	5,1	10,0	102,4	0,00	0,00	24,40	0,10	0,00	92,00	10,00	66,60	0,50	35,00	0,70	0,10	1,40	11	2008
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,3	0,3	7,4	33,7	0,00	3,30	2,50	0,00	0,00	11,80	6,50	8,00	1,60	192,90	1,50	5,90	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	470	16,9	12,9	68,0	435,7	0,20	6,80	36,40	0,20	0,20	166,30	62,30	256,80	4,00	928,60	29,70	29,40	1,80		
Всего за день:		49,2	42,8	187,1	1 286,7	0,60	19,90	160,80	0,40	0,90	597,30	245,60	883,90	11,70	2 309,50	68,30	92,60	19,60		

4 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак 20%																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	6,2	28,1	183,7	0,10	0,50	8,10	0,10	0,10	109,60	25,90	131,40	1,20	193,60	8,10	0,10	17,70	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,80	0,50	34,00	0,90	0,10	0,00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	13,9	84,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	96,20	14,10	69,90	0,30	144,40	8,10	2,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	410	10,4	13,1	54,6	362,4	0,10	1,00	21,60	0,20	0,20	212,40	48,30	223,90	2,00	372,00	17,10	2,20	17,70		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ порционно	50	0,4	0,0	1,2	7,0	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	11,50	7,00	20,90	0,50	70,20	1,50	0,00	0,00	3	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,4	4,5	15,3	115,3	0,10	2,80	85,90	0,00	0,00	22,40	23,10	77,90	1,10	471,40	6,00	36,00	0,60	89	2016
ГУЛЯШ	80	10,6	12,4	4,3	174,2	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	9,80	12,30	91,30	1,20	203,80	4,50	30,40	0,20	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,9	4,4	26,1	168,9	0,20	0,00	8,10	0,10	0,10	15,50	81,70	121,70	2,70	164,00	1,50	9,50	2,30	323	2008
НАПИТОК ИЗ ЯГОД С/М	200	0,2	0,1	13,9	56,6	0,00	6,20	1,60	0,00	0,00	14,00	6,50	5,00	0,20	57,40	0,20	3,30	0,20	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	720	26,1	22,0	87,4	638,4	0,40	14,50	95,60	0,10	0,20	87,90	153,20	382,50	7,40	1 076,00	13,70	79,20	3,30		
Уплотненный полдник 30%																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (или котлета рыбная 80)	70/20	16,4	8,5	1,4	147,2	0,20	0,50	91,20	0,00	0,10	30,90	27,40	166,80	0,80	323,10	44,50	5,40	0,00	253	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	5,1	21,9	126,7	0,10	4,00	11,40	0,10	0,10	41,80	24,40	74,90	0,80	593,40	7,80	27,90	0,40	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	73,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,80	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	40	4,9	6,4	13,5	132,8	0,00	0,00	30,20	0,10	0,00	116,20	13,20	85,40	0,60	46,40	1,00	0,10	1,80	11	2008
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,80	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	575	26,5	20,7	70,1	548,0	0,30	11,60	135,40	0,20	0,20	217,10	83,60	359,40	6,50	1 401,30	56,40	39,80	2,40		

ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	575	26,5	20,7	70,1	548,0	0,30	11,80	135,40	0,20	0,20	217,10	83,80	359,40	6,50	1 401,30	56,40	39,80	2,40		

5 день ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
I Завтрак 20%																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,9	4,1	21,8	120,9	0,00	0,40	4,90	0,00	0,10	78,40	16,20	74,80	0,30	119,70	6,50	7,90	2,30	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	12,1	53,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	7,50	18,90	0,50	32,30	0,00	0,00	0,00	ТК 1	АКТ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160	2,7	2,8	16,7	68,2	0,10	0,10	6,00	0,00	0,10	94,10	14,40	68,80	0,20	122,80	3,40	7,40	0,60	396	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ.)	15	1,1	1,4	10,7	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	4,10	11,30	0,20	18,90	0,00	0,00	0,00	ТК5	АКТ
Итого за прием пищи:	350	8,3	8,5	61,3	286,2	0,10	0,50	10,90	0,00	0,20	181,20	42,20	173,80	1,20	293,70	9,90	15,30	2,90		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (Йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	2,8	2,5	7,0	74,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	2,8	2,5	7,0	74,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ порционно	40	0,4	0,1	1,4	7,9	0,00	4,00	32,10	0,00	0,00	5,00	7,00	9,10	0,30	96,80	0,70	7,10	0,10	3	АКТ
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	160	3,8	4,9	9,3	96,1	0,00	1,90	58,40	0,00	0,00	30,40	18,90	56,30	0,90	309,80	5,80	23,70	0,30	58	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	8,0	8,4	9,6	145,1	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	22,50	13,30	84,70	1,00	163,80	4,50	25,60	1,20	285	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,3	2,0	14,5	78,2	0,10	6,30	126,20	0,00	0,00	33,80	23,50	53,40	0,90	449,00	4,60	24,90	0,20	351	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,9	52,9	0,00	1,20	0,60	0,00	0,00	8,70	3,10	2,30	0,50	61,60	0,50	1,70	0,10	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	590	17,5	16,0	69,2	476,6	0,20	13,60	217,30	0,00	0,10	112,80	85,10	263,10	5,10	1 177,30	16,10	83,00	1,90		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	13,1	11,5	17,2	228,1	0,00	0,20	26,20	0,20	0,10	150,80	20,50	185,90	0,50	140,50	10,80	18,40	23,00	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	8,1	32,7	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	2,00	1,60	3,00	0,30	10,10	0,00	0,00	0,00	411	2016
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,0	3,4	28,7	138,5	0,00	0,00	10,20	0,20	0,00	8,90	4,90	29,50	0,40	40,40	1,10	7,10	2,40	449	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,3	0,3	7,4	33,7	0,00	3,30	2,50	0,00	0,00	11,80	6,50	8,00	1,60	192,90	1,50	5,90	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	425	16,5	16,2	61,4	433,0	0,00	3,50	39,00	0,40	0,10	173,50	33,50	226,40	2,80	383,90	13,40	31,40	25,60		
Всего за день:		46,1	42,2	198,9	1 269,8	0,30	18,30	287,20	0,40	0,60	587,50	174,80	758,30	9,10	2 000,90	39,40	129,70	30,40		

5 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
I Завтрак 20%																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	6,8	34,2	190,5	0,00	0,60	8,10	0,10	0,10	121,90	25,10	116,70	0,40	187,50	10,30	12,20	3,60	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,6	0,2	12,1	53,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	7,50	18,90	0,50	32,30	0,00	0,00	0,00	ТК 1	АКТ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,0	79,5	0,10	0,20	6,80	0,00	0,10	113,10	16,70	81,70	0,30	147,40	4,50	8,30	0,70	396	2012
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1,1	1,4	10,7	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	4,10	11,30	0,20	18,90	0,00	0,00	0,00	ТК5	АКТ
Итого за прием пищи:	420	10,7	11,9	76,0	367,1	0,10	0,80	14,90	0,10	0,20	243,70	53,40	228,60	1,40	386,10	14,80	20,50	4,30		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ порционно	50	0,5	0,1	1,8	9,8	0,00	5,00	40,10	0,00	0,00	6,20	8,70	11,40	0,40	120,80	0,90	8,80	0,20	3	2008
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,6	6,1	11,9	118,6	0,00	2,50	73,00	0,00	0,00	38,90	23,70	68,50	1,30	384,10	7,30	28,80	0,40	58	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ, В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	11,4	11,7	13,7	202,9	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	28,30	17,70	115,50	1,30	217,90	6,00	33,90	1,60	285	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,1	3,4	18,0	104,7	0,10	8,00	155,50	0,00	0,00	41,90	29,70	66,80	1,10	562,20	5,80	31,30	0,40	351	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	15,3	62,7	0,00	1,30	0,80	0,00	0,00	10,70	3,70	2,70	0,50	74,00	0,80	2,00	0,10	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ2
Итого за прием пищи:	720	23,3	22,0	87,3	617,1	0,20	16,90	269,40	0,00	0,10	140,70	106,10	330,60	6,30	1 468,20	20,60	104,80	2,70		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	14,9	13,3	19,9	263,8	0,00	0,20	30,20	0,20	0,20	174,00	23,60	214,50	0,50	162,20	12,50	21,20	26,70	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,8	39,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	3,80	3,20	5,90	0,60	20,10	0,00	0,00	0,00	411	2016
БУЛОЧКА СДОБНАЯ (дорожная)	60	4,2	6,4	38,6	205,2	0,00	0,10	17,70	0,20	0,00	25,30	7,40	48,20	0,50	73,30	2,80	8,90	3,10	453	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	490	19,7	20,1	76,1	544,3	0,00	3,80	50,70	0,40	0,20	215,50	41,10	277,00	3,30	458,60	16,80	36,30	30,00		
Всего за день:		67,9	67,8	248,5	1 619,1	0,30	22,60	335,00	0,50	0,80	781,10	221,70	979,70	11,00	2 533,40	52,20	161,60	37,00		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕМ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (СОГЛАСНО СанПиН 2.3/2.4.3590-20 пункт 8.1.2.2. с разрешением организации "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и распределением

6 день-ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МАННАЯ	150	3,2	4,4	15,4	109,3	0,00	0,40	6,20	0,00	0,10	74,70	10,10	57,90	0,20	112,30	5,90	2,40	0,00	90	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫР	20/3/10	3,4	4,9	10,0	99,7	0,00	0,00	17,20	0,10	0,00	69,20	9,00	51,70	0,50	34,00	0,70	2,10	1,00	3	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	13,4	79,3	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	86,10	13,10	61,80	0,30	128,10	7,10	2,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	363	9,0	11,8	38,8	288,3	0,00	0,80	23,40	0,10	0,20	230,00	32,20	171,40	1,00	274,40	13,70	4,50	1,00		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00		
Обед 35%																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	160	3,9	3,5	16,7	108,7	0,00	1,50	69,30	0,00	0,00	14,50	15,50	53,40	0,70	287,00	3,50	23,90	0,10	88	2016
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ОМЛЕТОМ	60	9,3	7,4	4,9	136,9	0,10	0,10	9,20	0,20	0,00	24,20	9,00	90,30	1,10	112,50	5,10	17,90	2,10	170	2004
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (капуста тушеная, пюре картофельное)	65/65	2,7	4,1	13,7	94,4	0,00	7,20	27,60	0,00	0,00	49,20	22,00	55,90	0,80	474,20	5,90	20,80	0,30	354/339	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	13,3	54,7	0,00	0,50	0,80	0,00	0,00	3,00	2,90	0,50	76,60	0,60	2,10	0,10	374	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	5,90	15,10	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	550	18,9	15,6	68,8	489,8	0,20	9,30	106,90	0,20	0,00	107,30	68,10	258,10	4,60	1 046,60	15,10	64,70	2,60		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	60	7,3	2,8	4,6	75,4	0,00	0,20	6,50	0,40	0,00	24,00	13,00	89,70	0,60	143,80	43,60	198,00	7,10	285	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	110	1,8	4,7	28,7	146,8	0,00	0,30	91,20	0,00	0,00	10,10	18,10	49,40	0,50	60,00	1,10	20,30	4,10	334	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,8	0,1	11,6	50,0	0,00	0,10	46,80	0,00	0,00	2,20	1,80	6,50	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	5	АКТ
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,4	0,9	15,5	68,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	1,80	6,50	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТ	95	0,4	0,4	8,5	38,3	0,00	3,80	2,90	0,00	0,00	13,40	7,40	9,10	1,80	219,30	1,70	6,70	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	450	11,7	9,0	76,2	411,2	0,00	4,40	147,40	0,40	0,00	81,00	60,00	185,10	4,00	709,10	46,40	225,00	11,40		
Всего за день:		43,7	40,2	190,8	1 260,3	0,30	15,60	310,90	0,70	0,50	599,50	181,40	758,10	9,80	2 250,60	88,80	294,20	18,00		

6 день-САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МАННАЯ	200	4,6	6,4	22,0	154,9	0,00	0,50	8,10	0,10	0,10	112,90	15,10	86,80	0,30	169,40	9,00	3,30	0,00	90	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫР	25/5/15	4,8	7,7	13,1	141,6	0,00	0,00	27,10	0,20	0,00	102,40	12,10	74,00	0,60	45,90	0,90	0,10	1,50	3	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,6	13,5	79,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	87,30	13,30	62,70	0,30	129,90	7,20	2,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	425	11,8	16,7	48,6	376,4	0,00	0,90	35,20	0,30	0,20	302,60	40,50	223,50	1,20	345,20	17,10	5,40	1,50		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,4	4,2	20,0	129,5	0,00	2,00	82,50	0,00	0,00	17,60	18,70	62,80	1,00	344,20	4,30	28,30	0,10	88	2016
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ОМЛЕТОМ	80	12,4	9,9	6,3	182,4	0,10	0,10	12,20	0,30	0,00	32,10	11,90	120,40	1,40	149,90	6,70	23,80	2,80	170	2004П
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (капуста тушеная, пюре картофельное)	75/75	2,9	5,0	14,9	108,8	0,10	8,10	30,90	0,00	0,00	53,00	23,80	60,50	0,90	512,80	6,30	22,30	0,30	354/339	2016
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	16,0	65,8	0,00	0,60	1,00	0,00	0,00	9,10	3,60	3,40	0,70	92,10	0,70	2,50	0,10	374	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,2	14,6	64,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	670	23,4	19,9	83,3	602,9	0,30	10,80	126,60	0,30	0,00	125,80	79,60	310,30	5,60	1 208,20	18,00	76,90	3,30		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	9,3	3,4	6,1	95,2	0,00	0,40	8,30	0,50	0,00	30,90	16,20	111,50	0,80	178,70	52,80	239,40	8,90	285	2016
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	130	2,3	5,5	33,9	173,5	0,00	0,30	108,00	0,00	0,00	12,00	21,50	58,50	0,60	71,00	1,30	24,10	5,00	334	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	5,90	15,10	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,0	0,1	13,9	59,7	0,00	0,10	56,00	0,00	0,00	32,80	18,10	22,90	0,50	285,70	0,00	0,00	0,00	440	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,4	8,4	12,2	134,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	79,20	15,30	69,60	0,40	115,50	1,40	0,00	0,00	5	АКТ
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,6	43,4	0,00	4,30	3,20	0,00	0,00	15,20	8,40	10,30	2,10	248,40	1,90	7,60	0,30	386	2016
Итого за прием пищи:	535	16,7	17,9	85,4	548,8	0,00	5,10	175,50	0,50	0,10	174,20	85,40	287,90	4,80	925,10	57,40	271,10	14,20		

7 день-ЯСЛИ

кондитерские изделия	25	2,4	8,4	12,2	134,3	0,00	0,00	0,00	0,10	79,20	15,30	69,60	1,40	115,50	1,90	0,00	0,00	5	АКТ
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,6	43,4	0,00	4,30	3,20	0,00	15,20	8,40	10,30	2,10	248,40	1,90	7,60	0,30	386	2016
Итого за прием пищи:	535	16,7	17,9	85,4	548,8	0,00	5,10	175,50	0,50	0,10	174,20	85,40	287,90	4,80	925,10	57,40	271,10	14,20	

7 день-ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник к рецепту	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,7	4,8	17,9	124,1	0,00	0,40	6,20	0,00	0,10	93,80	16,40	105,30	0,40	142,40	6,80	13,30	5,60	99	2004П
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,5	2,5	10,0	69,3	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,00	6,60	17,80	0,40	26,90	0,70	0,10	0,00	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,6	2,8	14,4	85,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	100,20	13,20	68,30	0,20	137,20	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	353	7,8	10,1	42,3	278,5	0,00	0,90	14,30	0,00	0,20	199,00	36,20	191,40	1,00	306,50	15,60	13,40	5,60		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00		
Обед 35%																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,8	3,3	41,4	0,00	0,70	0,30	0,00	0,00	12,80	6,90	15,80	0,50	95,90	2,40	7,70	0,20	55	2016
СУТКАР ГОРЬКОВЫЙ С КРУТОН, С МЯСНЫМИ ФОРМАДЕЛЬКАМИ	150	4,4	3,9	11,5	93,1	0,00	1,50	55,90	0,00	0,00	12,90	23,30	62,70	0,90	289,30	3,90	23,30	0,70	86	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12,1	11,3	17,8	219,1	0,00	5,10	4,10	0,00	0,10	48,00	26,80	129,30	1,70	382,90	7,60	42,00	2,30	315	2016
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	61,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	540	20,8	18,7	69,3	511,5	0,10	10,30	60,30	0,00	0,10	96,60	82,30	275,60	6,70	1 044,40	15,40	73,00	3,20		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130/15	12,4	10,9	21,5	236,8	0,00	0,40	25,40	0,20	0,10	144,10	20,30	176,40	0,70	164,90	10,40	18,60	22,00	254	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	9,8	39,8	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	8,40	3,20	3,60	0,30	15,30	0,00	2,70	0,00	412	2016
БУЛОЧКА "РОМАШКА"	50	2,7	2,5	27,9	128,4	0,00	0,20	7,70	0,10	0,00	8,00	4,50	26,70	0,40	38,40	0,90	6,40	2,00	270	2004П
ФРУКТ	95	0,3	0,3	7,4	33,7	0,00	3,30	2,50	0,00	0,00	11,80	6,50	8,00	1,60	192,90	1,50	5,90	0,20	386	216
Итого за прием пищи:	440	15,5	13,7	66,6	438,7	0,00	4,10	35,70	0,30	0,10	172,30	34,50	214,70	3,00	411,50	12,80	33,60	24,20		
Всего за день:		48,2	46,3	184,2	1 299,7	0,20	16,40	143,50	0,30	0,70	649,10	174,10	825,20	10,90	1 982,90	57,40	120,00	36,00		

7 день-САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник к рецепту	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. м.г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,6	6,5	27,4	181,3	0,10	0,50	8,10	0,10	0,10	128,70	24,10	156,10	0,60	199,90	9,00	22,00	9,20	99	2004П
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	4,0	13,1	96,4	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,80	8,60	23,40	0,50	35,30	0,90	0,10	0,00	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,2	89,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	101,60	15,40	73,40	0,30	144,40	8,10	0,00	0,00	414	2016
Итого за прием пищи:	410	10,4	13,3	55,7	366,8	0,10	1,00	21,60	0,20	0,20	237,10	48,10	252,90	1,40	379,60	18,00	22,10	9,20		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	4,4	5,0	62,5	0,00	1,00	0,50	0,00	0,00	19,10	10,40	23,70	0,60	143,80	3,50	11,40	0,40	55	2016
СУТКАР ГОРЬКОВЫЙ С КРУТОН, С МЯСНЫМИ ФОРМАДЕЛЬКАМИ	200	5,9	5,0	15,3	125,0	0,10	2,10	74,90	0,00	0,00	17,70	31,00	83,90	1,50	388,60	5,10	31,20	0,90	86	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	12,9	12,2	19,0	233,0	0,00	5,40	4,20	0,00	0,10	51,20	28,50	138,10	1,80	408,30	8,00	44,70	2,40	315	2016
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	73,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	418	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	660	24,2	22,4	84,1	612,7	0,20	12,10	79,60	0,00	0,10	115,30	99,70	324,00	8,10	1 265,90	18,40	87,30	3,70		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	150	14,4	12,9	25,8	281,1	0,00	0,50	29,90	0,20	0,10	173,60	24,30	209,20	0,80	201,70	12,70	21,70	25,40	254	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	11,7	47,8	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	10,30	3,80	4,40	0,40	19,00	0,00	3,20	0,00	412	2016
БУЛОЧКА "РОМАШКА"	60	3,9	4,5	38,8	187,8	0,00	0,90	11,80	0,20	0,00	27,50	8,00	47,00	0,50	79,20	2,70	8,10	2,70	270	2004П
ФРУКТ	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	216
Итого за прием пищи:	490	18,8	17,8	84,1	552,2	0,00	5,20	44,60	0,40	0,10	223,80	43,00	269,00	3,40	502,90	16,90	39,20	28,30		
Всего за день:		57,6	57,3	233,0	1 622,3	0,30	19,40	145,80	0,60	0,70	757,40	211,90	989,40	12,90	2 368,90	53,30	148,60	41,20		

8 день-ЯСЛИ																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак 20%																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	5,1	20,6	140,1	0,10	0,40	6,50	0,00	0,10	86,10	22,00	91,40	0,60	145,40	7,80	4,50	0,50	96	2004П	
БАТОН С ДЖЕМОМ	20/8	1,6	0,6	16,4	76,6	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	6,20	7,80	18,30	0,40	38,80	0,70	0,00	0,00	2	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,0	63,6	0,00	0,30	0,10	0,00	0,10	56,20	7,90	39,00	0,40	83,40	4,50	0,00	0,00	413	2016	
Итого за прием пищи:	358	7,5	7,3	49,0	280,3	0,10	2,10	6,60	0,00	0,20	148,50	37,70	148,70	1,40	267,60	12,80	4,50	0,50			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00			
Обед 35%																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,0	1,8	2,0	28,2	0,00	1,20	0,30	0,00	0,00	8,10	7,00	19,10	0,30	46,90	0,00	0,50	0,00	10	2016	
СВЕКОЛЬНИК	160	1,5	3,0	9,0	65,3	0,00	1,90	58,30	0,00	0,00	28,80	16,10	35,50	0,80	256,60	4,90	16,10	0,30	16	АКТ	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	11,2	12,9	31,7	267,9	0,00	0,50	102,60	0,00	0,10	18,80	27,30	122,40	1,00	168,80	3,10	77,20	9,90	321	2016	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,1	12,3	50,2	0,00	2,40	1,00	0,00	0,00	12,00	3,60	4,50	0,10	41,70	0,40	3,40	0,10	390	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ	
Итого за прием пищи:	570	16,8	18,3	76,5	506,0	0,10	6,00	162,20	0,00	0,10	80,10	73,30	238,80	3,70	610,30	8,40	97,20	10,30			
Уплотненный полдник 30%																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПЕЧЕНЬЮ	150	9,1	5,7	15,9	156,5	0,20	5,70	1 561,10	0,00	0,60	17,80	25,20	154,40	3,00	542,50	6,90	104,70	14,00	292	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,00	12,60	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,2	5,0	29,8	157,2	0,00	0,10	10,90	0,20	0,00	24,20	6,10	38,70	0,40	60,60	2,30	6,60	2,00	452	2016	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3	0,1	12,8	53,0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	15,70	6,40	15,10	0,40	104,00	0,10	27,80	0,10	476	2012	
ФРУКТ	95	0,4	0,4	9,1	41,2	0,00	4,10	3,10	0,00	0,00	14,40	8,00	9,80	2,00	236,00	1,80	7,20	0,30	386	2016	
Итого за прием пищи:	460	14,0	11,3	75,1	440,9	0,20	9,90	1 575,50	0,20	0,60	75,60	50,70	230,60	6,10	962,50	11,10	146,30	16,40			
Всего за день:		42,4	40,7	206,6	1 300,2	0,50	19,10	1 777,50	0,20	1,20	485,40	182,80	761,60	11,40	2 080,90	45,90	248,00	30,20			
8 день-САД																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак 20%																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	7,0	29,9	197,5	0,10	0,50	8,50	0,10	0,10	115,70	31,30	127,90	0,70	199,70	10,20	6,70	0,60	189	2008	
БАТОН С ДЖЕМОМ	25/10	2,1	0,8	20,8	97,6	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	7,90	10,00	23,70	0,60	49,50	0,90	0,00	0,00	2	2016	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,0	63,7	0,00	0,30	0,20	0,00	0,10	56,70	8,30	39,70	0,50	85,90	4,50	0,00	0,00	413	2016	
Итого за прием пищи:	415	9,8	9,4	62,7	358,8	0,10	2,60	8,70	0,10	0,20	180,30	49,60	191,30	1,80	335,10	15,60	6,70	0,60			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00			
Обед 35%																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,5	3,5	3,1	50,1	0,00	1,90	0,60	0,00	0,00	12,40	10,70	29,00	0,40	71,20	0,10	0,60	0,00	10	2016	
СВЕКОЛЬНИК	200	1,9	4,1	11,1	85,6	0,00	2,60	72,90	0,00	0,00	35,80	20,20	44,50	0,90	321,00	6,00	20,20	0,40	16	АКТ	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,9	16,3	37,7	329,2	0,00	0,90	120,60	0,00	0,10	22,70	33,30	148,50	1,30	221,00	3,80	93,60	12,10	321	2016	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,1	14,7	60,4	0,00	2,90	1,10	0,00	0,00	14,30	4,50	5,40	0,10	50,10	0,50	4,10	0,10	390	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ	
Итого за прием пищи:	700	21,1	24,6	93,2	643,7	0,10	8,30	195,20	0,00	0,10	99,90	91,30	293,10	4,40	772,50	10,40	118,50	12,60			
Уплотненный полдник 30%																					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ПЕЧЕНЬЮ	200	11,9	7,9	21,3	213,3	0,20	7,80	2 075,40	0,00	0,90	24,50	34,00	206,10	4,10	725,90	9,50	139,60	18,60	292	2016	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,5	33,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	5,00	12,60	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	16,5	68,3	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	20,10	8,20	20,20	0,50	138,50	0,10	37,10	0,10	239	2004	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	60	4,2	6,1	37,8	198,1	0,00	0,10	13,40	0,20	0,00	30,40	8,00	49,70	0,50	77,50	2,90	8,40	2,90	452	2016	
ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,6	43,4	0,00	4,30	3,20	0,00	0,00	15,20	8,40	10,30	2,10	248,50	1,90	7,60	0,30	386	2016	
Итого за прием пищи:	555	17,9	14,6	92,7	556,1	0,20	12,00	2 092,60	0,20	0,90	93,70	63,60	298,90	7,50	1 209,80	14,40	192,70	21,90			
Всего за день:		53,0	52,4	257,7	1 648,2	0,40	24,00	2 296,50	0,30	1,50	555,10	225,60	926,80	13,70	2 537,90	40,40	317,90	35,10			

ФРУКТ	100	0,4	0,4	9,6	43,4	0,00	4,30	3,20	0,00	0,00	15,20	8,40	10,30	2,10	248,50	1,90	7,60	0,30	386	2016
Итого за прием пищи:	555	17,9	14,6	92,7	556,1	0,20	12,00	2 092,60	0,20	0,90	93,70	63,60	298,90	7,50	1 209,80	14,40	192,70	21,90		
Всего за день:		53,0	52,4	257,7	1 649,2	0,40	24,00	2 296,50	0,30	1,50	555,10	225,60	926,80	13,70	2 537,90	40,40	317,90	35,10		

9 день-ЯСЛИ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,0	5,0	18,8	129,8	0,00	0,40	6,20	0,00	0,10	99,60	17,40	112,10	0,40	151,80	7,20	14,20	5,90	91	2004П
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3,3	2,9	10,0	81,0	0,00	0,00	8,80	0,10	0,00	66,10	8,90	49,60	0,50	33,10	0,70	0,00	1,00	3	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,6	13,5	79,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	86,00	13,00	62,70	0,30	129,80	7,20	2,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	360	9,7	10,5	42,3	290,7	0,00	0,80	15,00	0,10	0,20	251,70	39,30	224,40	1,20	314,70	15,10	16,20	6,90		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	71,0	0,10	1,10	33,20	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,20	220,50	13,60	0,00	3,00		
Обед 35%																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	5,9	0,00	3,00	24,10	0,00	0,00	3,70	5,30	6,80	0,20	72,70	0,50	5,30	0,10	3	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	160	1,7	2,7	11,2	68,7	0,00	0,10	61,70	0,10	0,00	16,80	6,30	21,30	0,20	38,80	1,50	8,20	1,60	94	2016
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ	60	9,2	8,0	4,6	123,4	0,00	0,30	17,40	0,20	0,10	22,50	11,20	83,20	0,90	126,20	4,40	50,00	6,50	326	2016
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	110	2,2	4,9	18,4	112,7	0,10	3,40	4,60	0,00	0,10	21,80	19,70	54,10	0,70	479,10	5,30	25,10	0,20	144	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М	150	0,1	0,1	15,8	63,6	0,00	5,20	1,40	0,00	0,00	13,00	5,40	7,80	0,20	48,60	0,10	2,80	0,20	396	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	560	16,4	16,3	72,6	470,7	0,20	12,00	109,20	0,30	0,20	90,20	67,20	230,50	3,70	861,70	11,80	91,40	8,60		
Уплотненный полдник 30%																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,5	11,0	1,5	128,8	0,00	0,10	78,10	1,80	0,20	57,00	9,30	123,90	1,40	124,70	16,20	31,40	17,50	214	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,3	3,7	6,2	66,7	0,00	9,30	56,50	0,00	0,00	52,20	18,60	36,30	0,50	338,40	3,90	13,40	0,30	354	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ТВОРОГОМ	50	4,6	8,1	23,0	174,1	0,00	0,00	20,10	0,20	0,10	37,70	6,70	57,40	0,40	52,30	3,10	8,20	6,70	343	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	9,5	38,6	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,50	2,00	3,70	0,40	12,70	0,00	0,00	0,00	442	2016
Итого за прием пищи:	415	15,5	22,9	47,5	440,2	0,00	9,40	154,90	2,00	0,30	152,60	41,10	232,60	3,00	547,50	23,20	53,00	24,50	411	2016
Всего за день:		45,7	53,5	168,4	1 272,6	0,30	23,30	312,30	2,40	1,00	675,70	168,70	831,00	8,10	1 944,40	63,70	160,60	43,00		

9 день-САД

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	6,8	27,2	183,4	0,10	0,60	8,10	0,10	0,10	138,30	24,70	160,60	0,60	212,80	9,90	21,30	8,90	91	2004П
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/15	4,8	4,5	13,0	112,5	0,00	0,00	13,60	0,10	0,00	101,30	12,10	72,70	0,60	44,70	0,90	0,00	1,50	3	2016
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,6	13,5	79,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	86,00	13,00	62,70	0,30	129,80	7,20	2,00	0,00	416	2016
Итого за прием пищи:	420	13,0	13,9	53,7	375,8	0,10	1,00	21,70	0,20	0,20	325,60	49,80	296,00	1,50	387,30	18,00	23,30	10,40		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,6	0,1	2,1	11,8	0,00	6,00	48,10	0,00	0,00	7,40	10,50	13,60	0,50	145,10	1,10	10,60	0,20	3	2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,0	3,5	14,0	85,7	0,00	0,20	77,20	0,10	0,00	21,20	7,80	28,80	0,40	48,60	1,70	10,40	2,00	94	2016
ЗРАЗЫ КУРИНЫЕ	80	12,4	10,8	6,0	164,5	0,00	0,30	23,20	0,30	0,10	30,30	14,70	111,00	1,00	168,30	5,70	66,60	8,70	317	2008
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	150	3,1	7,0	24,9	159,7	0,10	4,70	6,70	0,00	0,10	30,60	26,90	74,50	1,00	654,30	7,40	34,40	0,50	144	2016
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М	180	0,2	0,1	19,4	78,7	0,00	6,20	1,60	0,00	0,00	15,90	6,40	9,90	0,20	58,40	0,20	3,30	0,20	396	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	730	21,9	22,1	93,0	616,8	0,20	17,40	156,80	0,40	0,20	120,10	88,90	301,50	4,80	1 183,90	16,10	125,30	11,60		
Уплотненный полдник 30%																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,4	12,3	1,7	142,7	0,00	0,10	86,70	2,00	0,20	63,50	10,30	137,60	1,60	138,70	17,90	34,90	19,40	214	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,7	4,4	7,3	79,2	0,00	11,00	66,90	0,00	0,00	61,60	22,00	42,90	0,70	399,70	4,50	15,90	0,40	354	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ТВОРОГОМ	70	6,3	13,1	33,7	265,0	0,00	0,00	32,70	0,30	0,10	53,60	9,50	81,20	0,50	74,10	4,20	11,40	9,40	442	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,4	46,5	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	2,90	2,30	4,40	0,50	15,30	0,00	0,00	0,00	411	2016
Итого за прием пищи:	495	18,5	29,9	61,4	665,4	0,00	11,10	186,50	2,30	0,30	184,80	48,60	277,40	3,60	647,20	26,60	62,20	29,20		
Всего за день:		57,6	69,7	217,2	1 650,6	0,30	30,60	365,00	2,90	1,00	811,70	208,40	1 018,40	9,90	2 438,90	60,70	210,80	51,20		

10 день-ЯСЛИ																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,4	5,6	18,4	135,8	0,10	0,40	6,20	0,00	0,10	86,20	28,50	110,70	0,80	166,60	7,00	14,90	5,00	93	2004П
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,5	2,5	10,0	69,3	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,00	6,60	17,80	0,40	26,90	0,70	0,10	0,00	1	2016
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,2	80,3	0,10	0,20	6,80	0,00	0,10	113,30	17,10	82,60	0,30	148,80	4,50	8,30	0,70	415	2016
Итого за прием пищи:	353	9,2	11,6	47,6	265,4	0,20	0,60	21,10	0,00	0,20	204,50	52,20	211,10	1,50	342,30	12,20	23,30	5,70		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	3,9	4,8	16,6	125,3	0,00	0,90	0,00	0,00	0,20	179,70	21,10	145,00	0,20	211,40	13,60	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	3,9	4,8	16,6	125,3	0,00	0,90	0,00	0,00	0,20	179,70	21,10	145,00	0,20	211,40	13,60	0,00	0,00		
Обед 35%																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,8	2,3	2,3	33,0	0,00	0,90	115,40	0,00	0,00	7,70	8,10	17,60	0,20	49,90	0,60	5,70	0,00	ТТК 23	АКТ К/П
УХА РОСТОВСКАЯ	160	7,1	2,9	8,5	83,7	0,10	2,40	15,90	0,00	0,10	13,70	20,20	84,60	0,70	363,40	18,40	14,80	0,20	269	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	60	7,4	4,1	5,3	98,9	0,10	2,30	1 318,70	0,10	0,50	21,60	11,60	115,50	2,30	145,10	4,20	72,80	12,30	311	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	1,9	3,1	30,9	154,2	0,00	0,00	6,80	0,10	0,00	6,80	5,00	28,00	0,50	41,60	0,50	7,40	0,00	335	2016
НАПИТОК ИЗ ЯГОД СВ/М	150	0,1	0,1	11,7	47,4	0,00	4,70	1,20	0,00	0,00	10,40	4,90	3,80	0,20	43,20	0,10	2,50	0,10	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	570	20,2	13,0	80,2	513,6	0,30	10,30	1 457,90	0,20	0,60	72,60	69,10	306,80	5,40	739,50	23,80	103,20	12,80		
Уплотненный полдник 30%																				
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	60	9,9	5,2	5,6	105,7	0,10	0,60	4,40	0,10	0,10	26,90	17,60	105,40	0,60	208,00	24,60	3,70	0,70	277	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,2	3,8	16,7	95,7	0,10	3,00	8,40	0,10	0,10	30,40	18,50	56,90	0,60	453,90	5,70	21,40	0,20	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	5,90	15,10	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	12,7	52,1	0,00	0,40	0,60	0,00	0,00	8,70	3,10	2,30	0,50	61,60	0,50	1,70	0,10	390	2016
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	2,0	6,9	10,1	110,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	70,40	13,60	61,80	0,30	92,40	1,10	0,00	0,00	5	АКТ
ФРУКТ	95	0,3	0,3	7,4	33,7	0,00	3,30	2,50	0,00	0,00	11,80	6,50	8,00	1,60	192,90	1,50	5,90	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	455	16,8	16,4	62,2	440,7	0,20	7,30	15,90	0,20	0,30	152,30	65,20	249,50	4,00	1 034,60	33,40	32,70	1,20		
Всего за день:		49,1	45,8	206,6	1 365,0	0,70	19,10	1 494,90	0,40	1,30	609,10	207,60	912,40	11,10	2 327,80	83,00	159,20	19,50		

10 день-САД																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,8	7,5	24,6	180,4	0,10	0,50	8,10	0,10	0,10	114,60	37,80	147,30	1,00	221,90	9,30	19,70	6,80	93	2004П
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,0	4,0	13,1	96,4	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,80	8,60	23,40	0,50	35,30	0,90	0,10	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,2	80,3	0,10	0,20	6,80	0,00	0,10	113,30	17,10	82,60	0,30	148,80	4,50	8,30	0,70	415	2016
Итого за прием пищи:	410	11,1	15,0	56,9	357,1	0,20	0,70	28,40	0,20	0,20	234,70	63,50	253,30	1,80	406,00	14,70	28,10	7,50		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,1	3,5	3,3	48,9	0,00	1,40	173,00	0,00	0,00	11,70	12,20	26,50	0,40	75,10	0,90	8,60	0,00	ТТК 23	АКТ К/П
УХА РОСТОВСКАЯ	200	9,0	3,8	10,7	105,4	0,10	3,40	22,90	0,00	0,10	17,60	26,10	106,50	0,90	466,30	23,10	19,30	0,20	269	2021
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ	80	9,8	5,5	6,7	130,3	0,10	3,30	1 756,50	0,10	0,70	28,40	15,30	153,20	3,00	192,50	5,70	97,00	16,50	311	2016
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	2,3	3,7	36,6	182,3	0,10	0,00	8,10	0,10	0,00	8,00	5,90	33,00	0,60	49,20	0,60	8,70	0,00	335	2016
НАПИТОК ИЗ ЯГОД СВ/М	180	0,2	0,1	13,9	56,6	0,00	6,20	1,60	0,00	0,00	13,20	6,30	5,00	0,20	57,30	0,20	3,30	0,20	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	710	26,0	17,2	97,8	641,9	0,40	14,30	1 962,10	0,20	0,80	93,60	88,40	389,90	6,80	949,60	30,50	136,90	16,90		
Уплотненный полдник 30%																				
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	60	13,1	7,0	8,1	142,9	0,10	0,90	5,80	0,10	0,10	35,90	23,90	140,90	0,80	278,00	32,90	5,00	1,00	277	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	5,1	22,7	130,4	0,10	4,10	11,50	0,10	0,10	41,40	25,20	77,50	0,90	618,60	7,90	29,20	0,40	339	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	5,90	15,10	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	15,7	64,4	0,00	1,40	0,90	0,00	0,00	11,20	3,90	3,20	0,60	84,10	0,60	2,30	0,10	390	2016
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,6	1,3	24,0	106,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,00	10,80	0,50	42,00	0,00	0,00	0,00	5	АКТ
ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,5	52,1	0,00	5,20	3,90	0,00	0,00	18,20	10,10	12,40	2,50	298,10	2,30	9,10	0,30	386	2016
Итого за прием пищи:	580	18,6	14,1	91,7	538,7	0,20	11,60	22,10	0,20	0,20	115,60	72,00	259,90	5,70	1 346,60	43,70	45,60	1,80		
Всего за день:		59,9	50,1	255,5	1 628,3	0,80	27,70	2 012,60	0,60	1,50	625,10	245,00	1 046,60	14,30	2 922,70	88,90	210,60	26,20		

ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,5	52,1	0,00	5,20	3,90	0,00	0,20	18,20	10,10	12,40	2,50	298,10	2,30	9,10	0,30	386	2016
Итого за прием пищи:	580	18,6	14,1	91,7	538,7	0,20	11,60	22,10	0,20	0,20	115,60	72,00	259,90	5,70	1 346,60	43,70	45,60	1,80		
Всего за день:		59,9	50,1	255,5	1 628,3	0,80	27,70	2 012,80	0,60	1,50	625,10	245,00	1 046,60	14,30	2 922,70	88,90	210,60	26,20		

11 день ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	150	3,8	4,6	21,0	132,4	0,00	0,30	6,40	0,00	0,10	67,30	26,10	84,00	0,80	131,10	6,00	6,10	1,50	177	2012
БАТОН С МАСЛОМ	20/3	1,5	2,5	10,0	69,3	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,00	6,60	17,80	0,40	26,90	0,70	0,10	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	11,7	47,8	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	10,30	3,80	4,40	0,40	19,10	0,00	3,20	0,00	412	2016
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ.)	10	0,7	0,9	7,1	29,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	2,70	7,60	0,10	12,60	0,00	0,00	0,00	5	АКТ
Итого за прием пищи:	363	6,1	8,0	49,8	278,6	0,00	0,60	14,80	0,00	0,10	84,90	39,20	113,80	1,70	189,70	6,70	9,40	1,50		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00		
Обед 35%																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,5	2,1	3,0	33,0	0,00	0,90	58,10	0,00	0,00	7,80	8,00	17,70	0,20	112,10	1,50	7,60	0,00	45	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ.	160	3,3	4,3	6,3	78,3	0,00	1,90	61,90	0,00	0,00	27,20	12,30	47,20	0,50	182,50	3,00	14,90	1,10	94	2008
ПЛОВ	160	9,8	10,8	32,1	250,5	0,00	0,30	151,70	0,00	0,10	17,00	28,70	121,90	1,50	206,50	4,60	46,10	4,60	266	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	560	16,8	18,5	79,9	514,0	0,10	3,10	271,70	0,00	0,10	64,40	68,30	244,10	3,70	597,40	9,10	68,60	5,70		
Уплотненный полдник 30%																				
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7,8	6,5	4,4	108,7	0,00	0,10	3,50	0,10	0,10	22,20	10,90	77,30	1,10	151,00	4,80	20,10	0,80	123	2012
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (капуста тушеная, пюре картофельное)	60/60	2,6	4,2	13,2	93,3	0,00	7,00	27,70	0,00	0,00	47,40	21,40	54,00	0,80	457,90	5,60	20,00	0,30	339/354	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	5,0	22,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,8	0,0	15,7	63,9	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	35,40	2,70	2,50	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	402	2008
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	2,7	3,2	27,4	133,2	0,00	0,00	8,40	0,10	0,00	7,10	4,40	26,80	0,40	37,40	1,00	6,50	2,10	452	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	50	0,2	0,2	3,9	17,7	0,00	1,80	1,30	0,00	0,00	6,20	3,40	4,20	0,80	101,50	0,80	3,10	0,10	386	2016
Итого за прием пищи:	440	14,8	14,2	69,6	438,8	0,00	8,90	48,70	0,20	0,10	120,60	46,10	173,20	3,30	761,40	12,20	49,70	3,30		
Всего за день:		41,8	44,5	205,3	1 318,1	0,20	13,70	368,20	0,20	0,60	449,90	174,60	673,60	8,90	1 767,50	41,50	127,70	13,50		

11 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП	200	5,0	6,3	28,3	176,4	0,00	0,40	8,40	0,10	0,10	89,50	35,00	111,90	0,90	175,00	8,00	8,10	1,90	177	2012
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,80	0,50	34,00	0,80	0,10	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	11,8	48,2	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	11,60	5,00	6,60	0,60	26,50	0,00	3,20	0,00	412	2016
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1,1	1,4	10,7	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	4,10	11,30	0,20	18,90	0,00	0,00	0,00	TK5	АКТ
Итого за прием пищи:	425	8,2	11,7	63,4	362,2	0,00	0,70	22,20	0,20	0,10	111,20	52,40	152,40	2,20	254,40	8,90	11,40	1,90		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	3,5	5,7	55,9	0,00	1,40	86,90	0,00	0,00	11,20	11,30	25,00	0,50	154,20	2,00	10,90	0,10	45	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ.	200	3,8	5,4	7,9	96,1	0,00	2,50	72,50	0,00	0,00	34,20	15,20	56,20	0,80	226,90	3,70	18,10	1,30	94	2008
ПЛОВ	200	12,5	13,7	40,0	318,7	0,00	0,40	189,10	0,00	0,10	21,40	38,00	154,40	1,90	262,40	5,80	58,40	5,80	266	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	73,8	0,00	3,80	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	700	21,8	23,4	98,4	660,9	0,10	7,90	348,50	0,00	0,10	94,10	92,30	313,90	7,20	968,70	13,30	67,40	7,20		
Уплотненный полдник 30%																				
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,6	8,5	5,8	144,6	0,00	0,10	4,70	0,10	0,10	29,70	14,40	103,20	1,30	201,30	6,30	28,90	1,10	123	2012
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (капуста тушеная, пюре картофельное)	75/75	2,8	4,4	14,9	101,6	0,00	7,90	30,00	0,00	0,00	52,70	23,60	60,10	0,80	508,80	6,30	22,20	0,30	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,0	0,1	19,1	77,9	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	43,50	3,20	3,10	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	402	2008
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"	50	2,7	3,2	27,4	133,2	0,00	0,00	8,40	0,10	0,00	7,10	4,40	26,80	0,40	37,40	1,00	6,50	2,10	452	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,80	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	580	18,8	16,7	85,0	538,8	0,00	11,50	55,30	0,20	0,10	150,00	59,10	218,40	4,80	977,20	15,10	61,80	3,70		
Всего за день:		53,6	55,9	256,9	1 657,8	0,10	21,40	426,10	0,40	0,60	537,30	226,40	833,90	14,40	2 444,00	37,60	162,40	13,00		

12 день ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,8	5,2	21,3	140,0	0,00	0,40	9,90	0,10	0,10	89,90	14,70	77,50	0,60	144,70	7,20	0,10	3,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,20	6,60	17,60	0,40	26,50	0,00	0,10	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,2	89,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	101,60	15,40	73,40	0,30	144,40	8,10	0,00	0,00	396	2012
Итого за прием пищи:	363	7,9	10,0	46,5	290,6	0,00	0,90	18,00	0,10	0,20	196,70	36,70	168,50	1,30	315,60	15,30	0,20	3,00		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	2,8	2,5	7,0	74,5	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,80	14,10	95,70	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	2,8	2,5	7,0	74,5	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,80	14,10	95,70	0,00	147,00	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,6	2,1	3,1	34,2	0,00	0,70	0,30	0,00	0,00	11,50	6,60	14,40	0,40	90,50	2,30	6,90	0,20	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	160	1,9	1,7	15,1	72,1	0,10	2,10	62,90	0,00	0,00	17,10	15,50	39,70	0,50	317,80	3,50	20,10	0,60	92	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	13,0	11,7	22,1	237,9	0,10	3,60	13,40	0,20	0,20	23,20	34,60	157,20	2,40	718,30	9,80	58,40	1,30	299	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М	150	0,1	0,1	18,0	72,8	0,00	5,30	1,40	0,00	0,00	13,50	5,30	9,60	0,20	49,70	0,10	2,80	0,20	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
Итого за прием пищи:	560	18,5	16,1	79,8	613,4	0,30	11,70	78,00	0,20	0,20	77,70	81,30	278,20	5,00	1 272,80	15,70	88,20	2,30		
Уплотненный полдник 30%																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, С ТЕРТЫМ СЫРОМ	120/10	3,9	5,9	34,4	202,0	0,10	0,00	16,70	0,20	0,00	75,00	8,30	65,00	0,60	53,50	0,60	8,20	1,00	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,1	0,1	10,5	43,0	0,00	0,40	0,60	0,00	0,00	8,90	3,20	2,40	0,50	65,00	0,50	1,80	0,10	372	2012
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	2,1	4,0	24,6	129,3	0,00	0,00	11,40	0,20	0,00	10,30	3,70	24,50	0,30	35,20	1,40	5,40	1,90	496	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,3	0,3	7,4	33,7	0,00	3,30	2,50	0,00	0,00	11,80	6,50	8,00	1,60	192,90	1,50	5,90	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	430	7,4	10,4	84,2	440,0	0,10	3,70	31,20	0,40	0,00	109,20	28,20	111,20	3,30	386,00	4,00	21,30	3,20		
Всего за день:		36,6	39,0	217,5	1 318,5	0,40	17,00	127,20	0,70	0,60	504,40	158,30	653,60	9,60	2 101,20	35,00	109,70	8,50		

12 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	6,2	27,7	177,4	0,00	0,50	12,80	0,10	0,10	103,20	17,70	91,90	0,70	169,30	8,10	0,10	4,00	189	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,60	0,50	34,00	0,90	0,10	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	15,2	89,1	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	101,60	15,40	73,40	0,30	144,40	8,10	0,00	0,00	396	2012
Итого за прием пищи:	410	9,4	13,0	55,5	360,4	0,00	1,00	26,30	0,20	0,20	211,40	41,40	167,90	1,50	347,70	17,10	0,20	4,00		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,0	3,5	5,3	56,2	0,00	1,10	0,60	0,00	0,00	19,60	11,10	24,90	0,70	152,90	3,80	12,00	0,40	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,4	4,6	17,2	117,5	0,10	2,40	74,50	0,00	0,00	21,70	20,20	65,30	1,00	393,70	4,90	29,80	0,80	92	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	14,6	12,8	25,1	265,6	0,10	4,10	14,20	0,20	0,20	26,10	39,10	178,30	2,80	810,20	11,20	66,00	1,40	299	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М	180	0,2	0,1	19,9	80,7	0,00	6,30	1,60	0,00	0,00	15,50	6,30	10,10	0,20	59,40	0,20	3,40	0,20	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	680	23,8	21,6	94,1	638,4	0,30	13,90	90,90	0,20	0,20	97,80	99,30	344,30	6,40	1 525,40	20,10	111,20	2,80		
Уплотненный полдник 30%																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ, С ТЕРТЫМ СЫРОМ	150/15	5,3	8,0	42,2	255,3	0,10	0,00	22,80	0,20	0,00	108,80	10,70	88,60	0,90	67,30	0,70	10,00	1,50	331	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,1	0,1	15,3	62,7	0,00	0,50	0,80	0,00	0,00	10,70	3,70	2,70	0,50	74,00	0,60	2,00	0,10	372	2012
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	2,9	5,4	32,3	172,2	0,00	0,00	15,60	0,20	0,00	13,30	4,70	31,50	0,40	45,70	1,70	7,10	2,50	496	2012
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	510	9,7	14,0	104,9	557,7	0,10	4,00	41,80	0,40	0,00	148,40	30,50	142,50	3,80	409,40	4,50	25,30	4,30		
Всего за день:		47,1	52,4	263,6	1 647,1	0,40	20,00	159,00	0,80	0,70	638,60	182,30	818,20	11,70	2 503,00	41,70	136,70	11,10		

Итого за прием пищи: 47,1 52,4 283,6 1 647,1 0,40 20,00 159,00 0,80 0,70 638,60 192,30 818,20 11,70 2 503,00 41,70 136,70 11,10

13 день ИСЛИ																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. др. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак 20%																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	5,0	147,9	0,10	0,40	6,80	0,10	0,10	91,80	23,20	96,90	0,60	154,50	8,00	4,70	0,50	189	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	61,5	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,20	6,80	17,60	0,40	28,50	0,00	0,10	0,00	1	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	84,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	96,20	14,10	69,90	0,30	144,40	8,10	2,00	0,00	397	2012		
Итого за прием пищи:	353	8,5	10,5	45,7	294,2	0,10	0,90	14,90	0,10	0,20	193,20	43,90	184,40	1,30	325,40	16,10	6,80	0,50			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, сметан по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	150	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00			
Обед 35%																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ порционно	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	9,20	5,60	16,80	0,40	56,50	1,20	0,00	0,00	3	АКТ	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	160	1,6	2,8	10,1	65,5	0,00	2,60	58,70	0,00	0,00	22,20	15,20	35,40	0,50	296,00	3,40	16,60	0,10	75	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	150	14,7	16,6	15,3	257,3	0,00	0,50	70,60	1,10	0,20	46,80	21,20	171,60	1,70	193,60	12,40	84,10	18,30	328	2016	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,1	0,9	1,3	13,1	0,00	0,20	2,30	0,00	0,00	2,40	1,00	2,00	0,00	10,60	0,10	0,30	0,10	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,2	0,0	12,4	50,7	0,00	2,30	1,00	0,00	0,00	11,70	3,50	4,30	0,10	40,10	0,40	3,20	0,10	399	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ	
Итого за прием пищи:	580	19,8	20,8	61,6	488,6	0,10	9,60	132,60	1,10	0,20	104,70	65,80	287,40	4,20	693,10	17,50	104,20	18,60			
Уплотненный полдник 30%																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	10,9	5,4	4,5	111,3	0,10	0,40	2,80	0,10	0,10	27,30	16,90	111,90	0,60	193,70	24,80	4,30	0,60	255	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,2	18,2	105,2	0,10	3,20	9,50	0,10	0,10	35,00	20,40	61,90	0,70	493,10	6,30	23,20	0,20	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	150	0,7	0,0	11,7	49,6	0,00	0,10	42,00	0,00	0,00	25,30	13,70	17,20	0,40	214,50	0,00	0,00	0,00	440	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ "ДРУЖБА"	30	2,2	4,6	19,9	120,1	0,00	0,00	13,00	0,20	0,00	7,40	10,30	29,80	0,70	52,60	0,80	9,10	1,60	496	2012	
ФРУКТЫ (по сезону)	50	0,2	0,2	3,9	17,7	0,00	1,80	1,30	0,00	0,00	6,20	3,40	4,20	0,80	101,50	0,80	3,10	0,10	386	2016	
Итого за прием пищи:	425	17,4	14,5	65,5	435,9	0,20	5,50	68,60	0,40	0,20	104,40	69,20	236,30	3,50	1 074,80	32,50	39,70	2,50			
Всего за день:		49,8	49,6	178,8	1 289,2	0,50	17,10	249,10	1,60	0,90	582,30	199,90	850,60	9,20	2 312,30	79,60	150,70	24,60			

13 день САД																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. др. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг			Se, мкг	
Завтрак 20%																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6,1	7,0	29,9	197,5	0,10	0,50	8,50	0,10	0,10	116,10	31,40	128,00	0,70	199,70	10,20	6,70	0,60	189	2008	
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,80	0,50	34,00	0,90	0,10	0,00	1	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,7	2,9	13,9	84,8	0,00	0,50	0,00	0,00	0,10	96,20	14,10	69,90	0,30	144,40	8,10	2,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	410	10,7	13,9	56,4	376,2	0,10	1,00	22,00	0,20	0,20	218,90	53,80	220,50	1,50	378,10	19,20	8,80	0,60			
II Завтрак 5%																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016	
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00			
Обед 35%																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ порционно	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	11,50	7,00	21,10	0,50	70,80	1,50	0,00	0,00	3	2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,0	4,2	12,9	89,7	0,10	3,40	73,40	0,00	0,00	29,80	19,30	45,40	0,80	372,70	4,40	20,80	0,10	75	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ	180	16,9	20,3	18,1	307,5	0,00	0,50	85,50	1,40	0,20	57,70	24,80	201,50	2,00	228,40	14,70	96,50	21,50	328	2016	
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0,3	1,2	1,7	17,7	0,00	0,20	3,10	0,00	0,00	2,90	1,30	2,60	0,00	13,90	0,10	0,40	0,10	348	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,1	14,6	59,9	0,00	2,80	1,10	0,00	0,00	13,90	4,40	5,20	0,10	47,90	0,50	3,90	0,10	399	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,80	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ	
Итого за прием пищи:	710	23,4	26,5	75,2	600,2	0,20	11,90	163,10	1,40	0,20	130,50	79,40	341,50	5,10	842,90	21,20	121,60	21,80			
Уплотненный полдник 30%																					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,8	4,4	6,1	112,4	0,00	0,30	6,60	0,20	0,10	44,10	32,20	154,10	1,00	266,00	81,80	337,50	8,50	255	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	5,1	22,6	130,0	0,10	4,10	11,50	0,10	0,10	43,80	25,40	77,50	0,90	616,50	7,90	29,10	0,40	335	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	9,7	42,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	5,90	15,10	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1,0	0,1	14,8	63,5	0,00	0,10	56,00	0,00	0,00	32,80	18,10	22,90	0,50	285,70	0,00	0,00	0,00	440	2008	
ПЕЧЕНЬЕ ДОМАШНЕЕ "ДРУЖБА"	45	3,3	6,8	29,3	178,6	0,00	0,00	19,40	0,20	0,00	10,70	13,60	41,50	0,90	72,20	1,20	12,40	2,50	496	2012	
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016	
Итого за прием пищи:	575	20,8	16,9	90,3	560,7	0,10	8,00	96,10	0,50	0,20	147,90	102,10	319,50	5,40	1 469,20	92,40	385,20	11,60			
Всего за день:		59,1	61,1	231,0	1 627,7	0,40	22,00	281,20	2,10	0,90	678,50	256,40	1 025,00	12,00	2 910,70	132,80	515,60	34,00			

14 день ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,4	6,1	17,9	136,4	0,10	0,40	6,50	0,10	0,10	97,60	27,60	112,80	0,70	177,40	8,00	13,20	4,50	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	203	1,3	2,0	10,0	61,5	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,20	6,60	17,60	0,40	26,50	0,00	0,10	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,6	1,6	12,0	63,7	0,00	0,30	0,20	0,00	0,10	56,70	8,30	39,70	0,50	85,90	4,50	0,00	0,00	413	2016
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ ИЛИ ПЕЧЕНИЯ,)	10	0,7	0,9	7,1	29,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	2,70	7,60	0,10	12,60	0,00	0,00	0,00	5	АКТ
Итого за прием пищи:	363	8,0	10,6	47,0	290,7	0,10	0,70	14,80	0,10	0,20	161,80	45,20	177,70	1,70	302,40	12,50	13,30	4,50		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, снежок по 100гр, кефир, ряженка, простокваша-150гр)	100	2,8	2,5	7,0	74,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	7,0	74,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ порционно	40	0,4	0,1	1,4	7,9	0,00	4,00	32,10	0,00	0,00	5,00	7,00	9,10	0,30	96,80	0,70	7,10	0,10	3	АКТ
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	160	3,7	5,0	6,4	84,7	0,00	2,70	69,40	0,00	0,00	30,20	15,80	48,60	0,70	245,80	4,50	18,90	0,10	57	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,9	8,5	9,2	148,2	0,00	0,20	16,70	0,00	0,10	27,10	16,90	99,20	1,30	129,90	2,90	49,60	4,90	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,3	3,9	16,9	99,7	0,10	3,00	211,90	0,10	0,00	32,40	23,60	60,70	0,70	458,10	6,00	29,40	0,20	125	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	680	19,2	18,0	71,3	600,6	0,20	9,90	330,10	0,10	0,10	107,10	82,60	274,90	4,50	1 026,90	14,10	105,00	5,30		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	13,1	11,5	17,2	228,1	0,00	0,20	28,20	0,20	0,10	150,80	20,50	185,90	0,50	140,50	10,80	18,40	23,00	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	9,8	39,8	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	8,50	3,20	3,60	0,30	15,50	0,00	2,80	0,00	412	2016
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50	2,9	2,6	29,8	135,9	0,00	0,50	7,70	0,10	0,00	9,00	5,20	28,40	0,40	43,20	0,90	6,80	2,10	450	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	95	0,6	0,1	4,7	21,7	0,00	4,30	3,40	0,00	0,00	19,50	6,00	9,40	0,10	90,70	0,20	83,70	0,00	386	2016
Итого за прием пищи:	425	16,7	14,2	61,6	425,6	0,00	5,20	37,40	0,30	0,10	187,80	34,90	227,30	1,30	289,90	11,90	111,70	25,10		
Всего за день:		46,7	45,3	186,8	1 290,7	0,30	16,50	382,30	0,50	0,60	676,70	176,70	774,90	7,50	1 765,20	38,50	230,00	34,90		

14 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,8	7,5	24,6	180,4	0,10	0,50	8,10	0,10	0,10	114,80	37,80	147,30	1,00	221,90	9,30	19,70	6,80	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	255	1,7	3,4	12,6	84,1	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,90	8,30	22,30	0,50	33,50	0,00	0,10	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,6	12,1	64,1	0,00	0,30	0,20	0,00	0,10	58,00	9,50	41,90	0,70	93,30	4,50	0,00	0,00	413	2016
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1,1	1,4	10,7	43,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	4,10	11,30	0,20	18,90	0,00	0,00	0,00	TK5	АКТ
Итого за прием пищи:	425	10,3	13,9	60,0	372,3	0,10	0,80	21,80	0,20	0,20	183,00	59,70	222,80	2,40	367,60	13,80	19,80	6,80		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ порционно	50	0,5	0,1	1,8	9,8	0,00	5,00	40,10	0,00	0,00	6,20	8,70	11,40	0,40	120,80	0,90	8,80	0,20	3	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ.	200	1,7	4,6	8,3	78,0	0,00	3,40	86,50	0,00	0,00	37,70	17,10	37,00	0,60	257,80	4,60	15,50	0,20	57	2012
БИТОЧЕК РУБЛЕННЫЙ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,2	11,2	12,2	197,2	0,00	0,30	22,20	0,00	0,10	36,30	22,60	132,30	1,60	173,20	3,90	66,10	6,50	305	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,7	4,9	20,5	121,8	0,10	3,60	218,90	0,10	0,10	39,40	27,60	73,30	0,80	557,00	7,40	34,50	0,30	125	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	73,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,2	15,1	66,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	720	22,6	21,6	87,6	699,0	0,20	15,90	367,70	0,10	0,20	146,90	105,80	332,30	7,60	1 434,00	18,60	124,90	7,20		
Уплотненный полдник 30%																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	15,1	13,4	23,9	280,8	0,00	0,20	30,30	0,20	0,20	177,30	24,00	217,10	0,50	167,70	12,90	21,40	26,60	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	11,8	48,2	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	11,60	5,00	6,60	0,60	26,50	0,00	3,20	0,00	412	2016
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3,9	4,0	35,2	168,9	0,00	0,10	10,20	0,20	0,00	27,80	7,50	47,00	0,50	73,50	2,80	8,10	2,70	450	2016
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	490	19,6	17,8	78,7	633,4	0,00	4,10	43,40	0,40	0,20	229,10	43,40	279,10	3,30	470,70	17,20	38,90	29,50		
Всего за день:		56,7	57,1	236,4	1 696,3	0,30	21,90	432,90	0,70	0,90	740,20	230,00	977,70	13,30	2 492,80	49,60	183,60	43,50		

Итого за прием пищи:	490	19,6	17,8	78,7	533,4	0,00	4,10	43,40	0,40	0,20	229,10	43,40	279,10	3,30	470,70	17,20	38,90	29,50	386	2016
Всего за день:		56,7	57,1	235,4	1 596,3	0,30	21,90	432,90	0,70	0,90	740,20	230,00	977,70	13,30	2 492,80	49,60	183,60	43,50		

15 день ЯСЛИ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4,2	5,3	19,7	136,1	0,00	0,40	6,50	0,10	0,10	103,20	18,10	116,90	0,40	157,90	7,50	15,00	6,20	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/3	1,3	2,0	10,0	61,5	0,00	0,00	8,10	0,00	0,00	5,20	6,60	17,90	0,40	26,50	0,00	0,10	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,2	80,3	0,10	0,20	6,80	0,00	0,10	113,30	17,10	82,60	0,30	148,80	4,50	8,30	0,70	396	2012
Итого за прием пищи:	353	8,8	10,8	48,9	277,9	0,10	0,60	21,40	0,10	0,20	221,70	41,80	217,10	1,10	333,20	12,00	23,40	6,90		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (йогурт, снежок по 100гр, вафли, ряженка, простокваша-150гр)	150	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	6,0	70,5	0,10	1,10	33,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	219,00	13,50	0,00	3,00		
Обед 35%																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	2,7	4,2	41,8	0,00	1,60	108,50	0,00	0,00	7,20	8,60	18,60	0,20	114,90	1,20	9,40	0,00	30	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИКАМИ	180/10	2,7	2,3	21,9	106,8	0,10	2,40	37,70	0,00	0,00	19,70	20,80	51,90	0,90	382,10	3,50	20,70	0,20	99	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	9,0	9,2	7,6	150,0	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	14,40	90,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	611	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,1	4,8	6,1	76,2	0,00	9,10	41,20	0,00	0,00	52,10	18,00	35,70	0,50	331,20	3,80	12,80	0,30	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,0	0,0	15,9	63,6	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	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	5,0	22,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,30	3,30	8,40	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	570	16,7	19,5	72,2	512,6	0,25	13,10	187,40	0,00	0,00	96,30	77,80	245,00	4,10	911,60	8,50	42,90	0,50		
Уплотненный полдник 30%																				
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ порционно	30	0,3	0,1	1,1	5,9	0,00	3,00	24,00	0,00	0,00	3,70	5,20	6,80	0,20	72,50	0,50	5,30	0,10	3	АКТ
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	10,0	10,4	17,5	198,1	0,10	4,20	100,50	0,00	0,10	20,10	29,30	119,50	1,80	614,40	7,90	50,10	0,20	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,9	21,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	3,00	7,80	0,20	12,90	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,8	0,0	15,7	63,9	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	35,40	2,70	2,50	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	402	2008
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	50	3,6	5,9	19,0	131,0	0,00	0,00	14,80	0,20	0,00	60,00	5,50	50,40	0,40	40,30	1,30	5,30	2,50	12	АКТ К/ПР
ФРУКТЫ (по сезону)	50	0,2	0,2	3,9	17,7	0,00	1,80	1,30	0,00	0,00	6,20	3,40	4,20	0,80	101,50	0,80	3,10	0,10	386	2016
Итого за прием пищи:	480	15,6	16,7	62,1	437,9	0,10	9,00	148,40	0,20	0,10	127,50	49,10	191,00	3,40	842,30	10,50	63,80	2,90		
Всего за день:		46,2	50,6	189,2	1 299,1	0,55	23,80	390,20	0,30	0,60	625,50	189,70	795,60	8,80	2 306,10	44,50	130,10	13,30		

15 день САД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мкг	Se, мкг
Завтрак 20%																				
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	200	6,8	8,1	27,9	197,2	0,20	0,80	8,10	0,10	0,10	177,80	28,40	184,10	0,60	267,80	13,50	19,80	8,30	184	2008
БАТОН С МАСЛОМ	25/5	1,9	4,0	12,6	93,9	0,00	0,00	13,50	0,10	0,00	6,60	8,30	22,80	0,50	34,00	0,90	0,10	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3,3	3,5	19,0	79,5	0,10	0,20	6,80	0,00	0,10	113,10	16,70	81,70	0,30	147,40	4,50	8,30	0,70	396	2012
Итого за прием пищи:	410	12,0	15,6	59,5	370,6	0,30	1,00	28,40	0,20	0,20	297,50	53,40	288,40	1,40	449,20	18,90	28,20	9,00		
II Завтрак 5%																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00	420	2016
Итого за прием пищи:	150	4,2	3,8	9,1	90,6	0,00	1,10	0,00	0,00	0,30	181,20	21,10	143,50	0,00	220,50	0,00	0,00	0,00		
Обед 35%																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	3,6	6,4	59,0	0,00	2,30	162,80	0,00	0,00	10,80	12,80	27,70	0,40	172,50	1,80	13,90	0,10	30	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СУХАРИКАМИ	200/13	2,9	2,3	25,2	119,3	0,10	3,10	45,60	0,00	0,10	23,40	24,60	61,20	1,00	466,70	4,40	25,70	0,20	99	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	80	12,0	12,3	10,1	200,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,60	19,20	120,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	611	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,0	6,2	8,4	100,1	0,00	12,30	56,20	0,00	0,10	71,20	24,60	48,70	1,00	452,00	4,90	17,50	0,40	346	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	73,8	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,0	44,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,6	0,4	11,5	52,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	12,70	40,50	1,10	70,50	0,00	0,00	0,00	2	АКТ
Итого за прием пищи:	733	22,7	25,1	89,6	648,6	0,26	21,30	264,60	0,00	0,20	140,00	107,70	327,50	8,00	1 403,50	12,90	57,10	0,70		
Уплотненный полдник 30%																				
ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ порционно	50	0,5	0,1	1,8	9,8	0,00	5,00	40,10	0,00	0,00	6,20	8,70	11,40	0,40	120,80	0,90	8,80	0,20	3	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,0	11,8	19,5	221,4	0,10	4,80	112,80	0,00	0,20	22,50	32,90	133,20	2,00	689,30	8,90	56,00	0,20	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,1	7,3	32,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,20	4,50	11,30	0,30	19,40	0,00	0,00	0,00	1	АКТ
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	1,0	0,1	19,4	78,7	0,00	0,00	9,80	0,00	0,00	44,20	3,20	3,20	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	402	2008
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	50	4,2	7,0	22,1	154,1	0,00	0,00	18,10	0,30	0,00	72,50	6,30	58,80	0,50	45,10	1,30	5,70	2,90	25	АКТ К/П
ФРУКТЫ (по сезону)	100	0,4	0,4	7,8	35,5	0,00	3,50	2,60	0,00	0,00	12,40	6,90	8,40	1,70	203,00	1,50	6,20	0,20	386	2016
Итого за прием пищи:	575	18,1	19,3	77,9	531,5	0,10	13,30	183,40	0,30	0,20	161,00	62,50	228,30	5,00	1 078,50	12,80	76,70	3,50		
Всего за день:		57,0	63,8	236,3	1 641,3	0,66	36,70	476,40	0,50	0,90	779,70	244,70	985,70	14,40	3 151,70	44,40	162,00	13,20		

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

при составлении циклического меню использована компьютерная программа для организации питания и учета продуктов «Вижен Софт» г. Санкт-Петербург

Сборники рецептов;

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Сборники рецептов дошкольного питания г.Пермь 2004г 1-2 часть

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников М.П. Могильный

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах В.Т. Лапшиной

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания дошкольных организациях М.П. Могильный и Т.В. Тутельяна-М: ДеЛи принт 2011-584 с

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный Москва 2002.

Акты контрольной проработки блюд МБДОУ" Излучинский ДСКВ "Сказка

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания дошкольных организациях М.П. Могильный и Т.В. Тутельяна-М: ДеЛи принт 2016г.

*Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 пункт 8.1.2.2. разрешена организация "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и распределением калорийности суточного рациона 30%.

* завтрак -20%, второй завтрак-5% , обед -35%, уплотненный полдник-30%- итого 90% суточной калорийности.