

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

В. В. В. В. В.

(должность)

(ФИО)

(дата)

01.03.2022
С. С. С. С. С.

День: День 1

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 236 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,36 | 5,04 | 31,40 | 202,92 | 0,06 | 0,00 | 1,30 | 125,08 | 0,14 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,18 | 8,37 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 0,74 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 79 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 7,25 | 0,08 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,10 | 0,50 | 10,10 | 43,00 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 7,00 | 1,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 28 | Салат из свёклы с яблоками | 50 | 3,00 | 0,50 | 5,50 | 51,00 | 0,01 | 0,00 | 3,15 | 14,00 | 0,79 |
| 119 | Суп картофельный с рыбой | 180 | 2,81 | 8,50 | 7,78 | 90,36 | 0,11 | 0,00 | 6,25 | 29,16 | 0,88 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 70 | 7,75 | 6,65 | 1,55 | 102,50 | 0,02 | 0,00 | 0,25 | 12,50 | 0,58 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,29 | 4,81 | 25,61 | 159,90 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 0,91 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,54 | 18,09 | 75,60 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 18,09 | 0,61 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 60 | 6,90 | 7,65 | 0,45 | 94,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 1,51 |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,27 | 8,55 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,11 | 0,79 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 39,93 | 40,86 | 155,51 | 1143,08 | 0,43 | 0,00 | 14,03 | 279,57 | 9,91 |

День: День 2
 Сезон:
 Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 213 | Каша гречневая вязкая | 200 | 7,50 | 8,70 | 31,42 | 227,70 | 0,18 | 0,00 | 0,58 | 112,78 | 3,34 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,97 | 12,42 | 84,60 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 100,17 | 0,58 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 75 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,95 | 2,32 | 0,00 | 35,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 88,10 | 0,10 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 16,10 | 2,21 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 50 | 3,00 | 0,35 | 0,90 | 32,00 | 0,02 | 0,00 | 1,65 | 9,00 | 0,25 |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 3,19 | 1,33 | 5,00 | 54,00 | 0,04 | 0,00 | 5,76 | 26,46 | 0,79 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 146 | Фрикадельки рыбные | 70 | 0,76 | 10,33 | 1,09 | 52,64 | 0,06 | 0,00 | 0,76 | 20,06 | 0,50 |
| 385 | Рис отварной | 130 | 4,71 | 3,26 | 33,67 | 190,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,95 | 0,09 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,54 | 18,09 | 75,60 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 18,09 | 0,61 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 582 | Печенье | 50 | 4,90 | 3,75 | 37,20 | 207,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 14,50 | 1,05 |
| 484 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 0,02 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 32,65 | 38,81 | 193,05 | 1219,85 | 0,52 | 0,00 | 16,65 | 445,93 | 10,89 |

День: День 3
 Сезон:
 Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,48 | 5,76 | 19,70 | 160,20 | 0,08 | 0,00 | 0,90 | 163,40 | 0,52 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,18 | 8,37 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 0,74 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 79 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 7,25 | 0,08 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 16,10 | 2,21 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 47 | Винегрет овощной | 50 | 3,10 | 0,80 | 3,30 | 44,00 | 0,02 | 0,00 | 3,10 | 11,50 | 0,40 |
| 117 | Суп из овощей с фасолью | 180 | 3,55 | 2,88 | 6,64 | 70,02 | 0,05 | 0,00 | 4,41 | 37,62 | 0,94 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 339 | Котлеты из говядины | 70 | 8,61 | 12,32 | 10,50 | 170,10 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 37,10 | 1,96 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,51 | 7,37 | 32,67 | 209,87 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 13,87 | 3,93 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 3,06 | 0,41 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 279 | Запеканка из творога | 150 | 11,55 | 23,85 | 22,50 | 291,00 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 229,50 | 1,13 |
| 471 | Молоко сгущенное | 30 | 2,55 | 2,16 | 16,65 | 98,10 | 0,02 | 0,00 | 0,30 | 92,10 | 0,06 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,18 | 8,37 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 0,74 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 51,81 | 60,93 | 177,08 | 1419,14 | 0,70 | 0,00 | 16,27 | 635,99 | 14,38 |

День: День 4

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|--------------------------|------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 235 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7,26 | 7,28 | 34,84 | 233,76 | 0,18 | 0,00 | 1,26 | 128,58 | 1,18 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,25 | 2,52 | 12,24 | 79,20 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 97,47 | 0,11 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 75 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,95 | 2,32 | 0,00 | 35,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 88,10 | 0,10 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,10 | 0,50 | 10,10 | 43,00 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 7,00 | 1,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих помидоров | 50 | 3,10 | 0,50 | 1,80 | 37,00 | 0,03 | 0,00 | 10,50 | 7,00 | 0,43 |
| 100 | Рассольник ленинградский | 180 | 3,67 | 1,89 | 9,54 | 78,84 | 0,07 | 0,00 | 5,11 | 12,06 | 0,61 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 350 | Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" | 70 | 5,68 | 7,35 | 8,48 | 114,62 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 32,38 | 0,73 |
| 380 | Капуста тушеная | 130 | 4,42 | 2,60 | 9,88 | 89,70 | 0,04 | 0,00 | 15,21 | 71,50 | 1,03 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,54 | 18,09 | 75,60 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 18,09 | 0,61 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 60 | 6,90 | 7,65 | 0,45 | 94,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 1,51 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,18 | 8,37 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 0,74 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 39,21 | 39,71 | 152,09 | 1118,97 | 0,57 | 0,00 | 34,98 | 526,09 | 10,03 |

День: День 5

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рецеп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|----------|--|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|--------------------------|------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 227 | Каша ячневая вязкая | 200 | 6,48 | 7,06 | 32,32 | 215,80 | 0,12 | 0,00 | 1,22 | 150,64 | 0,88 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,97 | 12,42 | 84,60 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 100,17 | 0,58 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 79 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 7,25 | 0,08 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 16,10 | 2,21 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 3 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 50 | 3,10 | 0,60 | 3,00 | 42,50 | 0,02 | 0,00 | 9,80 | 16,50 | 0,57 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 98 | Свекольник | 180 | 3,40 | 1,67 | 7,43 | 67,14 | 0,04 | 0,00 | 5,69 | 26,46 | 1,04 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 307 | Котлеты или биточки рыбные | 70 | 1,10 | 9,00 | 7,00 | 74,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 37,00 | 0,42 |
| 377 | Пюре картофельное | 130 | 5,20 | 3,51 | 7,54 | 91,00 | 0,10 | 0,00 | 3,12 | 32,50 | 0,72 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 3,06 | 0,41 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 581 | Пряники | 50 | 2,35 | 2,95 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 0,40 |
| 484 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 0,02 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 34,52 | 33,19 | 170,59 | 1125,49 | 0,53 | 0,00 | 28,02 | 413,89 | 8,60 |

День: День 6

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|--------------------------|------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 229 | Каша "Дружба" | 200 | 6,44 | 5,08 | 26,92 | 185,96 | 0,08 | 0,00 | 1,28 | 126,82 | 0,42 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,18 | 8,37 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 0,74 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 75 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,95 | 2,32 | 0,00 | 35,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 88,10 | 0,10 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,10 | 0,50 | 10,10 | 43,00 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 7,00 | 1,40 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 26 | Салат из свёклы отварной | 50 | 3,05 | 0,70 | 3,80 | 45,50 | 0,01 | 0,00 | 3,85 | 17,00 | 0,65 |
| 118 | Суп крестьянский с крупой | 180 | 3,60 | 1,73 | 6,12 | 63,72 | 0,05 | 0,00 | 3,13 | 20,70 | 0,65 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 367 | Птица в соусе с томатом | 70 | 7,75 | 6,65 | 1,55 | 102,50 | 0,02 | 0,00 | 0,25 | 12,50 | 0,58 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,29 | 4,81 | 25,61 | 159,90 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 0,91 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,54 | 18,09 | 75,60 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 18,09 | 0,61 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
| 267 | Яйцо вареное | 60 | 6,90 | 7,65 | 0,45 | 94,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 1,51 |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,27 | 8,55 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,11 | 0,79 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 38,05 | 36,81 | 147,86 | 1079,43 | 0,40 | 0,00 | 11,68 | 371,63 | 9,94 |

День: День 7

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 230 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,44 | 6,06 | 30,48 | 203,90 | 0,08 | 0,00 | 1,34 | 133,46 | 0,46 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,25 | 2,52 | 12,24 | 79,20 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 97,47 | 0,11 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 79 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 7,25 | 0,08 | 0,13 | 66,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 0,00 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 16,10 | 2,21 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 47 | Винегрет овощной | 50 | 3,10 | 0,80 | 3,30 | 44,00 | 0,02 | 0,00 | 3,10 | 11,50 | 0,40 |
| 103 | Щи из свежей капусты | 180 | 3,19 | 0,94 | 2,48 | 42,48 | 0,02 | 0,00 | 7,18 | 24,84 | 0,43 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 303 | Суфле рыбное | 70 | 4,20 | 9,80 | 2,10 | 78,40 | 0,05 | 0,00 | 0,35 | 44,80 | 0,57 |
| 385 | Рис отварной | 130 | 4,71 | 3,26 | 33,67 | 190,06 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,95 | 0,09 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,54 | 18,09 | 75,60 | 0,00 | 0,00 | 0,18 | 18,09 | 0,61 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 583 | Печенье овсяное | 50 | 9,00 | 3,10 | 34,35 | 231,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 18,50 | 1,30 |
| 469 | Молоко кипяченое | 180 | 4,77 | 5,22 | 8,19 | 96,30 | 0,07 | 0,00 | 1,26 | 205,11 | 0,18 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 47,94 | 37,58 | 183,29 | 1306,99 | 0,44 | 0,00 | 21,06 | 607,38 | 7,72 |

День: День 8

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 140 | Суп молочный с крупой | 200 | 5,00 | 4,80 | 16,44 | 130,00 | 0,06 | 0,00 | 0,92 | 160,00 | 0,18 |
| 459 | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,27 | 8,55 | 36,00 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 7,11 | 0,79 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 86 | Повидло, джем, варенье (порциями) | 10 | 0,00 | 0,04 | 6,50 | 26,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 1,40 | 0,13 |
| | ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 16,10 | 2,21 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих огурцов | 50 | 3,00 | 0,35 | 0,90 | 32,00 | 0,02 | 0,00 | 1,65 | 9,00 | 0,25 |
| 113 | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 2,57 | 4,54 | 10,51 | 83,34 | 0,11 | 0,00 | 3,42 | 25,43 | 1,46 |
| 338 | Кнели говяжьи с рисом | 70 | 8,19 | 9,10 | 4,90 | 130,90 | 0,02 | 0,00 | 0,14 | 16,80 | 1,10 |
| 377 | Пюре картофельное | 130 | 5,20 | 3,51 | 7,54 | 91,00 | 0,10 | 0,00 | 3,12 | 32,50 | 0,72 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 3,06 | 0,41 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 285 | Пудинг творожный запеченный | 150 | 7,99 | 22,60 | 31,01 | 286,00 | 0,12 | 0,00 | 0,30 | 219,00 | 1,53 |
| 86 | Повидло, джем, варенье (порциями) | 10 | 0,00 | 0,04 | 6,50 | 26,20 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 1,40 | 0,13 |
| 485 | Кисель из сока плодового или ягодного | 180 | 0,05 | 0,36 | 19,98 | 81,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 7,38 | 0,76 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 33,62 | 50,72 | 160,76 | 1148,24 | 0,55 | 0,00 | 18,45 | 513,58 | 11,00 |

День: День 9

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|----|----|--------------------------|----|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 234 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 8,28 | 6,98 | 28,42 | 216,20 | 0,16 | 0,00 | 1,48 | 154,34 | 1,22 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 2,61 | 2,97 | 12,42 | 84,60 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 100,17 | 0,58 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 75 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,95 | 2,32 | 0,00 | 35,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 88,10 | 0,10 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | |
| 501 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,10 | 0,50 | 10,10 | 43,00 | 0,01 | 0,00 | 2,00 | 7,00 | 1,40 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из свежих помидоров | 50 | 3,10 | 0,50 | 1,80 | 37,00 | 0,03 | 0,00 | 10,50 | 7,00 | 0,43 |
| 112 | Суп картофельный | 180 | 2,43 | 2,34 | 7,74 | 62,10 | 0,07 | 0,00 | 5,90 | 14,22 | 0,76 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 368 | Суфле из птицы | 70 | 8,93 | 9,02 | 3,07 | 128,62 | 0,04 | 0,00 | 0,35 | 50,75 | 0,73 |
| 380 | Капуста тушеная | 130 | 4,42 | 2,60 | 9,88 | 89,70 | 0,04 | 0,00 | 15,21 | 71,50 | 1,03 |
| 487 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,18 | 0,27 | 12,78 | 54,00 | 0,02 | 0,00 | 2,97 | 12,15 | 1,04 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 267 | Яйцо вареное | 60 | 6,90 | 7,65 | 0,45 | 94,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 33,00 | 1,51 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0,18 | 8,37 | 34,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,59 | 0,74 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 42,69 | 41,71 | 133,33 | 1082,47 | 0,57 | 0,00 | 39,13 | 569,14 | 11,11 |

День: День 10

Сезон:

Категория: Детский сад

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------|------|------|--------------------------|------|
| | | | жиры | белки | углеводы | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 232 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,48 | 7,28 | 35,38 | 228,88 | 0,14 | 0,00 | 1,66 | 136,00 | 1,84 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,25 | 2,52 | 12,24 | 79,20 | 0,04 | 0,00 | 0,63 | 97,47 | 0,11 |
| 576 | Батон | 20 | 0,58 | 1,50 | 10,28 | 52,20 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 3,80 | 0,24 |
| 75 | Сыр полутвердый (порциями) | 10 | 2,95 | 2,32 | 0,00 | 35,80 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 88,10 | 0,10 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | | | | | |
| 82 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 0,03 | 0,00 | 7,00 | 16,10 | 2,21 |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 8 | Салат из капусты белокочанной и морской | 50 | 3,00 | 0,50 | 3,00 | 41,00 | 0,05 | 0,00 | 7,50 | 20,50 | 1,80 |
| 123 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 7,66 | 7,16 | 6,00 | 121,60 | 0,06 | 0,00 | 4,46 | 17,20 | 1,40 |
| 433 | Сметана | 10 | 1,50 | 0,24 | 0,32 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,92 | 0,02 |
| 303 | Суфле рыбное | 70 | 4,20 | 9,80 | 2,10 | 78,40 | 0,05 | 0,00 | 0,35 | 44,80 | 0,57 |
| 377 | Пюре картофельное | 130 | 5,20 | 3,51 | 7,54 | 91,00 | 0,10 | 0,00 | 3,12 | 32,50 | 0,72 |
| 486 | Компот из свежих плодов и ягод | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,40 | 0,00 | 0,00 | 0,54 | 3,06 | 0,41 |
| 574 | Хлеб ржаной | 20 | 0,30 | 1,60 | 8,02 | 41,20 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 0,88 |
| 573 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 0,16 | 1,52 | 9,84 | 46,80 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 0,22 |
| 402 | Соус молочный для запекания | 10 | 0,84 | 0,37 | 0,69 | 11,79 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 11,32 | 0,02 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 581 | Пряники | 50 | 2,35 | 2,95 | 37,50 | 183,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 5,50 | 0,40 |
| 484 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,40 | 0,02 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 37,96 | 41,76 | 167,70 | 1172,62 | 0,61 | 0,00 | 25,42 | 498,27 | 10,95 |

| химический состав за плановый период | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал | В1, мг | В2, мг | С, мг | Са, мг | Fe, мг |
|--------------------------------------|---------|----------|-------------|--------------------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | 398,38 | 422,08 | 1641,26 | 11815,68 | 5,37 | 0,00 | 225,69 | 4861,47 | 104,53 |