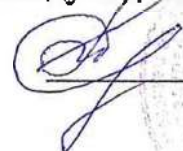


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №5

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №5


В.А. Романова

Основное меню
(возрастная группа 3-7 лет)
летний период

Ст.Кущевская

2021г.

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

День: День 1

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рец.	Присм 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		9,25	8,53	41,38	283,13	0,15	0,23	0,90	195,67	1,72
94	Суп молочный с крупой	200	5,32	6,16	20,32	154,54	0,10	0,20	0,84	176,18	0,64
	Масло сливочное	2/2	1,23	0,03	0,03	11,32	0,00	0,00	0,00	0,58	0,01
	Сахарный песок	1,6/1,6	0,00	0,00	1,60	6,06	0,00	0,00	0,00	0,05	0,01
	Крупа пшено шлифованное	18/18	0,59	2,07	11,97	61,56	0,08	0,01	0,00	4,86	0,49
	Вода	60/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	140/140	3,50	4,06	6,72	75,60	0,03	0,18	0,84	168,00	0,14
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,93	2,26	13,46	98,65	0,05	0,03	0,00	8,09	0,57
	Масло сливочное	5,95/5,95	3,66	0,08	0,10	33,68	0,00	0,01	0,00	1,73	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	27,65/27,65	0,28	2,18	13,35	64,98	0,04	0,02	0,00	6,36	0,55
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,00
	Сахарный песок	7,6/7,6	0,00	0,00	7,58	28,80	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
	Вода	32,4/32,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00
	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,00	0,15	0,03	1,43	0,00	0,01	0,08	3,71	0,62
	ЗАВТРАК 2		0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
368	Фрукты и ягоды свежие	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	Яблоки	103/103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	ОБЕД		29,18	21,35	86,63	698,17	0,52	0,34	46,79	123,80	8,06
71	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	4,14	1,82	7,56	76,84	0,06	0,04	21,70	27,84	0,76
	Капуста белокочанная, квашеная	57,2/40	0,04	0,72	1,20	9,20	0,01	0,01	12,00	19,20	0,24
	Картофель	26,6/20	0,08	0,40	3,26	15,40	0,02	0,01	4,00	2,00	0,18
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	2,16	0,06
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	10/10	0,00	0,48	1,90	10,20	0,02	0,02	4,50	2,00	0,23

288	Фрикадельки мясные в соусе	80	16,73	7,93	6,56	208,96	0,22	0,13	1,50	33,90	1,18
	Лук репчатый	3/2,5	0,00	0,03	0,20	1,02	0,00	0,00	0,25	0,77	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	6/6	0,06	0,47	2,90	14,10	0,01	0,00	0,00	1,38	0,12
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	8/8	0,20	0,23	0,38	4,32	0,00	0,01	0,05	9,60	0,01
	Свинина мясная	49,5/36,7	12,22	5,25	0,00	131,03	0,19	0,05	0,00	2,57	0,62
	Масло сливочное	2/2	1,23	0,03	0,03	11,32	0,00	0,00	0,00	0,58	0,01
	Яйцо	9,6/9,6	1,10	1,22	0,07	15,07	0,01	0,04	0,00	5,28	0,24
	Лук репчатый	9,52/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Томатная паста. Консервы	0,8/0,8	0,00	0,04	0,15	0,82	0,00	0,00	0,36	0,16	0,02
	Масло сливочное	0,8/0,8	0,49	0,01	0,01	4,53	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00
	Пшеничная мука, первого сорта	2,7/2,7	0,04	0,30	1,83	8,88	0,01	0,00	0,00	0,65	0,06
	Соль поваренная пищевая	0,29/0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,06	0,01
	Вода	27/27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,22	0,00
	Сметана 15,0% жирности	9/9	1,35	0,23	0,32	14,58	0,00	0,01	0,04	7,92	0,02
317	Макаронные изделия отварные	150	4,51	5,52	26,44	168,45	0,09	0,09	15,24	18,57	1,25
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	43,65/43,65	0,92	4,93	30,38	149,28	0,07	0,04	0,00	10,48	0,92
13	Салат из свежих огурцов	50	3,05	0,38	1,19	33,65	0,02	0,02	4,75	10,93	0,29
	Огурец, грунтовый	59,4/47,5	0,05	0,38	1,19	6,65	0,01	0,02	4,75	10,93	0,29
	Масло подсолнечное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
	Сок яблочный	180/180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК		7,53	10,20	42,07	280,85	0,15	0,28	0,51	227,79	1,26
473	Булочка "Веснушка"	60	3,28	5,27	34,93	189,05	0,12	0,06	0,00	16,99	1,09
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,59	0,01
	Изюм	2,15/2,15	0,01	0,06	1,42	5,67	0,00	0,00	0,00	1,72	0,06
	Масло сливочное	3,85/3,85	2,37	0,05	0,07	21,80	0,00	0,01	0,00	1,12	0,01
	Сахарный песок	4,28/4,28	0,00	0,00	4,28	16,24	0,00	0,00	0,00	0,13	0,01
	Пшеничная мука, первого сорта	42/42	0,63	4,66	28,48	138,18	0,11	0,03	0,00	10,08	0,88
	Пшеничная мука, первого сорта	0,85/0,85	0,01	0,09	0,58	2,80	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02
	Дрожжи прессованные	1,28/1,28	0,03	0,16	0,11	1,40	0,01	0,01	0,00	0,35	0,04
	Яйцо	1,88/1,88	0,22	0,24	0,01	2,96	0,00	0,01	0,00	1,04	0,05
	Вода	17,16/17,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00
401.3	Ряженка	170	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
	Ряженка 2,5% жирности	174,73/170	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
	Итого за день		46,37	40,49	180,17	1310,56	0,85	0,87	58,49	563,74	13,31

Химический состав за выбранные дни (всего)											
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
1	ЗАВТРАК	9,25	8,54	41,38	283,14	0,15	0,23	0,90	195,67	1,72	
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27	
3	ОБЕД	29,17	21,35	86,63	698,17	0,52	0,34	46,79	123,80	8,06	
4	ПОЛДНИК	7,53	10,20	42,07	280,85	0,15	0,28	0,51	227,79	1,26	
	Итого	46,37	40,50	180,18	1310,57	0,85	0,87	58,49	563,74	13,31	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)(должность)
(ФИО)
(дата)День: День 2
Сезон:
Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		15,80	25,86	31,44	372,45	0,25	0,48	7,05	197,16	2,95
247	Рыба, тушеная с овощами	150	8,40	15,55	4,90	158,60	0,14	0,14	5,88	55,19	1,25
	Морковь, красная	52,5/40,8	0,04	0,53	2,82	14,28	0,02	0,03	2,04	11,02	0,29
	Лук репчатый	20,62/16,88	0,03	0,24	1,38	6,92	0,01	0,00	1,69	5,23	0,14
	Мятай	123/91,88	0,83	14,61	0,00	66,15	0,10	0,10	0,46	36,75	0,74
	Вода	31,88/31,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,43	0,00
	Масло подсолнечное	7,5/7,5	7,49	0,00	0,00	67,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	3,75/3,75	0,00	0,18	0,71	3,82	0,01	0,01	1,69	0,75	0,09
213	Яйца вареные	40	4,60	5,08	0,28	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
	Яйцо	40/40	4,60	5,08	0,28	62,80	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,28	0,25	0,27	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	108/108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2,25	2,61	4,32	48,60	0,04	0,14	1,17	108,00	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	ЗАВТРАК 2		0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
368	Фрукты и ягоды свежие	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	Яблоки	103/103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	ОБЕД		32,12	18,54	84,95	706,83	0,57	0,34	68,48	141,89	7,40
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5,70	2,64	12,18	112,06	0,08	0,08	30,70	52,42	1,18
	Картофель	33,6/25	0,10	0,50	4,07	19,25	0,03	0,02	5,00	2,50	0,23
	Калуста белокочанная	50/40	0,04	0,72	1,88	11,20	0,01	0,02	18,00	19,20	0,24
	Сметана 15,0% жирности	10/10	1,50	0,28	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
	Лук репчатый	3/2,6	0,01	0,04	0,21	1,07	0,00	0,00	0,26	0,81	0,02
	Свекла	30/24	0,02	0,38	2,11	10,08	0,01	0,01	2,40	8,88	0,34
	Пшеничная мука, первого сорта	1,4/1,4	0,02	0,16	0,95	4,61	0,00	0,00	0,00	0,34	0,03
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	2,70	0,07
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	10/10	0,00	0,48	1,90	10,20	0,02	0,02	4,50	2,00	0,23
287	Тефтели мясные (2-й вариант)	80	17,63	8,42	6,66	219,18	0,26	0,12	0,75	15,80	1,26
	Свинина мясная	55,28/43,12	14,36	6,17	0,00	153,94	0,22	0,06	0,00	3,02	0,73
	Лук репчатый	9/7,5	0,02	0,11	0,62	3,08	0,00	0,00	0,75	2,33	0,06
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,92	0,02	0,03	8,51	0,00	0,00	0,00	0,44	0,01
	Масло сливочное	1,5/1,5	0,92	0,02	0,03	8,51	0,00	0,00	0,00	0,44	0,01
	Пшеничная мука, первого сорта	2,5/2,5	0,04	0,28	1,69	8,21	0,01	0,00	0,00	0,60	0,05
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рис, зерно продольнозерновое	6,8/6,8	0,18	0,51	4,24	20,60	0,02	0,01	0,00	2,72	0,14
	Яйцо	10,4/10,4	1,20	1,32	0,07	16,33	0,04	0,05	0,00	5,72	0,26
	Вода	4/4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00
	Вода	6/8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00

53	Икра кабачковая	150	8,04	2,06	12,39	132,24	0,09	0,08	34,61	34,26	1,20
	Кабачок	252,6/169,2	0,51	1,02	7,78	40,61	0,05	0,05	25,38	25,38	0,68
	Лук репчатый	21,45/18	0,04	0,25	1,48	7,38	0,01	0,00	1,80	5,58	0,14
	Масло подсолнечное	7,5/7,5	7,49	0,00	0,00	67,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	16,5/16,5	0,00	0,79	3,14	16,83	0,03	0,03	7,43	3,30	0,38
382	Кисель из сока натурального	200	0,00	0,62	27,02	109,08	0,02	0,02	2,40	19,44	1,70
	Крахмал картофельный	11,4/11,4	0,00	0,01	8,91	35,68	0,00	0,00	0,00	4,56	0,00
	Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02
	Вода	140/140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00
	Сок яблочный	120/120	0,00	0,60	12,12	50,66	0,01	0,01	2,40	8,40	1,68
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК		19,49	23,16	44,12	442,98	0,16	0,60	1,76	418,96	1,59
241	Зразы из творога с изюмом	140	12,68	16,44	31,91	304,44	0,11	0,29	0,41	147,21	1,33
	Масло подсолнечное	3,23/3,23	3,23	0,00	0,00	29,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, первого сорта	15,08/15,08	0,23	1,67	10,22	49,61	0,04	0,01	0,00	3,62	0,32
	Пшеничная мука, первого сорта	7,53/7,53	0,11	0,84	5,11	24,78	0,02	0,01	0,00	1,81	0,18
	Изюм	8,4/8,4	0,05	0,24	5,54	22,18	0,02	0,01	0,00	6,72	0,25
	Сметана 15,0% жирности	2,16/2,16	0,32	0,06	0,08	3,49	0,00	0,00	0,01	1,90	0,00
	Творог	77,28/72,24	6,50	12,06	1,44	112,19	0,03	0,22	0,36	118,47	0,29
	Яйцо	8,61/8,61	0,99	1,09	0,06	13,52	0,01	0,04	0,00	4,74	0,22
	Сахарный песок	7,53/7,53	0,00	0,00	7,52	28,55	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
	Пшеничная мука, первого сорта	2,42/2,42	0,04	0,27	1,64	7,97	0,01	0,00	0,00	0,58	0,05
	Соль поваренная пищевая	0,26/0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,95	0,01
	Вода	24,23/24,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,09	0,00
	Сметана 15,0% жирности	8,08/8,08	1,21	0,21	0,29	13,09	0,00	0,01	0,03	7,11	0,02
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1,57	0,62	2,13	25,14	0,01	0,02	0,10	19,75	0,06
	Соль поваренная пищевая	0,24/0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	0,01
	Масло сливочное	1,65/1,65	1,01	0,02	0,03	9,34	0,00	0,00	0,00	0,48	0,01
	Сахарный песок	0,30/0,3	0,00	0,00	0,30	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
	Пшеничная мука, первого сорта	1,65/1,65	0,02	0,18	1,12	5,43	0,00	0,00	0,00	0,40	0,04
	Вода	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15/15	0,52	0,45	0,70	9,45	0,00	0,02	0,09	18,15	0,02
400	Молоко кипяченое	200	5,24	6,10	10,08	113,40	0,04	0,28	1,26	252,00	0,20
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	210/210	5,25	6,09	10,05	113,40	0,04	0,27	1,26	252,00	0,21
	Итого за день		67,82	67,97	170,60	1570,67	1,01	1,44	87,57	774,49	14,20

Химический состав за выбранные дни (всего)										
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	15,80	25,87	31,45	372,45	0,25	0,48	7,05	197,16	2,95
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
3	ОБЕД	32,12	18,53	84,95	706,83	0,57	0,34	68,46	141,69	7,40
4	ПОЛДНИК	19,50	23,15	44,11	442,98	0,16	0,60	1,76	418,96	1,59
	Итого	67,83	67,96	170,61	1570,68	1,01	1,44	87,57	774,49	14,20

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
 (ФИО)
 (дата)

(должность)
 (ФИО)
 (дата)

День: День 3
 Сезон:
 Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		16,18	14,68	50,63	406,83	0,25	0,48	3,36	403,26	2,75
168а	Каша гречневая	190	7,14	7,11	24,45	190,55	0,15	0,27	1,88	181,36	1,69
	Гречневая крупа ядрица	45,24/22,61	0,75	2,85	12,91	69,64	0,10	0,05	0,00	4,52	1,52
	Соль поваренная пищевая	0,46/0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,68	0,01
	Масло сливочное	4,52/4,52	2,78	0,06	0,08	25,59	0,00	0,01	0,00	1,31	0,01
	Сахарный песок	4,52/4,52	0,00	0,00	4,51	17,14	0,00	0,00	0,00	0,14	0,01
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	44,76/144,76	3,62	4,20	6,95	78,17	0,06	0,22	1,88	173,71	0,15
3	Бутерброды с сыром	35	6,05	4,01	11,76	118,34	0,04	0,05	0,06	84,08	0,59
	Сыр "Российский"	9,33/8,75	2,58	2,03	0,00	31,85	0,00	0,03	0,06	77,00	0,09
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	24,16/24,16	0,24	1,91	11,67	56,77	0,04	0,01	0,00	5,56	0,48
397	Какао с молоком	180	2,99	3,56	14,42	97,94	0,05	0,16	1,42	137,83	0,47
	Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,00	0,00	0,00	0,27	0,03
	Какао-порошок	1,53/1,53	0,23	0,37	0,16	4,42	0,00	0,00	0,00	1,96	0,34
	Вода	79,99/79,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	110/110	2,75	3,19	5,28	59,40	0,04	0,17	1,43	132,00	0,11
	ЗАВТРАК 2		4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
401	Кефир	170	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
	Кефир 2,5% жирности	174,73/170	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
	ОБЕД		17,66	23,06	77,68	560,06	0,41	0,34	49,57	117,08	5,36
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,34	4,24	15,30	115,74	0,06	0,04	9,30	16,54	0,56
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Картофель	53,4/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	0,03	8,00	4,00	0,36
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Горох (очищенный)	14,2/14	0,17	3,22	7,46	42,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,8/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	2,70	0,07
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

277	Гуляш из отварного мяса	80	8,15	10,31	2,62	125,00	0,02	0,07	0,55	18,60	0,79
	Говядина 1 кат.	87,5/64,5	10,32	12,00	0,00	140,60	0,04	0,10	0,00	5,81	1,74
	Морковь, красная	9,5/7,5	0,01	0,10	0,52	2,63	0,01	0,01	0,38	2,03	0,05
	Лук репчатый	8,5/7	0,01	0,10	0,57	2,87	0,00	0,00	0,70	2,17	0,06
	Масло сливочное	2,5/2,5	1,54	0,03	0,04	14,13	0,00	0,00	0,00	0,72	0,01
	Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,03	0,22	1,36	6,58	0,01	0,00	0,00	0,48	0,04
	Отвар овощной	0/26,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	3/3	0,00	0,14	0,57	3,06	0,00	0,01	1,35	0,60	0,07
321	Пюре картофельное	150	4,34	3,32	22,12	141,27	0,17	0,14	25,97	42,78	1,20
	Картофель	171/128,25	0,51	2,56	20,90	98,75	0,15	0,09	25,65	12,83	1,15
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	23,7/23,7	0,59	0,69	1,14	12,80	0,01	0,04	0,31	28,44	0,02
48	Овощи натуральные	50	0,08	0,35	1,67	8,48	0,05	0,05	13,75	10,75	0,73
	Помидоры (томаты)	26/25	0,05	0,15	1,05	4,97	0,04	0,04	11,25	5,00	0,58
	Огурец свежий	26/25	0,02	0,20	0,62	3,50	0,01	0,01	2,50	5,75	0,15
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,04	9,27	35,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
	Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,00	0,04	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Вода	182,7/182,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК		6,13	10,85	39,52	255,06	0,11	0,25	1,28	161,96	0,75
458	Ватрушки	60	3,63	7,99	27,75	174,71	0,08	0,10	0,11	48,89	0,64
	Масло подсолнечное	0,22/0,22	0,22	0,00	0,00	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, первого сорта	1,49/1,49	0,02	0,17	1,01	4,92	0,00	0,00	0,00	0,36	0,03
	Яйцо	1,28/1,28	0,15	0,16	0,01	2,02	0,00	0,01	0,00	0,71	0,03
	Пшеничная мука, первого сорта	1,03/1,03	0,02	0,11	0,70	3,38	0,00	0,00	0,00	0,25	0,02
	Творог	23,53/23,3	2,10	3,89	0,47	36,18	0,01	0,07	0,12	38,21	0,09
	Яйцо	1,03/1,03	0,12	0,13	0,01	1,61	0,00	0,01	0,00	0,57	0,03
	Сахарный песок	1,29/1,29	0,00	0,00	1,28	4,87	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
	Пшеничная мука, высшего сорта	31,47/31,47	0,41	3,40	22,00	105,11	0,05	0,01	0,00	5,67	0,38
	Соль поваренная пищевая	0,5/0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,83	0,01
	Вода	14,91/14,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00
	Дрожжи прессованные	0,75/0,75	0,02	0,09	0,06	0,81	0,00	0,01	0,00	0,20	0,02
	Масло сливочное	0,94/0,94	0,58	0,01	0,02	5,35	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00
	Сахарный песок	2,19/2,19	0,00	0,00	2,18	8,29	0,00	0,00	0,00	0,07	0,01
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,26	0,25	0,27	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	108/108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2,25	2,61	4,32	48,60	0,04	0,14	1,17	108,00	0,09
	Итого за день		44,22	53,52	174,63	1312,05	0,84	1,36	55,40	886,30	9,02

Химический состав за выбранные дни (всего)											
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг	
1	ЗАВТРАК	16,18	14,68	50,63	406,82	0,25	0,48	3,36	403,26	2,75	
2	ЗАВТРАК 2	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17	
3	ОБЕД	17,65	23,05	77,69	560,05	0,41	0,35	49,57	117,08	5,36	
4	ПОЛДНИК	6,13	10,85	39,52	255,06	0,11	0,25	1,28	161,96	0,75	
	Итого	44,21	53,51	174,64	1312,04	0,84	1,36	55,40	886,30	9,02	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
 (ФИО)
 (дата)

(должность)
 (ФИО)
 (дата)

День: День 4
 Сезон:
 Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		23,60	19,67	33,00	422,59	0,19	0,68	16,18	338,52	3,84
216	Омлет с сыром	100	17,34	14,30	3,54	228,36	0,08	0,48	0,85	205,74	2,18
	Сыр "Российский"	10/10	2,95	2,32	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	88,00	0,10
	Масло сливочное	3/3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01
	Масло сливочное	3/3	1,84	0,04	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,87	0,01
	Яйцо	80/80	9,20	10,16	0,56	125,60	0,06	0,35	0,00	44,00	2,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	60/60	1,50	1,74	2,88	32,40	0,02	0,09	0,78	72,00	0,06
48	Овощи натуральные	50	0,08	0,35	1,67	8,48	0,05	0,05	13,75	10,75	0,73
	Помидоры (томаты)	26/25	0,05	0,15	1,05	4,97	0,04	0,04	11,25	5,00	0,58
	Огурец свежий	26/25	0,02	0,20	0,62	3,50	0,01	0,01	2,50	5,75	0,15
394	Чай с молоком или сливками	180	2,25	2,66	14,33	87,10	0,02	0,13	0,58	113,94	0,36
	Вода	59,99/59,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	92/90	2,25	2,61	4,32	48,60	0,02	0,12	0,54	108,00	0,09
	Сахарный песок	10,01/10,01	0,00	0,00	9,99	37,93	0,00	0,00	0,00	0,30	0,03
	Вода	32,41/32,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00
	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,00	0,15	0,03	1,43	0,00	0,01	0,08	3,71	0,62
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,93	2,26	13,46	98,65	0,05	0,03	0,00	8,09	0,57
	Масло сливочное	5,95/5,95	3,66	0,08	0,10	33,68	0,00	0,01	0,00	1,73	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	27,65/27,65	0,28	2,18	13,35	64,98	0,04	0,02	0,00	6,36	0,55
	ЗАВТРАК 2		0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
368	Фрукты и ягоды свежие	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	Яблоки	103/103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	ОБЕД		34,53	30,14	86,87	779,31	0,69	0,37	33,96	106,91	6,33
77	Суп картофельный	200	2,38	2,02	15,88	93,36	0,12	0,08	19,20	21,00	0,98
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Картофель	120/90	0,36	1,80	14,67	69,30	0,11	0,06	18,00	9,00	0,81
	Морковь, красная	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	2,16	0,06
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Масло подсолнечное	2/2	2,00	0,00	0,00	17,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

121	Фрикадельки мясные'	40	11,30	5,15	0,35	123,76	0,18	0,06	0,40	5,62	0,67
	Соль поваренная пищевая	0,04/0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00
	Свинина мясная	40/32,8	10,92	4,69	0,00	117,10	0,17	0,05	0,00	2,30	0,56
	Лук репчатый	4,76/4	0,01	0,06	0,33	1,64	0,00	0,00	0,40	1,24	0,03
	Яйцо	3,2/3,2	0,37	0,41	0,02	6,02	0,00	0,01	0,00	1,76	0,08
	Вода	4/4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00
304	Плов из птицы	230	16,42	17,55	32,82	349,78	0,25	0,16	2,90	35,81	2,14
	Бройлеры (цыплята) 1 кат.	120,75/72,22	11,63	13,51	0,00	158,88	0,07	0,11	1,44	10,11	0,94
	Томат-пюре	7,66/7,66	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	12,05/9,87	0,02	0,14	0,81	4,05	0,01	0,00	0,99	3,06	0,08
	Рис, зерно продовольственное	50,37/50,37	1,31	3,78	31,38	152,62	0,17	0,04	0,00	20,15	1,06
	Морковь	11,5/9,2	0,01	0,12	0,63	3,22	0,01	0,01	0,46	2,48	0,06
	Масло растительное	3,45/3,45	3,45	0,00	0,00	31,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,68	0,58	1,85	42,84	0,02	0,02	11,46	16,06	0,46
	Помидоры (томаты)	33,9/28,8	0,06	0,17	1,21	5,73	0,04	0,05	12,96	5,76	0,66
	Огурец, грунтовый	26,28/21	0,02	0,17	0,52	2,94	0,01	0,01	2,10	4,83	0,13
	Лук зеленый (перо)	9/7,2	0,01	0,09	0,23	1,44	0,00	0,01	2,16	7,20	0,07
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	3,60	0,00	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,04	9,27	35,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
	Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,00	0,04	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Вода	182,7/182,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
	ПОЛДНИК		16,64	19,99	28,34	340,53	0,10	0,45	1,63	269,24	0,85
231	Сырники из творога	110	14,14	17,13	16,57	260,18	0,07	0,31	0,46	156,17	0,74
	Творог	93,5/91,66	8,25	15,31	1,83	142,35	0,04	0,28	0,46	150,33	0,37
	Масло сливочное	2,64/2,64	1,62	0,03	0,04	14,94	0,00	0,00	0,00	0,77	0,01
	Сахарный песок	6,6/6,6	0,00	0,00	6,59	25,01	0,00	0,00	0,00	0,20	0,02
	Пшеничная мука, первого сорта	11,91/11,91	0,18	1,32	8,08	39,19	0,03	0,01	0,00	2,86	0,25
	Яйцо	3,66/3,66	0,42	0,47	0,03	5,75	0,00	0,02	0,00	2,02	0,09
	Масло подсолнечное	3,66/3,66	3,66	0,00	0,00	32,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,26	0,25	0,27	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	108/108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2,25	2,61	4,32	48,60	0,04	0,14	1,17	108,00	0,09
	Итого за день		75,18	70,11	158,30	1590,84	1,01	1,53	61,07	731,15	13,27

Химический состав за выбранные дни (всего)											
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
1	ЗАВТРАК	23,60	19,58	33,00	422,59	0,19	0,68	15,18	338,52	3,84	
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27	
3	ОБЕД	34,53	30,13	86,87	779,31	0,69	0,37	33,96	106,91	6,33	
4	ПОЛДНИК	16,64	19,99	28,34	340,54	0,10	0,45	1,63	269,24	0,85	
	Итого	75,18	70,11	158,30	1590,85	1,01	1,53	61,07	731,15	13,27	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

День: День 5

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		8,62	23,36	56,00	395,88	0,44	1,97	28,01	110,73	7,73
300	Суфле из печени	100	6,21	17,27	10,49	168,39	0,29	1,92	27,95	58,22	5,96
	Мука пшеничная	6/6	0,06	0,62	4,14	20,04	0,02	0,02	0,04	0,00	0,07
	Печень говяжья	100/83	3,07	14,86	4,40	105,41	0,25	1,82	27,39	7,47	5,73
	Яйцо	6/5	0,57	0,64	0,04	7,85	0,00	0,02	0,00	2,75	0,13
	Масло растительное	1,5/1,5	1,50	0,00	0,00	13,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	40/40	1,00	1,16	1,92	21,60	0,02	0,06	0,52	48,00	0,04
165.3	Каша ячневая	110	2,11	3,61	23,42	127,05	0,10	0,03	0,00	34,21	0,66
	Соль поваренная пищевая	0,26/0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,01
	Крупа ячневая	35,74/35,74	0,46	3,57	23,37	111,86	0,10	0,03	0,00	28,59	0,64
	Масло сливочное	2,66/2,66	1,65	0,03	0,05	15,19	0,00	0,00	0,00	0,78	0,01
	Вода	85,86/85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,86	0,00
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,00
	Сахарный песок	7,6/7,6	0,00	0,00	7,58	28,80	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
	Вода	32,4/32,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00
	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,00	0,15	0,03	1,43	0,00	0,01	0,08	3,71	0,62
	ЗАВТРАК 2		4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
401.3	Ряженка	170	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
	Ряженка 2,5% жирности	174,73/170	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
	ОБЕД		25,97	30,71	96,73	745,52	0,71	0,46	62,94	156,19	8,76
77	Суп картофельный	200	2,38	2,02	15,88	93,36	0,12	0,08	19,20	21,00	0,98
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Картофель	120/90	0,36	1,80	14,67	69,30	0,11	0,06	18,00	9,00	0,81
	Морковь, красная	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	2,16	0,06
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Масло подсолнечное	2/2	2,00	0,00	0,00	17,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
121	Фрикадельки мясные	40	11,30	5,15	0,35	123,76	0,18	0,06	0,40	5,62	0,67
	Соль поваренная пищевая	0,04/0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00
	Свинина мясная	40/32,8	10,92	4,89	0,00	117,10	0,17	0,06	0,00	2,30	0,56
	Лук репчатый	4,76/4	0,01	0,06	0,33	1,64	0,00	0,00	0,40	1,24	0,03
	Яйцо	3,2/3,2	0,37	0,41	0,02	5,02	0,00	0,01	0,00	1,76	0,08
	Вода	4/4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00

255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	4,67	14,20	7,85	130,74	0,11	0,15	0,48	61,58	1,09
	Масло сливочное	4/4	2,46	0,05	0,07	22,64	0,00	0,01	0,00	1,16	0,01
	Минтай	97,2/72	0,65	11,45	0,00	51,84	0,08	0,08	0,36	28,80	0,58
	Яйцо	8/8	0,92	1,02	0,06	12,56	0,01	0,04	0,00	4,40	0,20
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	20/20	0,50	0,58	0,96	10,80	0,00	0,03	0,12	24,00	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	14/14	0,14	1,11	6,76	32,90	0,02	0,01	0,00	3,22	0,28
318	Картофель отварной	150	4,32	2,86	23,01	142,35	0,15	0,09	21,00	14,64	1,16
	Картофель	199,95/150	0,60	3,00	24,45	115,50	0,18	0,11	30,00	15,00	1,35
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
20	Салат из белокочанной капусты	50	2,55	0,78	4,76	45,04	0,02	0,02	18,26	20,78	0,29
	Капуста белокочанная	49,3/39,45	0,04	0,71	1,85	11,05	0,01	0,02	17,75	18,94	0,24
	Лук репчатый	6,25/5	0,01	0,07	0,41	2,05	0,00	0,00	0,50	1,55	0,04
	Вода	4,85/4,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00
	Масло подсолнечное	2,5/2,5	2,50	0,00	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
	Сок яблочный	180/180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК		4,45	5,22	56,59	275,83	0,09	0,31	1,64	211,82	0,81
703	Вафли	52	1,46	1,66	42,17	177,89	0,03	0,15	0,22	74,00	0,34
	Вафли	52/52	1,46	1,66	42,17	177,89	0,02	0,02	0,31	5,20	0,31
397	Какао с молоком	180	2,99	3,56	14,42	97,94	0,05	0,16	1,42	137,83	0,47
	Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,00	0,00	0,00	0,27	0,03
	Какао-порошок	1,53/1,53	0,23	0,37	0,16	4,42	0,00	0,00	0,00	1,96	0,34
	Вода	79,99/79,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	110/110	2,75	3,19	5,28	59,40	0,04	0,17	1,43	132,00	0,11
	Итого за день		43,29	64,22	216,46	1509,03	1,26	2,96	93,09	689,54	17,48

Химический состав за выбранные дни (всего)										
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	8,62	23,36	56,00	395,88	0,44	1,97	28,01	110,73	7,73
2	ЗАВТРАК 2	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
3	ОБЕД	25,96	30,72	96,73	745,53	0,71	0,46	62,94	156,19	8,76
4	ПОЛДНИК	4,44	5,23	56,59	275,83	0,09	0,31	1,64	211,82	0,81
	Итого	43,28	64,24	216,46	1509,04	1,26	2,96	93,09	689,54	17,48

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

День: День 6
 Сезон:
 Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		16,87	11,86	52,27	352,99	0,23	0,23	0,24	117,80	2,83
206	Макаронны отварные с сыром	170	8,74	9,49	27,01	224,40	0,19	0,20	0,19	98,31	1,75
	Сыр "Российский"	18,7/17	5,01	3,94	0,00	61,88	0,01	0,05	0,12	149,60	0,17
	Масло сливочное	4,25/4,25	2,61	0,06	0,07	24,06	0,00	0,01	0,00	1,23	0,01
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	44,62/44,62	0,94	5,04	31,06	152,62	0,08	0,04	0,00	10,71	0,94
56	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	4,20	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая	63/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,93	2,26	13,46	98,65	0,05	0,03	0,00	8,09	0,57
	Масло сливочное	5,95/5,95	3,66	0,08	0,10	33,68	0,00	0,01	0,00	1,73	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	27,65/27,65	0,28	2,18	13,35	64,98	0,04	0,02	0,00	6,36	0,55
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,00
	Сахарный песок	7,6/7,6	0,00	0,00	7,58	28,80	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
	Вода	32,4/32,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00
	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,00	0,15	0,03	1,43	0,00	0,01	0,08	3,71	0,62
	ЗАВТРАК 2		0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
368	Фрукты и ягоды свежие	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	Яблоки	103/103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	ОБЕД		31,18	20,96	94,36	745,36	0,70	0,38	65,27	164,37	8,21
89	Свекольник	200	5,44	2,92	16,20	126,68	0,10	0,10	20,60	62,44	1,68
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Картофель	54/44	0,18	0,88	7,17	33,88	0,05	0,03	8,80	4,40	0,40
	Сметана 15,0% жирности	14/14	2,10	0,36	0,50	22,68	0,00	0,01	0,06	12,32	0,03
	Лук репчатый	12/10	0,02	0,14	0,82	4,10	0,01	0,00	1,00	3,10	0,08
	Масло сливочное	5/5	3,08	0,06	0,08	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	Свекла	74/58	0,06	0,87	5,10	24,36	0,01	0,02	5,80	21,46	0,81
	Морковь	12/9	0,01	0,12	0,62	3,15	0,01	0,01	0,45	2,43	0,06
	Вода	176/176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	0,00
	Томатная паста, Консервы	10/10	0,00	0,48	1,90	10,20	0,02	0,02	4,50	2,00	0,23

274	Мясо тушеное с овощами в соусе	210	24,99	12,62	24,44	375,33	0,46	0,21	42,27	62,52	2,77
	Лук репчатый	10,5/7,64	0,02	0,11	0,63	3,13	0,00	0,00	0,76	2,37	0,06
	Пшеничная мука, первого сорта	3,82/3,82	0,06	0,42	2,59	12,57	0,01	0,00	0,00	0,92	0,08
	Соль поваренная пищевая	2,1/2,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,73	0,06
	Вода	105/105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,73	0,00
	Калуста белокочанная	63/37,8	0,04	0,68	1,78	10,58	0,01	0,02	17,01	18,14	0,23
	Картофель	94,5/75,6	0,30	1,51	12,32	58,21	0,09	0,05	15,12	7,56	0,88
	Томатная паста. Консервы	10,5/10,5	0,00	0,50	2,00	10,71	0,02	0,02	4,73	2,10	0,24
	Свинина мясная	63/58,8	19,58	8,41	0,00	209,92	0,31	0,08	0,00	4,12	1,00
	Морковь	14,32/11,44	0,01	0,15	0,79	4,01	0,01	0,01	0,57	3,09	0,08
	Масло сливочное	4,77/4,77	2,93	0,06	0,08	26,98	0,00	0,01	0,00	1,38	0,01
	Лук репчатый	1,85/1,09	0,00	0,02	0,09	0,45	0,00	0,00	0,11	0,34	0,01
	Пшеничная мука, первого сорта	2,45/2,45	0,04	0,27	1,66	8,06	0,01	0,00	0,00	0,59	0,05
	Соль поваренная пищевая	0,54/0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,02
	Томатная паста. Консервы	8,16/8,16	0,00	0,39	1,55	8,32	0,01	0,01	3,67	1,63	0,19
	Морковь, красная	4,08/3,26	0,00	0,04	0,23	1,14	0,00	0,00	0,16	0,88	0,02
	Масло сливочное	2,45/2,45	1,51	0,03	0,04	13,86	0,00	0,00	0,00	0,71	0,01
	Масло сливочное	0,82/0,82	0,50	0,01	0,01	4,52	0,00	0,00	0,00	0,24	0,00
	Сахарный песок	0,54/0,54	0,00	0,00	0,54	2,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
	Лук репчатый	1,09/0,92	0,00	0,01	0,08	0,38	0,00	0,00	0,09	0,29	0,01
	Соль поваренная пищевая	0,27/0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,01
	Вода	54,41/54,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	0,00
	Мясо бескостное	18,23/18,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь, красная	1,14/0,92	0,00	0,01	0,06	0,32	0,00	0,00	0,05	0,25	0,01
382	Кисель из сока натурального	200	0,00	0,62	27,02	109,08	0,02	0,02	2,40	19,44	1,70
	Крахмал картофельный	11,4/11,4	0,00	0,01	8,91	35,68	0,00	0,00	0,00	4,58	0,00
	Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02
	Вода	140/140	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00
	Сок яблочный	120/120	0,00	0,60	12,12	50,66	0,01	0,01	2,40	8,40	1,68
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК		9,34	10,47	32,93	258,68	0,08	0,38	1,56	321,36	0,62
188	Запеканка манная	100	4,10	4,37	22,85	145,28	0,04	0,10	0,30	69,36	0,42
	Сметана 15,0% жирности	1,46/1,46	0,22	0,04	0,05	2,37	0,00	0,00	0,01	1,29	0,00
	Крупа манная	21,95/21,95	0,22	2,26	15,50	73,09	0,03	0,01	0,00	4,39	0,22
	Масло сливочное	1,46/1,46	0,90	0,02	0,02	8,26	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,98	0,02	0,03	9,06	0,00	0,00	0,00	0,46	0,01
	Сахарный песок	4,88/4,88	0,00	0,00	4,87	18,50	0,00	0,00	0,00	0,15	0,02
	Яйцо	4,88/4,88	0,56	0,62	0,03	7,66	0,00	0,02	0,00	2,68	0,12
	Вода	31,71/31,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,43	0,00
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	48,78/48,78	1,22	1,41	2,34	26,34	0,01	0,06	0,29	58,54	0,05
400	Молоко кипяченое	200	5,24	6,10	10,08	113,40	0,04	0,28	1,26	252,00	0,20
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	210/210	5,25	6,09	10,08	113,40	0,04	0,27	1,26	252,00	0,21
	Итого за день		57,80	43,70	189,65	1405,44	1,04	1,01	77,38	620,00	13,93

Химический состав за выбранные дни (всего)											
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
1	ЗАВТРАК	16,87	11,86	52,27	353,00	0,23	0,23	0,24	117,80	2,83	
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27	
3	ОБЕД	31,18	20,96	94,36	745,36	0,70	0,38	65,27	164,37	8,21	
4	ПОЛДНИК	9,34	10,47	32,93	258,68	0,08	0,38	1,56	321,36	0,62	
	Итого	57,80	43,70	189,66	1405,45	1,04	1,01	77,38	620,00	13,93	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)(должность)(ФИО)(ФИО)(дата)(дата)

День: День 7

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		11,94	29,65	31,90	353,44	0,29	0,56	15,68	220,92	3,52
249	Рыба, запеченная в омлете	110	9,06	24,07	3,97	194,11	0,17	0,35	0,76	90,19	2,09
	Масло сливочное	4,12/4,12	2,54	0,05	0,07	23,35	0,00	0,01	0,00	1,20	0,01
	Минтай	148,5/110	0,99	17,49	0,00	79,20	0,12	0,12	0,55	44,00	0,88
	Пшеничная мука, первого сорта	4,12/4,12	0,06	0,46	2,80	13,57	0,01	0,00	0,00	0,99	0,09
	Яйцо	44/44	5,06	5,59	0,31	69,08	0,03	0,19	0,00	24,20	1,10
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	16,5/16,5	0,41	0,48	0,79	8,91	0,01	0,03	0,21	19,80	0,02
48	Овощи натуральные	50	0,08	0,35	1,67	8,48	0,05	0,05	13,75	10,75	0,73
	Помидоры (томаты)	26/25	0,05	0,15	1,05	4,97	0,04	0,04	11,25	5,00	0,58
	Огурец свежий	26/25	0,02	0,20	0,62	3,50	0,01	0,01	2,50	5,75	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,26	0,25	0,27	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	108/108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2,25	2,61	4,32	48,60	0,04	0,14	1,17	108,00	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	ЗАВТРАК 2		0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
368	Фрукты и ягоды свежие	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	Яблоки	103/103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	ОБЕД		35,33	22,52	89,10	766,92	0,79	0,30	24,17	97,62	8,51
80	Суп картофельный с крупой	200	2,52	2,34	16,30	97,62	0,12	0,06	13,20	12,80	0,88
	Картофель	80/60	0,24	1,20	9,78	46,20	0,07	0,04	12,00	6,00	0,54
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Крупа пшено шлифованное	8/8	0,26	0,92	5,32	27,36	0,03	0,00	0,00	2,16	0,22
	Соль пищевая йодированная	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	2,16	0,06
	Масло подсолнечное	2/2	2,00	0,00	0,00	17,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

301	Плов с мясом	210	29,55	13,46	22,89	412,04	0,50	0,15	1,37	35,05	2,25
	Свинина мясная	79,8/73,5	24,48	10,51	0,00	262,40	0,38	0,10	0,00	5,15	1,25
	Соль пищевая йодированная	2,1/2,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рис, зерно продовольственное	31,5/31,5	0,82	2,36	19,62	95,44	0,11	0,03	0,00	12,60	0,66
	Лук	21/16,8	0,03	0,24	1,38	6,89	0,01	0,00	0,00	5,21	0,13
	Морковь	35,7/27,3	0,03	0,35	1,88	9,56	0,02	0,02	1,37	7,37	0,19
	Вода	105/105	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,73	0,00
	Масло растительное	4,2/4,2	4,20	0,00	0,00	37,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,51	1,02	5,03	46,99	0,03	0,02	6,00	17,20	0,80
	Яблоки	12,24/10,8	0,04	0,04	1,06	5,08	0,00	0,00	1,08	1,73	0,24
	Лук репчатый	3,6/3	0,01	0,04	0,25	1,23	0,00	0,00	0,30	0,93	0,02
	Свекла	42/31,2	0,03	0,47	2,75	13,10	0,01	0,01	3,12	11,54	0,44
	Масло подсолнечное	2,4/2,4	2,40	0,00	0,00	21,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Горошек зеленый. Консервы	23,1/15	0,03	0,46	0,98	6,00	0,02	0,01	1,50	3,00	0,11
399.4	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
	Сок яблочный	180/180	0,00	0,90	18,18	76,00	0,02	0,02	3,60	12,60	2,52
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК		11,48	10,70	53,25	296,00	0,15	0,32	0,74	270,68	1,12
449	Оладьи	70	7,23	5,77	29,03	204,20	0,11	0,10	0,23	59,88	0,95
	Масло подсолнечное	3,36/3,36	3,36	0,00	0,00	30,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,8/2,8	1,72	0,04	0,05	15,85	0,00	0,00	0,00	0,81	0,01
	Пшеничная мука, первого сорта	37,98/37,98	0,57	4,22	25,75	124,95	0,10	0,03	0,00	9,12	0,80
	Соль поваренная пищевая	0,71/0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,62	0,02
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	37,98/37,98	0,95	1,10	1,82	20,51	0,01	0,05	0,23	45,58	0,04
	Дрожжи прессованные	1,11/1,11	0,03	0,14	0,09	1,20	0,01	0,01	0,00	0,30	0,04
	Яйцо	1,9/1,9	0,22	0,24	0,01	2,98	0,00	0,01	0,00	1,04	0,05
	Сахарный песок	1,34/1,34	0,00	0,00	1,34	5,09	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00
401.3	Ряженка	170	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
	Ряженка 2,5% жирности	174,73/170	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
705	Повидло	28	0,00	0,00	17,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Повидло	28/28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за день		59,16	63,28	184,34	1464,77	1,26	1,20	50,89	605,69	15,42

Химический состав за выбранные дни (всего)											
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг	
1	ЗАВТРАК	11,94	29,65	31,91	353,43	0,29	0,56	15,68	220,92	3,52	
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27	
3	ОБЕД	35,32	22,52	89,10	766,91	0,79	0,30	24,17	97,62	8,51	
4	ПОЛДНИК	11,48	10,70	53,25	296,00	0,15	0,32	0,74	270,68	1,12	
	Итого	59,16	63,28	184,35	1464,76	1,26	1,20	50,89	605,69	15,42	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

(должность)
(ФИО)
(дата)

День: День 8

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ рац.	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		14,47	20,26	60,50	452,94	0,30	1,23	5,28	246,05	4,75
294	Запеканка из печени с рисом	80	4,06	9,98	10,99	120,45	0,14	1,02	4,65	13,82	3,14
	Лук репчатый	20,57/17,14	0,03	0,24	1,41	7,03	0,01	0,00	1,71	5,32	0,14
	Печень говяжья	51,81/43,05	1,59	7,71	2,28	54,67	0,13	0,94	14,21	3,87	2,97
	Рис, зерно продовольственное	8,76/8,76	0,23	0,66	5,46	26,54	0,03	0,01	0,00	3,50	0,18
	Масло сливочное	1,9/1,9	1,17	0,02	0,03	10,78	0,00	0,00	0,00	0,55	0,01
	Яйцо	3,81/3,81	0,44	0,48	0,03	5,98	0,00	0,02	0,00	2,09	0,10
	Яйцо	1,14/1,14	0,13	0,15	0,01	1,80	0,00	0,01	0,00	0,63	0,03
	Пшеничная мука, первого сорта	0,86/0,86	0,01	0,10	0,58	2,82	0,00	0,00	0,00	0,21	0,02
	Соль поваренная пищевая	0,09/0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00
	Вода	8,57/8,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,39	0,00
	Сметана 15,0% жирности	2,86/2,86	0,43	0,07	0,10	4,63	0,00	0,00	0,01	2,52	0,01
165 3	Каша ячневая	110	2,11	3,61	23,42	127,05	0,10	0,03	0,00	34,21	0,66
	Соль поваренная пищевая	0,26/0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,97	0,01
	Крупа ячневая	35,74/35,74	0,46	3,57	23,37	111,86	0,10	0,03	0,00	28,59	0,64
	Масло сливочное	2,68/2,68	1,65	0,03	0,05	15,19	0,00	0,00	0,00	0,78	0,01
	Вода	85,86/85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,86	0,00
3	Бутерброды с сыром	35	6,05	4,01	11,76	118,34	0,04	0,05	0,06	84,08	0,59
	Сыр "Российский"	9,33/8,75	2,58	2,03	0,00	31,85	0,00	0,03	0,06	77,00	0,09
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	24,16/24,16	0,24	1,91	11,67	56,77	0,04	0,01	0,00	5,56	0,48
394	Чай с молоком или сливками	180	2,25	2,66	14,33	87,10	0,02	0,13	0,58	113,94	0,36
	Вода	59,99/59,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,70	0,00
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	92/90	2,25	2,61	4,32	48,60	0,02	0,12	0,54	108,00	0,09
	Сахарный песок	10,01/10,01	0,00	0,00	9,99	37,93	0,00	0,00	0,00	0,30	0,03
	Вода	32,41/32,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00
	Чай высшего сорта	0,76/0,75	0,00	0,15	0,03	1,43	0,00	0,01	0,08	3,71	0,62
	ЗАВТРАК 2		4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
401	Кефир	170	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
	Кефир 2,5% жирности	174,73/170	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
	ОБЕД		33,21	20,22	72,57	685,66	0,72	0,34	69,83	112,62	6,14

59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5,70	2,64	12,18	112,06	0,08	0,08	30,70	52,42	1,18
	Картофель	33,6/25	0,10	0,50	4,07	19,25	0,03	0,02	5,00	2,50	0,23
	Калуста Белокочанная	50/40	0,04	0,72	1,88	11,20	0,01	0,02	18,00	19,20	0,24
	Сметана 15,0% жирности	10/10	1,50	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
	Лук репчатый	3/2,6	0,01	0,04	0,21	1,07	0,00	0,00	0,26	0,81	0,02
	Свекла	30/24	0,02	0,36	2,11	10,08	0,01	0,01	2,40	8,88	0,34
	Пшеничная мука, первого сорта	1,4/1,4	0,02	0,16	0,95	4,61	0,00	0,00	0,00	0,34	0,03
	Морковь	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	2,70	0,07
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,00
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	10/10	0,00	0,48	1,90	10,20	0,02	0,02	4,50	2,00	0,23
276	Жаркое по-домашнему	200	25,16	12,18	22,06	364,48	0,50	0,20	28,92	22,90	2,46
	Картофель	159,1/119,1	0,48	2,38	19,41	91,71	0,14	0,08	23,82	11,91	1,07
	Свинина мясная	80/64	21,31	9,15	0,00	228,48	0,33	0,09	0,00	4,48	1,09
	Лук репчатый	11,82/10	0,02	0,14	0,82	4,10	0,01	0,00	1,00	3,10	0,08
	Масло сливочное	5,46/5,46	3,36	0,07	0,09	30,90	0,00	0,01	0,00	1,58	0,02
	Томатная паста. Консервы	9,1/9,1	0,00	0,44	1,73	9,28	0,01	0,02	4,10	1,82	0,21
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,04	9,27	35,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
	Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,00	0,04	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Вода	182,7/182,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	0,00
14	Салат из свежих помидоров с луком	50	1,60	0,56	2,36	39,55	0,03	0,02	10,21	8,79	0,42
	Помидоры (томаты)	42,35/36	0,07	0,22	1,51	7,16	0,05	0,06	16,20	7,20	0,83
	Лук репчатый	14,4/12,1	0,02	0,17	0,99	4,96	0,01	0,00	1,21	3,75	0,10
	Масло подсолнечное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	ПОЛДНИК		4,30	7,17	38,21	218,79	0,11	0,19	1,42	147,02	0,93
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	1,31	3,61	23,79	120,85	0,06	0,02	0,00	9,19	0,46
	Масло подсолнечное	0,2/0,2	0,20	0,00	0,00	1,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Пшеничная мука, первого сорта	1,39/1,39	0,02	0,15	0,94	4,58	0,00	0,00	0,00	0,33	0,03
	Повидло	18/18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	1,2/1,2	0,14	0,15	0,01	1,88	0,00	0,01	0,00	0,66	0,03
	Пшеничная мука, высшего сорта	29,62/29,62	0,39	3,20	20,71	98,95	0,05	0,01	0,00	5,33	0,36
	Соль поваренная пищевая	0,47/0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,72	0,01
	Вода	14,04/14,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00
	Дрожжи прессованные	0,7/0,7	0,02	0,09	0,06	0,77	0,00	0,01	0,00	0,19	0,02
	Масло сливочное	0,89/0,89	0,55	0,01	0,02	5,03	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
	Сахарный песок	2,06/2,06	0,00	0,00	2,06	7,90	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01
397	Какао с молоком	180	2,99	3,56	14,42	97,94	0,05	0,16	1,42	137,83	0,47
	Сахарный песок	9/9	0,00	0,00	8,98	34,11	0,00	0,00	0,00	0,27	0,03
	Какао-порошок	1,53/1,53	0,23	0,37	0,16	4,42	0,00	0,00	0,00	1,96	0,34
	Вода	79,99/79,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	110/110	2,75	3,19	5,28	58,40	0,04	0,17	1,43	132,00	0,11
	Итого за день		56,23	52,58	178,08	1447,49	1,21	2,05	77,73	709,59	11,99

Химический состав за выбранные дни (всего)										
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	14,48	20,26	60,50	452,94	0,30	1,23	5,28	246,05	4,75
2	ЗАВТРАК 2	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
3	ОБЕД	33,20	20,22	72,57	685,66	0,73	0,34	69,83	112,52	6,14
4	ПОЛДНИК	4,30	7,17	38,21	218,78	0,11	0,19	1,42	147,02	0,93
	Итого	56,23	52,58	178,07	1447,48	1,21	2,05	77,73	709,59	11,99

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)(должность)(ФИО)(ФИО)(дата)(дата)

День: День 9

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		8,68	11,99	52,94	337,71	0,20	0,42	3,21	327,72	1,29
168.6а	Каша ячневая молочная	200	5,88	6,76	26,68	186,86	0,12	0,26	2,04	207,74	0,58
	Соль поваренная пищевая	0,48/0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,77	0,01
	Крупа ячневая	22/22	0,29	2,20	14,39	68,86	0,06	0,02	0,00	17,60	0,40
	Масло сливочное	2,76/2,76	1,70	0,04	0,05	15,62	0,00	0,00	0,00	0,80	0,01
	Сахарный песок	4,76/4,76	0,00	0,00	4,75	18,04	0,00	0,00	0,00	0,14	0,01
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	156,2/156,2	3,90	4,53	7,50	84,35	0,06	0,23	2,03	187,44	0,16
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,50	2,86	11,77	80,35	0,04	0,14	1,17	113,08	0,11
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Кофейный напиток	1,8/1,8	0,26	0,25	0,27	4,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	108/108	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,86	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	90/90	2,25	2,61	4,32	48,60	0,04	0,14	1,17	108,00	0,09
701	Хлеб пшеничный	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	ЗАВТРАК 2		0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
368	Фрукты и ягоды свежие	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	Яблоки	103/103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	ОБЕД		29,62	35,28	71,42	693,59	0,37	0,43	90,73	179,05	5,86
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,34	4,24	15,30	115,74	0,06	0,04	9,30	16,54	0,56
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Картофель	53,4/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	0,03	8,00	4,00	0,36
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Горох (очищенный)	14,2/14	0,17	3,22	7,46	42,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,8/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	2,70	0,07
	Масло подсолнечное	4/4	4,00	0,00	0,00	35,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
115	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	0,30	2,37	14,49	70,50	0,05	0,02	0,00	6,90	0,60
310	Суфле куриное	90	22,78	22,21	3,01	306,24	0,12	0,25	2,30	46,21	1,82
	Бройлеры (цыплята) 1 кат.	67,62/104,04	16,75	19,46	0,00	228,89	0,09	0,16	2,08	14,57	1,35
	Масло сливочное	3,38/3,38	2,08	0,04	0,06	19,10	0,00	0,00	0,00	0,98	0,01
	Яйцо	14,62/14,62	1,68	1,86	0,10	22,96	0,01	0,06	0,00	8,04	0,37
	Пшеничная мука, первого сорта	2,92/2,92	0,04	0,32	1,98	9,62	0,01	0,00	0,00	0,70	0,06
	Соль поваренная пищевая	0,18/0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,66	0,01
	Вода	3,38/3,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	22,5/22,5	0,56	0,65	1,08	12,15	0,01	0,03	0,29	27,00	0,02
	Масло сливочное	2,92/2,92	1,80	0,04	0,05	16,56	0,00	0,00	0,00	0,85	0,01

132	Калуста тушеная	150	1,74	3,91	16,66	99,69	0,08	0,09	79,13	87,66	1,38
	Соль поваренная пищевая	0,15/0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,00
	Калуста белокочанная	206/165	0,16	2,97	7,76	46,20	0,05	0,07	74,25	79,20	0,99
	Лук репчатый	13,01/10,99	0,02	0,15	0,90	4,51	0,01	0,00	1,10	3,41	0,09
	Сахарный песок	4,01/4,01	0,00	0,00	4,00	15,18	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01
	Пшеничная мука, первого сорта	3/3	0,04	0,33	2,03	9,87	0,01	0,00	0,00	0,72	0,06
	Морковь	10,01/7,99	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	2,16	0,06
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	1,50	0,00	0,00	13,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	7,5/7,5	0,00	0,36	1,42	7,65	0,01	0,01	3,38	1,50	0,17
Э76	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,04	9,27	35,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
	Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,00	0,04	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Вода	182,7/182,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,22	0,00
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
	ПОЛДНИК		16,28	23,24	24,37	336,35	0,09	0,61	1,74	412,71	0,86
237	Запеканка из творога	130	11,04	17,11	14,29	222,95	0,05	0,33	0,48	160,71	0,66
	Сметана 15,0% жирности	4/4	0,60	0,10	0,14	6,49	0,00	0,00	0,02	3,52	0,01
	Творог	93,8/92	8,28	15,36	1,84	142,88	0,04	0,28	0,46	150,88	0,37
	Крупа манная	6,01/6,01	0,06	0,62	4,24	20,00	0,01	0,00	0,00	1,20	0,06
	Масло сливочное	1,95/1,95	1,20	0,03	0,03	11,04	0,00	0,00	0,00	0,57	0,01
	Сахарный песок	8/8	0,00	0,00	7,98	30,30	0,00	0,00	0,00	0,24	0,02
	Яйцо	7,8/7,8	0,90	0,99	0,05	12,25	0,01	0,03	0,00	4,29	0,20
400	Молоко кипяченое	200	5,24	6,10	10,08	113,40	0,04	0,28	1,26	252,00	0,20
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	210/210	5,25	6,09	10,08	113,40	0,04	0,27	1,26	252,00	0,21
	Итого за день		54,99	70,89	158,82	1416,06	0,70	1,48	105,98	935,95	10,28

Химический состав за выбранные дни (всего)										
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	8,68	11,99	52,94	337,71	0,20	0,42	3,21	327,72	1,29
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
3	ОБЕД	29,62	35,28	71,42	693,59	0,37	0,43	90,73	179,05	5,86
4	ПОЛДНИК	16,28	23,21	24,37	336,35	0,09	0,61	1,74	412,71	0,86
	Итого	54,99	70,89	158,83	1416,06	0,70	1,48	105,98	935,95	10,28

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)(должность)(ФИО)(ФИО)(дата)(дата)

День: День 10

Сезон:

Категория: Дети 3-7 лет

№ 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		26,04	17,02	67,64	508,52	0,16	0,48	0,84	141,73	3,44
215	Омлет натуральный	100	11,77	10,75	3,43	163,04	0,07	0,41	0,78	111,84	1,84
	Масло сливочное	3,5/3,5	2,15	0,05	0,06	19,81	0,00	0,01	0,00	1,02	0,01
	Яйцо	70,59/70,59	8,12	8,96	0,49	110,83	0,05	0,31	0,00	38,82	1,77
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	60/60	1,50	1,74	2,88	32,40	0,02	0,09	0,78	72,00	0,06
392	Чай с сахаром	190	0,00	0,11	7,60	29,94	0,00	0,00	0,06	11,40	0,51
	Вода	150/150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,00
	Сахарный песок	7,6/7,6	0,00	0,00	7,58	28,80	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
	Вода	32,4/32,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,46	0,00
	Чай высшего сорта	0,75/0,75	0,00	0,15	0,03	1,43	0,00	0,01	0,08	3,71	0,62
56	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	4,20	0,00	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая	63/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1.1	Бутерброды с маслом	35	3,93	2,26	13,46	98,65	0,05	0,03	0,00	8,09	0,57
	Масло сливочное	5,95/5,95	3,66	0,08	0,10	33,68	0,00	0,01	0,00	1,73	0,02
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	27,65/27,65	0,28	2,18	13,35	64,98	0,04	0,02	0,00	6,36	0,55
704	Печенье	52	6,14	3,90	38,95	216,89	0,04	0,04	0,00	10,40	0,52
	Печенье	52/52	6,14	3,90	38,95	216,89	0,04	0,04	0,00	10,40	0,52
	ЗАВТРАК 2		0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
368	Плоды и ягоды свежие	103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	Яблоки	103/103	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
	ОБЕД		18,67	24,28	83,14	600,12	0,63	1,79	82,09	170,62	10,25
89	Свекольник	200	5,44	2,92	16,20	126,68	0,10	0,10	20,60	62,44	1,68
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Картофель	54/44	0,18	0,88	7,17	33,88	0,05	0,03	8,80	4,40	0,40
	Сметана 15,0% жирности	14/14	2,10	0,36	0,50	22,68	0,00	0,01	0,06	12,32	0,03
	Лук репчатый	12/10	0,02	0,14	0,82	4,10	0,01	0,00	1,00	3,10	0,08
	Масло сливочное	5/5	3,08	0,06	0,08	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	Свекла	74/58	0,06	0,87	5,10	24,36	0,01	0,02	5,80	21,46	0,81
	Морковь	12/9	0,01	0,12	0,62	3,15	0,01	0,01	0,45	2,43	0,06
	Вода	176/176	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,92	0,00
	Томатная паста. Консервы	10/10	0,00	0,48	1,90	10,20	0,02	0,02	4,50	2,00	0,23

302	Печень по-строгановски	80	4,46	12,62	7,00	119,76	0,22	1,48	24,06	20,93	4,83
	Сметана 15,0% жирности	6,4/6,4	0,96	0,17	0,23	10,37	0,00	0,01	0,03	5,63	0,01
	Лук репчатый	16/14,4	0,03	0,20	1,18	5,90	0,01	0,00	1,44	4,46	0,12
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,98	0,02	0,03	9,06	0,00	0,00	0,00	0,46	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,8/0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	16/13,6	0,01	0,18	0,94	4,76	0,01	0,01	0,68	3,67	0,10
	Мука пшеничная	1,6/1,6	0,02	0,16	1,10	5,34	0,01	0,01	0,01	0,00	0,02
	Печень говяжья	80/66,4	2,46	11,89	3,52	84,33	0,20	1,45	21,91	5,98	4,58
	Вода	16/16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00
321	Пюре картофельное	150	4,34	3,32	22,12	141,27	0,17	0,14	25,97	42,78	1,20
	Картофель	171/128,25	0,51	2,56	20,90	98,75	0,15	0,09	25,65	12,83	1,15
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
	Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	23,7/23,7	0,59	0,69	1,14	12,80	0,01	0,04	0,31	28,44	0,02
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	3,68	0,58	1,85	42,84	0,02	0,02	11,46	16,06	0,46
	Помидоры (томаты)	33,9/28,8	0,06	0,17	1,21	5,73	0,04	0,05	12,96	5,76	0,66
	Огурец, грунтовый	26,28/21	0,02	0,17	0,52	2,94	0,01	0,01	2,10	4,83	0,13
	Лук зеленый (перо)	9/7,2	0,01	0,09	0,23	1,44	0,00	0,01	2,16	7,20	0,07
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	3,50	0,00	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,04	9,27	35,30	0,00	0,00	0,00	8,44	0,02
	Смесь сухофруктов	14,4/14,4	0,00	0,04	2,09	8,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	7,2/7,2	0,00	0,00	7,19	27,29	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Вода	182,7/182,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,22	0,00
701.1	Хлеб пшеничный	29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	29/29	0,29	2,29	14,01	68,15	0,05	0,02	0,00	6,67	0,58
700	Хлеб ржаной	38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,07	0,03	0,00	13,30	1,48
	Хлеб ржаной	38/38	0,46	2,51	12,69	66,12	0,08	0,03	0,00	13,30	1,48
	ПОЛДНИК		12,48	12,57	37,32	315,04	0,20	0,43	1,33	269,86	1,17
189	Запеканка рисовая с творогом	130	8,23	7,64	30,52	224,94	0,13	0,14	0,14	65,86	1,00
	Сметана 15,0% жирности	3,17/3,17	0,48	0,08	0,11	5,14	0,00	0,00	0,01	2,79	0,01
	Творог	25,69/25,36	2,28	4,24	0,51	39,39	0,01	0,08	0,13	41,60	0,10
	Масло сливочное	3,17/3,17	1,95	0,04	0,05	17,95	0,00	0,00	0,00	0,92	0,01
	Масло сливочное	3,17/3,17	1,95	0,04	0,05	17,95	0,00	0,00	0,00	0,92	0,01
	Сахарный песок	9,52/9,52	0,00	0,00	9,50	36,07	0,00	0,00	0,00	0,29	0,03
	Рис, зерно продовольственное	32,5/32,5	0,84	2,44	20,25	98,48	0,11	0,03	0,00	13,00	0,68
	Яйцо	6,34/6,34	0,73	0,81	0,04	9,96	0,00	0,03	0,00	3,49	0,16
	Вода	63,41/63,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	0,00
401	Кефир	170	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
	Кефир 2,5% жирности	174,73/170	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
	Итого за день		57,60	54,28	198,19	1472,09	1,01	2,72	94,56	598,69	17,13

Химический состав за выбранные дни (всего)										
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	26,04	17,03	67,64	508,53	0,16	0,48	0,84	141,73	3,44
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
3	ОБЕД	18,67	24,26	83,14	600,12	0,63	1,79	82,09	170,62	10,25
4	ПОЛДНИК	12,48	12,57	37,32	315,04	0,20	0,43	1,33	269,86	1,17
	Итого	57,60	54,27	198,20	1472,10	1,01	2,72	94,56	598,69	17,13

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428913

Владелец Романова Виктория Анатольевна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025