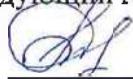


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №5

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с №5

 В.А. Романова

Пр 37 от 01.02 2021 г.

Основное меню

(возрастная группа 3-7 лет)

зимний период

Ст.Куцевская

2021 г.

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

День: День 1

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		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	64,96	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	7,68	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		28,64	21,97	90,36	710,78	0,53	0,35	47,92	129,63	8,56
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
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,51	1,00	4,92	46,26	0,02	0,02	5,88	16,76	0,79
	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	38,4/30	0,03	0,45	2,64	12,60	0,01	0,01	3,00	11,10	0,42
	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		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		45,83	41,11	183,90	1323,17	0,86	0,87	59,62	569,57	13,81

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	28,64	21,97	90,36	710,78	0,53	0,35	47,92	129,63	8,56	
4	ПОЛДНИК	7,53	10,20	42,07	280,85	0,15	0,28	0,51	227,79	1,26	
	Итого	45,83	41,12	183,91	1323,18	0,86	0,88	59,62	569,57	13,81	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(ИМО)

(дата)

(подпись)

(ИМО)

(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		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК		15,80	25,86	31,49	372,61	0,25	0,48	7,07	197,28	2,95
247	Рыба, тушеная с овощами	150	8,40	15,55	4,95	158,76	0,14	0,14	5,90	55,31	1,25
	Мягкая	123/91,88	0,83	14,61	0,00	66,15	0,10	0,10	0,46	36,75	0,74
	Лук репчатый	20,62/16,88	0,03	0,24	1,38	6,92	0,01	0,00	1,69	5,23	0,14
	Морковь, красная	52,5/41,25	0,04	0,54	2,85	14,44	0,03	0,03	2,06	11,14	0,29
	Масло подсолнечное	7,5/7,5	7,49	0,00	0,00	67,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	31,88/31,88	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,43	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	0,26	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		25,86	21,12	97,67	712,43	0,59	0,40	70,68	177,95	9,44
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5,72	2,88	13,58	118,78	0,08	0,08	32,30	58,34	1,40
	Сметана 15,0% жирности	10/10	1,50	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
	Свекла	50/40	0,04	0,80	3,52	16,80	0,01	0,02	4,00	14,80	0,56
	Лук репчатый	3/2,6	0,01	0,04	0,21	1,07	0,00	0,00	0,26	0,81	0,02
	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
	Капуста белокочанная	50/40	0,04	0,72	1,88	11,20	0,01	0,02	18,00	19,20	0,24
	Картофель	33,6/25	0,10	0,50	4,07	19,25	0,03	0,02	5,00	2,50	0,23
	Морковь, красная	12,6/10	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
	Вода	160/160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	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
	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
	Лук репчатый	9/7,5	0,02	0,11	0,62	3,08	0,00	0,00	0,75	2,33	0,06
	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
	Рис, зерно продовольственное	6,8/6,8	0,18	0,51	4,24	20,60	0,02	0,01	0,00	2,72	0,14
	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
	Свинина мясная	55,28/43,12	14,36	6,17	0,00	153,94	0,22	0,06	0,00	3,02	0,73
	Яйцо	10,4/10,4	1,20	1,32	0,07	16,33	0,01	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	8/8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00
54	Икра свекольная или морковная	160	1,78	4,40	23,71	131,12	0,11	0,13	35,23	64,40	3,02
	Сахарный песок	1,92/1,92	0,00	0,00	1,92	7,28	0,00	0,00	0,00	0,06	0,01
	Свекла	163,38/128	0,13	1,92	11,26	53,76	0,03	0,05	12,80	47,36	1,79
	Лук репчатый	31,36/26,4	0,05	0,37	2,16	10,82	0,01	0,01	2,64	8,18	0,21
	Масло подсолнечное	1,6/1,6	1,60	0,00	0,00	14,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Томатная паста. Консервы	44/44	0,00	2,11	8,36	44,88	0,07	0,08	19,80	8,80	1,01
382	Кисель из сока натурального	200	0,00	0,62	27,02	109,08	0,02	0,02	2,40	19,44	1,70
	Сахарный песок	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02
	Крахмал картофельный	11,4/11,4	0,00	0,01	8,91	35,68	0,00	0,00	0,00	4,56	0,00
	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	50,86	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	0,16
	Изюм	8,4/8,4	0,05	0,24	5,54	22,18	0,02	0,01	0,00	6,72	0,25
	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	28,65	0,00	0,00	0,00	0,23	0,02
	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
	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
	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	0,3/0,3	0,00	0,00	0,30	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
	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
	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
	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
	Вода	15/15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00
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		61,58	70,55	183,37	1576,43	1,03	1,49	89,81	810,67	16,25

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	15,80	25,87	31,49	372,61	0,25	0,48	7,07	197,28	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	25,87	21,12	97,68	712,43	0,59	0,40	70,68	177,95	9,44	
4	ПОЛДНИК	19,50	23,15	44,11	442,98	0,16	0,60	1,76	418,96	1,59	
	Итого	61,58	70,55	183,37	1576,44	1,03	1,49	89,81	810,67	16,25	

СОГЛАСОВАНО

 (подпись)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (подпись)

 (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		13,98	14,01	53,52	395,68	0,16	0,25	10,78	231,08	1,56
92	Суп молочный манный	200	4,94	6,44	27,34	179,40	0,06	0,04	9,30	9,18	0,50
	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	6/6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,18	0,02
	Крупа манная	20/20	0,20	2,06	14,12	66,60	0,03	0,01	0,00	4,00	0,20
	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	150/150	3,75	4,35	7,20	81,00	0,03	0,20	0,90	180,00	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		20,13	24,17	81,99	603,88	0,39	0,32	41,70	123,09	5,42
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,70	16,36	121,78	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
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Картофель	53,4/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	0,03	8,00	4,00	0,36
	Морковь	12,8/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	2,70	0,07
	Горох (очищенный)	16,2/16	0,19	3,68	8,53	48,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	Масло сливочное	2,5/2,5	1,54	0,03	0,04	14,13	0,00	0,00	0,00	0,72	0,01
	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
	Лук репчатый	8,5/7	0,01	0,10	0,57	2,87	0,00	0,00	0,70	2,17	0,06
	Пшеничная мука, первого сорта	2/2	0,03	0,22	1,36	6,58	0,01	0,00	0,00	0,48	0,04
	Морковь, красная	9,5/7,5	0,01	0,10	0,52	2,63	0,01	0,01	0,38	2,03	0,05
	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
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
	Картофель	171/128,25	0,51	2,56	20,90	98,75	0,15	0,09	25,65	12,83	1,15
	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
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,51	1,00	4,92	46,26	0,02	0,02	5,88	16,76	0,79
	Свекла	38,4/30	0,03	0,45	2,64	12,60	0,01	0,01	3,00	11,10	0,42
	Лук репчатый	3,6/3	0,01	0,04	0,25	1,23	0,00	0,00	0,30	0,93	0,02
	Яблоки	12,24/10,8	0,04	0,04	1,06	5,08	0,00	0,00	1,08	1,73	0,24
	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
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
	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
	Дрожжи прессованные	0,75/0,75	0,02	0,09	0,06	0,81	0,00	0,01	0,00	0,20	0,02
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		44,49	53,96	181,83	1344,72	0,73	1,10	54,95	720,14	7,89

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	13,98	14,01	53,52	395,67	0,16	0,25	10,78	231,08	1,56
2	ЗАВТРАК 2	4,25	4,93	6,80	90,10	0,07	0,29	1,19	204,00	0,17
3	ОБЕД	20,12	24,16	82,00	603,88	0,39	0,32	41,70	123,09	5,42
4	ПОЛДНИК	6,13	10,85	39,52	255,06	0,11	0,25	1,28	161,96	0,75
	Итого	44,48	53,96	181,84	1344,71	0,73	1,11	54,95	720,14	7,89

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (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		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК		26,53	20,32	34,79	459,88	0,13	0,62	1,55	329,44	3,15
216	Омлет с сыром	100	17,34	14,30	3,54	228,36	0,07	0,47	0,43	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 стерилизованное, 2,5% жирности	60/60	1,50	1,74	2,88	32,40	0,01	0,08	0,36	72,00	0,06
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,10	3,46	45,77	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Капуста квашеная	60/57	0,00	1,03	3,02	16,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	7,2/5,4	0,01	0,08	0,44	2,21	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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		34,98	30,41	90,04	792,81	0,68	0,37	28,20	111,94	6,67
33	Салат из свеклы	60	4,13	0,85	5,02	56,34	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80
	Свекла	72,96/57	0,06	0,86	5,02	23,94	0,01	0,02	5,70	21,09	0,80
	Масло подсолнечное	3,6/3,6	3,60	0,00	0,00	32,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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
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
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		17,83	20,02	28,37	351,56	0,10	0,45	1,63	269,80	0,85
231	Сырники из творога	110	15,33	17,16	16,60	271,21	0,07	0,31	0,46	156,73	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	4,59/4,59	2,82	0,06	0,08	25,96	0,00	0,01	0,00	1,33	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
396	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		79,75	71,16	163,29	1652,66	0,94	1,47	41,68	727,66	12,93

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	26,53	20,33	34,79	459,89	0,13	0,62	1,55	329,44	3,15
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27
3	ОБЕД	34,98	30,41	90,04	792,81	0,68	0,37	28,20	111,94	6,67
4	ПОЛДНИК	17,84	20,02	28,37	351,56	0,10	0,45	1,63	269,80	0,85
	Итого	79,76	71,17	163,29	1652,67	0,94	1,47	41,68	727,66	12,93

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		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК		8,40	22,55	48,00	364,81	0,38	2,05	28,01	136,20	7,52
300	Сулфле из печени	100	6,21	17,27	10,49	168,39	0,29	1,92	27,95	58,22	5,96
	Печень говяжья	100/83	3,07	14,86	4,40	105,41	0,25	1,82	27,39	7,47	5,73
	Мука пшеничная	6/6	0,06	0,62	4,14	20,04	0,02	0,02	0,04	0,00	0,07
	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
165.4	Каша рассыпчатая пшеничная	110	1,89	2,80	15,42	85,98	0,04	0,11	0,00	59,68	0,45
	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
	Масло сливочное	2,68/2,68	1,65	0,03	0,05	15,19	0,00	0,00	0,00	0,78	0,01
	Крупа пшеничная	22/22	0,24	2,79	15,53	71,50	0,04	0,11	0,00	55,00	0,44
	Вода	77,26/77,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	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		26,43	31,03	95,43	746,25	0,69	0,45	45,22	137,08	8,52
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,10	3,46	45,77	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Капуста квашеная	60/57	0,00	1,03	3,02	16,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	7,2/5,4	0,01	0,08	0,44	2,21	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

77	Суп картофельный	200	2,38	2,02	15,88	93,36	0,12	0,08	19,20	21,00	0,98
	Морковь, красная	10/8	0,01	0,10	0,55	2,80	0,01	0,01	0,40	2,16	0,06
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	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
	Картофель	120/90	0,36	1,80	14,67	69,30	0,11	0,06	18,00	9,00	0,81
	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
	Свинина мясная	40/32,8	10,92	4,69	0,00	117,10	0,17	0,05	0,00	2,30	0,56
	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
	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
	Минтай	97,2/72	0,65	11,45	0,00	51,84	0,08	0,08	0,36	28,80	0,58
	Масло сливочное	4/4	2,46	0,05	0,07	22,64	0,00	0,01	0,00	1,16	0,01
	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
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		43,53	63,73	207,16	1468,69	1,19	3,02	75,38	695,90	17,02

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	8,40	22,56	48,00	354,81	0,38	2,05	28,01	136,20	7,52
2	ЗАВТРАК 2	4,25	4,93	7,14	91,80	0,03	0,22	0,51	210,80	0,17
3	ОБЕД	26,42	31,04	95,43	746,25	0,69	0,45	45,22	137,08	8,52
4	ПОЛДНИК	4,44	5,23	56,59	275,83	0,09	0,31	1,64	211,82	0,81
	Итого	43,52	63,76	207,16	1468,69	1,19	3,03	75,38	695,90	17,02

СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)

(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		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК		16,87	11,86	52,27	362,99	0,23	0,23	0,24	117,80	2,83
206	Макароны 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	7,67/6	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
	Сметана 15,0% жирности	14/14	2,10	0,36	0,50	22,68	0,00	0,01	0,06	12,32	0,03
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Свекла	74/58	0,06	0,87	5,10	24,36	0,01	0,02	5,80	21,46	0,81
	Лук репчатый	12/10	0,02	0,14	0,82	4,10	0,01	0,00	1,00	3,10	0,08
	Картофель	54/44	0,18	0,88	7,17	33,88	0,05	0,03	8,80	4,40	0,40
	Масло сливочное	5/5	3,08	0,06	0,08	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	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
	Капуста 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	0,68
	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	8,16/6,16	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	4,62	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	4,56	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		12,17	12,67	44,37	338,44	0,10	0,43	1,71	356,40	0,83
188	Запеканка манная	150	6,93	6,57	34,29	225,04	0,06	0,15	0,45	104,40	0,63
	Сметана 15,0% жирности	2,19/2,19	0,33	0,06	0,08	3,55	0,00	0,00	0,01	1,93	0,00
	Крупа манная	32,93/32,93	0,33	3,39	23,25	109,64	0,05	0,01	0,00	6,59	0,33
	Масло сливочное	2,19/2,19	1,35	0,03	0,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,64	0,01
	Масло сливочное	3,66/3,66	2,25	0,05	0,06	20,72	0,00	0,01	0,00	1,06	0,01
	Сахарный песок	7,32/7,32	0,00	0,00	7,31	27,74	0,00	0,00	0,00	0,22	0,02
	Яйцо	7,32/7,32	0,84	0,93	0,05	11,49	0,01	0,03	0,00	4,03	0,16
	Вода	47,56/47,56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,14	0,00
	Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	73,17/73,17	1,83	2,12	3,51	39,51	0,02	0,10	0,44	87,80	0,07
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		60,63	45,90	201,09	1485,20	1,06	1,06	77,53	655,04	14,14

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	16,87	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	16,46	2,27
3	ОБЕД	31,18	20,96	94,36	745,36	0,70	0,38	65,27	164,37	8,21
4	ПОЛДНИК	12,17	12,67	44,37	338,45	0,10	0,43	1,71	356,40	0,83
	Итого	60,63	45,90	201,10	1485,22	1,06	1,06	77,53	655,04	14,14

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(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		14,87	30,40	33,69	390,73	0,25	0,51	2,47	211,84	2,84
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
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,10	3,46	45,77	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Капуста квашеная	60/57	0,00	1,03	3,02	16,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	7,2/5,4	0,01	0,08	0,44	2,21	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	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
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		62,09	64,03	186,13	1502,06	1,21	1,15	37,68	596,62	14,74

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	14,87	30,40	33,70	390,73	0,25	0,51	2,47	211,84	2,84
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	62,09	64,03	186,14	1502,06	1,21	1,15	37,68	596,62	14,74

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
(ИИО)

(дата)

(подпись)
(ИИО)

(дата)

День: День 8
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		14,47	20,26	60,50	452,94	0,30	1,23	5,29	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	1,91/1,9	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	2,62	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	106,00	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
	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		34,68	20,84	77,32	706,88	0,71	0,35	83,13	134,59	6,28

59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	5,72	2,88	13,58	118,78	0,08	0,08	32,30	58,34	1,40
	Картофель	33,6/25	0,10	0,50	4,07	19,25	0,03	0,02	5,00	2,50	0,23
	Капуста 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
	Морковь, красная	12,6/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	2,70	0,07
	Лук репчатый	3/2,6	0,01	0,04	0,21	1,07	0,00	0,00	0,26	0,81	0,02
	Свекла	50/40	0,04	0,60	3,52	16,80	0,01	0,02	4,00	14,80	0,56
	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
	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
20	Салат из белокочанной капусты	60	3,05	0,94	5,71	54,05	0,02	0,02	21,91	24,94	0,34
	Капуста белокочанная	59,16/47,34	0,05	0,85	2,22	13,26	0,01	0,02	21,30	22,72	0,28
	Лук репчатый	7,5/6	0,01	0,08	0,49	2,46	0,00	0,00	0,60	1,86	0,05
	Вода	5,82/5,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00
	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	7,80	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	59,40	0,04	0,17	1,43	132,00	0,11
	Итого за день		57,70	53,20	182,83	1468,71	1,20	2,05	91,02	731,66	12,13

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	34,68	20,83	77,32	706,88	0,71	0,35	83,13	134,59	6,28	
4	ПОЛДНИК	4,30	7,17	38,21	218,78	0,11	0,19	1,42	147,02	0,93	
	Итого	57,70	53,19	182,83	1468,70	1,20	2,05	91,02	731,66	12,13	

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(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	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК		9,92	12,03	52,98	349,05	0,20	0,42	3,21	328,30	1,31
168.6а	Каша ячневая молочная	200	7,12	6,80	26,72	198,20	0,12	0,26	2,04	208,32	0,60
	Масло сливочное	4,76/4,76	2,93	0,06	0,08	26,94	0,00	0,01	0,00	1,38	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
	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
	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		29,66	35,74	72,48	699,63	0,37	0,43	90,73	179,05	5,86
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,70	16,36	121,78	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
	Лук репчатый	9,6/8	0,02	0,11	0,66	3,28	0,00	0,00	0,80	2,48	0,06
	Картофель	53,4/40	0,16	0,80	6,52	30,80	0,05	0,03	8,00	4,00	0,36
	Морковь	12,8/10	0,01	0,13	0,69	3,50	0,01	0,01	0,50	2,70	0,07
	Горох (очищенный)	16,2/16	0,19	3,68	8,53	48,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	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
	Бройлеры (цыплята) 1 кат.	167,62/104,04	16,75	19,46	0,00	228,89	0,09	0,16	2,08	14,57	1,35
	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	Капуста тушеная	150	1,74	3,91	16,66	99,69	0,08	0,09	79,13	87,66	1,38
	Сахарный песок	4,01/4,01	0,00	0,00	4,00	15,18	0,00	0,00	0,00	0,12	0,01
	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
	Лук репчатый	13,01/10,99	0,02	0,15	0,90	4,51	0,01	0,00	1,10	3,41	0,09
	Пшеничная мука, первого сорта	3/3	0,04	0,33	2,03	9,87	0,01	0,00	0,00	0,72	0,06
	Капуста белокочанная	206/165	0,16	2,97	7,76	46,20	0,05	0,07	74,25	79,20	0,99
	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
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
	ПОЛДНИК		17,54	23,23	24,41	347,97	0,09	0,61	1,74	413,29	0,86
237	Запеканка из творога	130	12,30	17,13	14,33	234,57	0,05	0,33	0,48	161,29	0,66
	Масло сливочное	4/4	2,46	0,05	0,07	22,66	0,00	0,01	0,00	1,16	0,01
	Сахарный песок	8/8	0,00	0,00	7,98	30,30	0,00	0,00	0,00	0,24	0,02
	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
	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		57,53	71,41	159,96	1445,06	0,70	1,48	105,98	937,12	10,30

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	9,92	12,03	52,98	349,05	0,20	0,42	3,21	328,30	1,31	
2	ЗАВТРАК 2	0,41	0,41	10,09	48,41	0,03	0,02	10,30	16,48	2,27	
3	ОБЕД	29,66	35,74	72,48	699,63	0,37	0,43	90,73	179,05	5,86	
4	ПОЛДНИК	17,54	23,23	24,41	347,97	0,09	0,61	1,74	413,29	0,86	
	Итого	57,53	71,42	159,97	1445,07	0,70	1,48	105,98	937,12	10,30	

СОГЛАСОВАНО

 (подпись)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (подпись)

 (ФИО)

 (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		B1	B2	C	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
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
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	60/60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	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		18,00	24,80	84,75	603,05	0,60	1,76	71,17	156,23	9,83
47	Салат из квашеной капусты	60	3,01	1,10	3,46	45,77	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Капуста квашеная	60/57	0,00	1,03	3,02	16,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	7,2/5,4	0,01	0,08	0,44	2,21	0,00	0,00	0,54	1,67	0,04
	Масло растительное	3/3	3,00	0,00	0,00	26,97	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

89	Свекольник	200	5,44	2,92	16,20	126,68	0,10	0,10	20,60	62,44	1,68
	Масло сливочное	5/5	3,08	0,06	0,08	28,30	0,00	0,01	0,00	1,45	0,02
	Сметана 15,0% жирности	14/14	2,10	0,36	0,50	22,68	0,00	0,01	0,06	12,32	0,03
	Соль поваренная пищевая	2/2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,36	0,06
	Свекла	74/58	0,06	0,87	5,10	24,36	0,01	0,02	5,80	21,46	0,81
	Лук репчатый	12/10	0,02	0,14	0,82	4,10	0,01	0,00	1,00	3,10	0,08
	Картофель	54/44	0,18	0,88	7,17	33,88	0,05	0,03	8,80	4,40	0,40
	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
	Масло сливочное	1,6/1,6	0,98	0,02	0,03	9,06	0,00	0,00	0,00	0,46	0,01
	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
	Печень говяжья	80/66,4	2,46	11,89	3,52	84,33	0,20	1,45	21,91	5,98	4,58
	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
	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
	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
	Масло сливочное	5,25/5,25	3,23	0,07	0,09	29,72	0,00	0,01	0,00	1,52	0,02
	Картофель	171/128,25	0,51	2,56	20,90	98,75	0,15	0,09	25,65	12,83	1,15
	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
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
	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
	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
	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		56,93	54,80	199,80	1475,02	0,99	2,69	83,64	584,30	16,71

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	17,99	24,79	84,76	603,05	0,60	1,76	71,17	156,23	9,83	
4	ПОЛДНИК	12,48	12,57	37,32	315,04	0,20	0,43	1,33	269,86	1,17	
	Итого	56,92	54,80	199,81	1475,03	0,99	2,69	83,64	584,30	16,72	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428913

Владелец Романова Виктория Анатольевна

Действителен с 31.10.2024 по 31.10.2025