



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
Подсинский д/с «Радуга»  
*Шульмина* О.Г. Шульмина  
Приказ №24 от 23.04.2024

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
ОТ 3 до 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12 ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИЕ С  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ  
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ (овсяные хлопья, сухое молоко, вода, сахар, соль, масло сливочное)	170	5	12,2	25,3	169,1	0,1	0,3	0	1,1	185,3	52,5	212,4	1,1	88	2014	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный, повидло)	40/12	2,3	0,2	34	88,9	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ (молоко сгущенное, кофейный напиток, вода, сахар)	180	2,5	2,8	21,8	102	0	0,1	0	0,1	98,3	13,6	73,5	0,2	13	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>9,8</b>	<b>15,2</b>	<b>81,1</b>	<b>360</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>283,6</b>	<b>66,1</b>	<b>285,9</b>	<b>1,3</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>															
<b>II завтрак</b>																
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (плоды шиповника, вода, сахар)	180	0,4	0,6	5,3	90	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	15	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>5,3</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>															
<b>Обед</b>																
САЛАТ «СТЕПНОЙ» (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зел. консерв., масло растит.)	50	0,6	0,1	1,5	48,7	0	1,7	0,8	2,4	22,0	14,9	21,7	0,9	55	2014	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б (мясо говядины, вода, соль, лук репчатый, морковь, картофель, масло раст., масло слив, горох лущеный)	180	7,9	7,9	15,6	132,8	0,2	5,8	0,8	1,7	47,3	39,6	105,7	2,2	31	2015	
КОТЛЕТКА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (мясо птицы, соль, вода, яйцо куриное, лук репчатый, молоко, масло растит.)	70	13,1	10,04	2,2	123	0	0,8	0	0,9	33,0	18,1	140,0	2,0	58	2014	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода, соль, масло слив.)	130	3,59	4,14	34,4	130,5	0,04	0	0,03	0,46	18,4	15,64	123,28	0,92	78	2014	

СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода, соль, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука)	30	1,0	1,3	6,4	41,9	0	1,4	0,4	0,6	16,5	11,1	24,4	0,6	70	2014
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал картофельный, ягода свежемороженая)	180	0	0	12,5	69,1	0	0	0	0	11,8	1,9	6,9	0	16	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>29,69</b>	<b>23,98</b>	<b>78,2</b>	<b>630</b>	<b>0,34</b>	<b>9,7</b>	<b>2,03</b>	<b>7,16</b>	<b>227,3</b>	<b>110,74</b>	<b>465,48</b>	<b>8,62</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>														
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКИ ДОМАШНИЕ (мука, дрожжи, соль, сахар, масло слив., масло раст., яйцо, молоко)	60	7,7	7,1	43,3	157,5	0	0,2	0	0,7	107,1	16,8	107,1	0,5	79	2014
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,4	4,9	21,3	112,5	0,1	0,6	0,1	0	204	22,4	152	0	18	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>13,1</b>	<b>12</b>	<b>64,6</b>	<b>270</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>311,1</b>	<b>39,2</b>	<b>259,1</b>	<b>0,5</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ (крупа рисовая, молоко, вода, соль, масло сливочное, сахар)	180	4,8	5,5	15,5	237,7	0	0,6	0	0,2	117,5	18,1	95,2	0,2	44	2015
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	180	0,1	0	5,1	45,8	0	0	0	0	9,5	3,4	3,3	0,4	20	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4	0,4	24	71,7	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	94,8	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>9,3</b>	<b>6,3</b>	<b>54,4</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>10,6</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>154,5</b>	<b>46</b>	<b>292</b>	<b>3,8</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>62,29</b>	<b>58,08</b>	<b>283,6</b>	<b>1806,7</b>	<b>0,64</b>	<b>73,5</b>	<b>2,23</b>	<b>11,16</b>	<b>989,8</b>	<b>265,24</b>	<b>1303,88</b>	<b>14,52</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная, молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	180/7	5,8	8,1	22,2	187,2	0,1	0,6	0	0,1	137,1	26,4	141,8	1,0	6	2014	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничный, масло слив.)	40/8	2,5	5,8	4,6	81,5	0	0	0,1	0,8	7,9	9,9	26,7	0,6	1	0215	
КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, какао, вода, сахар)	200	3,0	2,6	9,3	91,3	0	0,5	0	0	103,8	16,6	80,3	0,4	17	2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11,3</b>	<b>16,5</b>	<b>36,1</b>	<b>360</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>248,8</b>	<b>52,9</b>	<b>248,8</b>	<b>2,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	<b>20</b>															
<b>II завтрак</b>																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,4	3,9	17,1	90	0	0,4	0	0	163,2	17,9	121,6	0	19	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,9</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>163,2</b>	<b>17,9</b>	<b>121,6</b>	<b>0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	<b>5</b>															
<b>Обед</b>																
САЛАТ "ЗИМНИЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, лук репч., огурец соленый, горошек консерв., соль, масло раст.)	50	2,9	5,4	3,8	50,4	0	2,2	0	2,7	18,1	10,5	48,5	0,7	47	2015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, капуста бел., лук репч., масло слив./масло раст., вода, соль, говядина, зелень суш., сметана)	180	6,3	6	23,1	148,2	0,1	15,2	0,8	0,9	85,1	43,0	113,2	2,2	32	2015	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ (мясо птицы, крупа рисовая, соль, вода, яйцо, лук репчатый, томатная паста, мука пшенич.)	70/20	12,6	10,8	3,5	165,7	0,1	9,6	4,2	3,1	38,8	15,2	194,1	4,1	59	2014	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макарон. изд, масло слив, соль, вода)	130	4,6	4,3	27,6	143	0,1	0	0	0,1	17,2	17,9	44,8	0,7	72	2016	

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты, сахар, вода)	180	0	0	14,9	38,7	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0	25	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>29,9</b>	<b>27</b>	<b>78,5</b>	<b>630</b>	<b>0,4</b>	<b>27,0</b>	<b>5,0</b>	<b>7,9</b>	<b>176,3</b>	<b>97,9</b>	<b>444,1</b>	<b>9,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	<b>35</b>														
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА «ВЕСНУШКА» (мука, дрожжи, соль, сахар, масло слив., масло раст., яйцо, молоко, изюм)	60	5,7	5	32	200	0,1	0	1,6	21,5	0	0	0	0	80	2014
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал картофельный, ягода свежемороженая)	200	0,2	0	5,3	70	0	0,9	0	0	11,3	4,0	4,4	0,5	16	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>5,9</b>	<b>5</b>	<b>37,3</b>	<b>270</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,6</b>	<b>21,5</b>	<b>11,3</b>	<b>4</b>	<b>4,4</b>	<b>0,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко цельное, вода, сахар-песок, масло сливочное, гречневая крупа)	200	4,8	5,5	15,5	237,7	0	0,6	0	0,2	117,5	18,1	95,2	0,2	45	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4	0,4	7,5	71,7	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	200	0,1	0	5,1	45,8	0	0	0	0	9,5	3,4	3,3	0,4	20	2014
КОНФЕТА	30	0,5	2,1	35	94,8	0	0	0	0	4,9	7,3	11,1	0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>9,4</b>	<b>8</b>	<b>63</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>143,4</b>	<b>45,3</b>	<b>151,6</b>	<b>2,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>60,9</b>	<b>60,4</b>	<b>232,4</b>	<b>1800</b>	<b>0,7</b>	<b>31</b>	<b>6,6</b>	<b>31,5</b>	<b>743</b>	<b>218,3</b>	<b>970,5</b>	<b>14,3</b>		



<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	60	3,8	4,9	37,4	188,1	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода, сахар, лимон)	200	5,4	4,9	21,3	81,9	0,1	0,6	0,1	0	204	22,4	152	0	23	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>9,2</b>	<b>9,8</b>	<b>58,7</b>	<b>270</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>218,5</b>	<b>32,4</b>	<b>197</b>	<b>1,1</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог, яйцо, соль, сахар, мука, масло раст., сгущ. молоко.)	150/20	11,3	9,6	30,9	280,9	0	0,2	0,1	0,4	155	23	192,7	0,7	81	2014
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал картофельный, ягода свежемороженая)	180	0,2	0	5,3	69,1	0	0,9	0	0	11,3	4,0	4,4	0,5	16	2014
БАНАН	100	1,5	0,5	21	100	0	10	0	0	8	42	28	0,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17</b>	<b>10,5</b>	<b>64,7</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>11,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>185,8</b>	<b>85,5</b>	<b>267,1</b>	<b>2,8</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>36,7</b>	<b>71,6</b>	<b>272,7</b>	<b>1800</b>	<b>0,77</b>	<b>57,4</b>	<b>2,5</b>	<b>16,5</b>	<b>670,9</b>	<b>323,3</b>	<b>1221</b>	<b>15,1</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ (пшено, молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	150/7	6,2	8,5	25,0	185,9	0,1	0,6	0	0,8	135,1	33,5	142,5	0,8	4	2015
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный, повидло)	40/12	2,3	0,2	34	88,9	0	0	0	0,6	7,5	9,5	23,5	0,6	8	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ (молоко, кофейный нап., вода, сахар)	200	2,3	1,9	9,8	85,2	0	0,4	0	0	86,1	12,5	64,6	0,3	14	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>409</b>	<b>10,8</b>	<b>10,6</b>	<b>68,8</b>	<b>360</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>1,4</b>	<b>228,7</b>	<b>55,5</b>	<b>230,6</b>	<b>1,7</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>														
<b>II завтрак</b>															
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (плоды шиповника, вода, сахар)	200	0,4	0,6	5,3	90	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	15	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>5,3</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, яйца, горошек зеленый конс., яйца, лук репчатый, масло раст.)	50	4,32	12,24	24,36	58,7	0,07	9,6	0,54	5,52	24	24	55,2	1,08	56	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, лук репч., масло слив./ масло раст., слив., вода, соль, говядина, зелень суш., сметана)	180	5,9	5,5	31,8	160,3	0,1	10,2	0,8	0,4	54,4	43,3	120,0	2,0	34	2016
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина, капуста бел., крупа рисовая, лук репч., яйцо соль, масло раст.)	170	14,1	10,3	10,3	221,9	0	7,9	0	1,6	33,7	26,3	153,1	2,4	61	2016
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С" (чернослив, вода, сахар)	180	0,4	0,1	15,1	84,1	0	0,2	0	0	13,3	16,8	13,7	0,5	27	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,5	0,5	5,6	105	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>28,22</b>	<b>28,64</b>	<b>92,16</b>	<b>630</b>	<b>0,27</b>	<b>27,9</b>	<b>1,34</b>	<b>8,62</b>	<b>134,4</b>	<b>119,9</b>	<b>385,5</b>	<b>7,98</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>														
<b>Полдник</b>															
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ (мука, сахар, масло сл., масло раст., дрожжи, молоко, картофель, яйцо)	60	5,2	6	43,5	157,5	0,1	2	0	1,1	23	13,7	68,8	0,8	82	2014
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	190	5,4	4,9	9,1	112,5	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	18	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>10,9</b>	<b>52,6</b>	<b>270</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>227</b>	<b>36,1</b>	<b>212,8</b>	<b>1,0</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, морковь, лук репч., масло слив./ раст., вода, соль, говядина, макаронные изделия)	180	8,3	8,6	1,8	200,4	0	0,2	0,1	1,7	60,4	9,3	114,7	1,2	35	2015
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок, лимон)	180	0,1	0	5,1	81,9	0	0	0	0	9,5	3,4	3,3	0,4	23	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4	0,4	7,5	71,7	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	96	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>13,3</b>	<b>9,2</b>	<b>22,5</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>60,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,9</b>	<b>115,4</b>	<b>42,2</b>	<b>183,0</b>	<b>2,9</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>67,32</b>	<b>63,24</b>	<b>248,16</b>	<b>1800</b>	<b>0,67</b>	<b>92,5</b>	<b>1,54</b>	<b>14,02</b>	<b>868,7</b>	<b>271,6</b>	<b>1133,5</b>	<b>13,58</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	180/7	4,1	8,7	21,5	187,2	0	0,6	0,1	0,6	132,0	16,9	101,2	0,3	9	2014
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничный, масло слив.)	40/8	2,5	5,8	4,6	81,5	0	0	0,1	0,8	7,9	9,9	26,7	0,6	1	2015
КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, какао, вода, сахар)	180	3	2,6	9,3	91,3	0	0,4	0	0	83,0	12,9	63,5	0,3	17	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>9,6</b>	<b>17,1</b>	<b>35,4</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>222,9</b>	<b>39,7</b>	<b>191,4</b>	<b>1,2</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>														
<b>II Завтрак</b>															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	1	0,2	20,6	90	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	30	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,6</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,6</b>	<b>7,2</b>	<b>12,6</b>	<b>2,5</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>														
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (кабачок, капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растит.)	60	0,9	0,1	2,3	14,7	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,8	0,2	57	2014
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (крупа перловая, огурцы сол., морковь, картофель, лук репч., томат. паста, масло слив./ масло раст., вода, соль, мясо кур, сметана)	180	6,3	7	24,9	125,6	0,1	7,3	0,8	1,3	61,5	42,8	145,6	2	36	2016
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (курица, рис, морковь, лук репчатый, масло раст., вода)	200	20,8	20,2	30,4	367,1	0,2	0,52	0,1	2,5	16,3	43,9	148,9	2,9	89	2016
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" (изюм, сахар, вода.)	180	0	0	4,88	38,6	0	0,33	0,11	0	36,08	19,43	24,09	0,56	28	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>31,5</b>	<b>27,8</b>	<b>68,08</b>	<b>630</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>1,01</b>	<b>5,3</b>	<b>128,3</b>	<b>121,33</b>	<b>378,89</b>	<b>7,66</b>		

<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>															
<b>Полдник</b>																
ПЕЧЕНЬЕ ПЕСОЧНОЕ (мука, сахар, яйцо, маргарин слив.)	60	2,8	7,3	25,9	224,2	0	0	0,1	0,3	6,6	3,7	23,1	0,3	83	2016	
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	190	0,1	0	5,1	45,8	0	0	0	0	9,5	3,4	3,3	0,4	20	2014	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,9</b>	<b>7,3</b>	<b>31</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>16,1</b>	<b>7,1</b>	<b>26,4</b>	<b>0,7</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>															
<b>Ужин</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ НА К/Б (картофель, лук, горох лущеный, морковь, вода, раст. масло, мясо птицы)	180	11,3	7,1	29,5	138	0	0,2	0,1	0,5	110,5	15,1	145,5	0,4	37	2015	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,4	7,5	119,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1			
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	90,5	0	5	0	0,4	19	12	16	2			
ЧАЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода, молоко сгущенное с сахаром)	180	2,5	2,8	23,6	102	0	0,1	0	0,1	101,9	15,1	74,5	0,8	24	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,2</b>	<b>10,6</b>	<b>70,9</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>5,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>242,9</b>	<b>58,7</b>	<b>278,0</b>	<b>4,2</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>															
<b>Всего за день:</b>		<b>63,2</b>	<b>63</b>	<b>225,98</b>	<b>1800</b>	<b>0,5</b>	<b>17,25</b>	<b>1,41</b>	<b>9</b>	<b>622,8</b>	<b>234,03</b>	<b>887,29</b>	<b>16,26</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ НА СУХОМ МОЛОКЕ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, сухое молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	160/7	5,8	9,6	23,6	159,2	0,1	0,2	0,1	0,3	157,7	27,0	178,1	0,6	8	2014
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничный, сыр)	40/15	3,3	4,2	4,5	98,8	0	0,1	0	0,6	138,9	15,2	100,2	0,8	2	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ (молоко сгущенное, кофейный нап., вода, сахар)	180	2,5	2,8	21,8	102	0	0,1	0	0,1	98,3	13,6	73,5	0,2	13	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>11,3</b>	<b>16,6</b>	<b>49,9</b>	<b>360</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>394,9</b>	<b>55,8</b>	<b>351,8</b>	<b>1,6</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>														
<b>II Завтрак</b>															
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (плоды шиповника, вода, сахар)	180	0,4	0,6	6,6	90	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	15	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>6,6</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>														
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, лук репч., капуста белокач., огурец, соленый, горошек консерв., соль, масло)	50	5,88	7,76	29,28	50,4	0,12	50,4	1,56	3,12	124,92	77,04	156,12	3,6	50	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б (пшено, морковь, картофель, лук репч., томат. паста., масло слив./масло раст., вода, соль, говядина, зелень суш.)	180	5,1	5,4	28,8	148,3	0,1	6,1	0,8	0,6	41,8	35,1	96,2	1,6	38	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (мясо птицы, соль, вода, яйцо куриное, лук репчатый, масло растит.)	70	14,7	11,1	15,0	122,7	0,1	1,1	0	2,1	10,1	30,0	151,8	3,1	63	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макарон. изд. масло слив, соль, вода)	150	4,6	4,3	27,6	147,9	0,1	0	0	0,1	17,2	17,9	44,8	0,7	72	2016
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал картофельный, ягода свежеморожена)	200	0	0	12,5	76,7	0	0	0	0	12,7	2,1	6,9	0	16	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>33,78</b>	<b>29,06</b>	<b>91,18</b>	<b>630</b>	<b>0,4 2</b>	<b>57,6</b>	<b>2,3 6</b>	<b>6,92</b>	<b>215,52</b>	<b>153,74</b>	<b>499,32</b>	<b>10,3</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>														
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА САХАРНАЯ (мука, яйцо, сахар, дрожжи, масло раст.)	50	2,5	3,3	31,5	157,5	0	1,8	0	0,8	13,5	5,6	27,6	1,2	87	2016
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,4	4,9	21,3	112,5	0,1	0,6	0,1	0	204	22,4	152	0	18	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>8,2</b>	<b>52,8</b>	<b>270</b>	<b>0,1</b>	<b>2,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>217,5</b>	<b>28,0</b>	<b>179,6</b>	<b>1,2</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа гречневая, вода, молоко, соль, масло сливочное)	180	4,5	4,9	13,9	232,5	0,1	5,4	0,4	0,9	27,8	22,8	59,5	1,0	71	2014
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар)	180	0,2	0	5,3	45,8	0	0,9	0	0	11,3	4,0	4,4	0,5	20	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4	0,4	7,5	71,7	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
БАНАН	100	1,5	0,5	21	100	0	10	0	0	8	42	28	0,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>12,2</b>	<b>5,8</b>	<b>47,7</b>	<b>450</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>0,4</b>	<b>1,9</b>	<b>58,6</b>	<b>85,3</b>	<b>133,9</b>	<b>3,1</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>63,58</b>	<b>60,26</b>	<b>248,18</b>	<b>1800</b>	<b>0,8 2</b>	<b>115, 7</b>	<b>3,0 6</b>	<b>10,9 2</b>	<b>897,9 2</b>	<b>325,5 4</b>	<b>1165, 72</b>	<b>16,4</b>		



<b>Полдник</b>															
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ (мука, сахар, масло сл., масло раст., дрожжи, молоко, капуста бел., яйцо.)	70	6,2	6	47,8	196,9	0,1	2	0	1,1	23	13,7	68,8	0,8	85	2014
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (вода, сахар, крахмал картофельный, ягода свежемороженая)	190	4,4	3,1	9,1	73,1	0,1	1	0,1	0	12,7	2,1	6,9	0,2	16	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>10,6</b>	<b>10,9</b>	<b>56,9</b>	<b>270</b>	<b>0,2</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>45,7</b>	<b>15,8</b>	<b>75,7</b>	<b>1,0</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа пшеничная, молоко, вода, соль, масло сливочное, сахар)	180	8,3	8,6	1,8	237,7	0	0,2	0,1	1,7	60,4	9,3	114,7	1,2	45	2016
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	180	0,1	0	5,1	45,8	0	0	0	0	9,5	3,4	3,3	0,4	20	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4	0,4	7,5	71,7	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	94,8	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>12,8</b>	<b>9,4</b>	<b>24,2</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>97,4</b>	<b>37,2</b>	<b>171,0</b>	<b>4,8</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>67,5</b>	<b>64</b>	<b>247,5</b>	<b>1800</b>	<b>0,9</b>	<b>24,6</b>	<b>2,2</b>	<b>14,8</b>	<b>759,9</b>	<b>263,2</b>	<b>1077,8</b>	<b>19,5</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, молоко, ода, сахар, соль, масло слив.)	180/7	5,5	8,9	25	187,2	0	0,6	0,1	0,6	130,9	27,3	127,0	0,5	11	2014
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (хлеб пшеничный, масло слив.)	40/8	2,5	6,8	4,6	81,5	0	0	0,1	0,8	7,9	9,9	26,7	0,6	1	2015
КАКАО С МОЛОКОМ (молоко, какао, вода, сахар)	180	3,0	2,6	9,3	91,3	0	0,5	0	0	103,8	16,6	80,3	0,4	17	2014
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>11,0</b>	<b>18,3</b>	<b>38,9</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>242,6</b>	<b>53,8</b>	<b>234,0</b>	<b>1,5</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>														
<b>II Завтрак</b>															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	4,4	3,9	17,1	90	0	0,4	0	0	163,2	17,9	121,6	0	19	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,9</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>163,2</b>	<b>17,9</b>	<b>121,6</b>	<b>0</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЛУКОМ (картофель, лук репчатый, конс. зел. горошек, масло раст.)	50	0,9	0,1	2,3	51	0	1,2	0	0,4	5,4	5,7	16,8	0,2	49	2014
СУП СВЕКОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, картофель, лук репч., томат. паста., масло слив., масло раст., вода, соль, говядина, зелень суш., сметана)	180	6,4	6,9	20,8	157,3	0,1	8,8	1	1,4	82,0	48,1	125,0	2,5	40	2015
КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай, лук, яйцо, соль, вода, масло раст.)	70	14,5	3,2	6,6	103	0,1	1,0	0	1,0	55,4	62,9	278,6	1,2	66	2014
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ (крупа рисовая, соль, вода, масло слив.)	130	3,6	5	37,7	130	0	0	0	0,3	11,8	24,7	72,4	0,5	77	2014
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода, соль, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука)	30	1,0	1,3	6,4	41,9	0	1,4	0,4	0,6	16,5	11,1	24,4	0,6	70	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (яблоки свежие, сахар, вода)	180	0,2	0,2	9,9	62,8	0	2,1	0	0,3	14,7	5,3	5,2	1,1	26	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>30,1</b>	<b>17,2</b>	<b>89,3</b>	<b>630</b>	<b>0,3</b>	<b>14,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,1</b>	<b>194,8</b>	<b>167,3</b>	<b>565,9</b>	<b>8,1</b>		

<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>														
<b>Полдник</b>															
ВАФЛИ	50	1,2	1,7	38,7	180	0	0	0	0	8	5	18	0,8		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	90	0	4	0	0	14	8	14	2,8	30	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>1,9</b>	<b>58,9</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>3,6</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (мясо птицы, макаронные изделия, лук репчатый, раст. масло, вода)	180	12,5	11	25,9	188,7	0	0,2	0,1	0,8	146,2	19,4	189,0	0,5	90	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,4	7,5	119,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар)	180	0,1	0	0,3	45,8	0	0	0	0	11,8	4,4	4,4	0,5	20	2014
АПЕЛЬСИН	100	3,2	11,3	16,3	96	0	0	0	0,3	105,5	20,3	92,6	0,5		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,8</b>	<b>22,7</b>	<b>50</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,1</b>	<b>275,0</b>	<b>60,6</b>	<b>328,0</b>	<b>2,5</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>67,5</b>	<b>64</b>	<b>254,2</b>	<b>1800</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</b>	<b>1,7</b>	<b>8,6</b>	<b>897,6</b>	<b>312,6</b>	<b>1281,5</b>	<b>15,7</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	180/7	4	8,6	21,3	176	0	0,6	0,1	0,6	132,0	16,9	101,2	0,3	12	2014	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб пшеничный, сыр)	40/15	3,3	4,2	4,5	98,8	0	0,1	0	0,6	138,9	15,2	100,2	0,8	2	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ (молоко, кофейный нап., вода, сахар)	180	2,3	1,9	9,8	85,2	0	0,4	0	0	86,1	12,5	64,6	0,3	14	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>422</b>	<b>9,6</b>	<b>14,7</b>	<b>35,6</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>357,0</b>	<b>44,6</b>	<b>266,0</b>	<b>1,4</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>															
<b>II Завтрак</b>																
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (плоды ши-	180	0,4	0,6	6,6	90	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	15	2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>6,6</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>															
<b>Обед</b>																
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" (кукуруза конс., свекла, морковь, соль, масло раст.)	50	2,0	5,0	12,2	74,3	0	3,6	0,8	2,8	37,1	26,7	51,2	1,1	53	2014	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА М/Б (говядина, вода, соль, лук репчатый, морковь, картофель, масло раст./ масло слив, макаронные изделия, зелень суш.)	180	5,7	5,1	25,1	187,7	0,1	5,9	0,8	1,2	43,7	35,6	95,4	1,7	41	2015	
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (мясо птицы, лук репчатый, морковь, масло раст., масло слив., зелень сушеная, соль, мука, томатная паста, вода)	70/20	17,42	12,96	6,78	129,7	0	2,26	0,8	3,33	40,96	36,97	190,99	3,06	67	2015	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода, соль, масло сливочное)	130	6	6,1	23,6	115,6	0,2	0	0	3,4	16,5	90,1	134,4	3,2	71	2014	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" (сухофрукты, сахар, вода)	180	0	0	14,9	38,7	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0	25	2016	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2			

<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>34,62</b>	<b>29,66</b>	<b>88,18</b>	<b>630</b>	<b>0,4</b>	<b>11,76</b>	<b>2,4</b>	<b>11,83</b>	<b>146,36</b>	<b>200,67</b>	<b>515,49</b>	<b>11,06</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>35</b>														
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА САХАРНАЯ (мука, дрожжи, соль, сахар, масло слив., масло раст., яйцо, молоко)	60	5,7	5	32	180	0	0	0	1	20,4	8,5	55,9	0,6	87	2014
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1	0,2	20,2	90	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	30	2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>5,2</b>	<b>52,2</b>	<b>270</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>15,7</b>	<b>68,5</b>	<b>3,1</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>15</b>														
<b>Ужин</b>															
УХА С КРУПОЙ (горбуша крупа рисовая/перловая, картофель, лук репч., масло слив./масло раст., вода, соль)	180	4,0	8,4	25,0	153,8	0,1	19,4	1,2	2,0	71,2	54,5	115,7	2,3	91	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода, сахар, лимон)	190	0,2	0	5,3	81,9	0	0,9	0	0	11,3	4,0	4,4	0,5	23	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4	0,4	7,5	119,5	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
КОНФЕТА ШОКОЛАДНАЯ	30	0,9	0,2	8,1	94,8	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9,1</b>	<b>9,0</b>	<b>45,9</b>	<b>450</b>	<b>0,2</b>	<b>80,3</b>	<b>1,2</b>	<b>3,2</b>	<b>128,0</b>	<b>88,0</b>	<b>185,1</b>	<b>4,1</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>25</b>														
<b>Всего за день:</b>		<b>60,42</b>	<b>59,16</b>	<b>228,48</b>	<b>1800</b>	<b>0,6</b>	<b>146,76</b>	<b>38</b>	<b>17,53</b>	<b>677,66</b>	<b>352,17</b>	<b>1036,49</b>	<b>19,96</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША КУКУРУЗНАЯ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ (крупа кукур., молоко, вода, сахар, соль, масло слив.)	180/7	4	8,1	22,3	162,6	0	0,6	0,1	0,2	126,5	13,6	88,1	0,1	7	2014	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (хлеб пшеничный, масло слив., сыр.)	40/5/1 5	3,7	4,6	4,4	111,2	0	0,1	0	0,7	139,4	15,2	101,0	0,8	3	2015	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок, молоко цельное)	180	2,3	2,1	8,8	86,2	0	0,5	0	0	101,6	13,7	68,5	0,5	22	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>427</b>	<b>10</b>	<b>14,8</b>	<b>35,5</b>	<b>360</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>367,5</b>	<b>42,5</b>	<b>257,6</b>	<b>1,4</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>20</b>															
<b>II Завтрак</b>																
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С" (чернослив, вода, сахар)	180	0,4	0,1	15,1	90	0	0,2	0	0	13,3	16,8	13,7	0,5	27	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>3,9</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>163,2</b>	<b>17,9</b>	<b>121,6</b>	<b>0</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5</b>															
<b>Обед</b>																
САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, соль, масло раст.)	50	0,9	5,1	12,5	46,6	0	2,5	0	2,2	21,6	12,3	24,3	0,8	54	2014	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ (морковь, картофель, капуста бел., лук репч., томат. паста., масло слив./масло раст., вода, соль, мясо курицы, зелень суш., сметана)	180	6,3	6	23,1	161,2	0,1	15,1	0,8	0,7	84,0	42,5	112,3	2,2	43	2015	
СУФЛЕ ИЗ КУР (куры, яйцо, соль, молоко, масло раст., масло слив. мука)	70	14,58	7,49	4,47	123,6	0,1	26,75	0,1 4	0,53	69,57	28,53	146,26	1,78	68	2015	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко, масло слив, соль)	130	3,5	4,6	23,6	134	0,2	11,4	0	0,2	48,5	33,0	96,0	1,3	74	2014	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода, соль, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука)	30	1,0	1,3	6,4	41,9	0	1,4	0,4	0,6	16,5	11,1	24,4	0,6	70	2014	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" (изюм, сахар, вода.)	180	0	0	4,88	38,6\7	0	0,33	0,1 1	0	36,08	19,43	24,09	0,56	28	2015	

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>29,78</b>	<b>24,99</b>	<b>80,75</b>	<b>630</b>	<b>0,5</b>	<b>57,4 8</b>	<b>1,4 5</b>	<b>5,33</b>	<b>285,2 5</b>	<b>156,3 6</b>	<b>470,8 5</b>	<b>9,24</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
<b>Полдник</b>															
ПРЯНИКИ	60	1,4	2,2	44,25	157,5	0	0	0	0	5,5	4,5	25	0,4		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко)	200	5,7	5,2	9,75	112,5	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	18	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>7,1</b>	<b>7,4</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>209,5</b>	<b>26,9</b>	<b>169</b>	<b>0,6</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15														
<b>Ужин</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко, вода, соль, сахар, макаронные изделия, слив. масло)	180	11,5	10,4	39,2	237,7	0	0,2	0,1	0,5	149,9	23,2	197,2	0,7	46	2016
ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода, сахар песок)	180	0,1	0	5,1	45,8	0	0	0	0	9,5	3,4	3,3	0,4	20	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	4	0,4	7,5	71,7	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	94,8	0	5	0	0,4	19	12	16	2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>16</b>	<b>11,1</b>	<b>62,1</b>	<b>450</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>189,9</b>	<b>55,1</b>	<b>258,5</b>	<b>4,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
<b>Всего за день</b>		<b>67,28</b>	<b>62,19</b>	<b>249,45</b>	<b>1800</b>	<b>0,7</b>	<b>65,2 8</b>	<b>1,7 5</b>	<b>8,13</b>	<b>1215, 35</b>	<b>298,7 6</b>	<b>1277, 55</b>	<b>15,3 4</b>		