

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
Поселенский д/с «Радуга»  
О.Г. Шульмина  
20 от «15» апреля 2025 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 до 3 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ  
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ  
НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
(ВЕСНА - ЛЕТО)**

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 до 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ (ВЕСНА - ЛЕТО)**

	<b>1 день</b>	<b>2 день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>	<b>5 день</b>	<b>6 день</b>	<b>7 день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>	<b>10 день</b>
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на сухом молоке с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша пшеничная вязкая на цельном молоке с маслом Бутерброд с маслом Кофейный напиток со сгущенным молоком	Каша кукурузная на цельном молоке с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша манная молочная вязкая с маслом Бутерброд с сыром Какао со сгущенным молоком	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом Бутерброд с повидлом Кофейный напиток со сгущенным молоком	Каша ячневая на сухом молоке вязкая Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на цельном молоке с маслом Бутерброд с маслом Кофейный напиток со сгущенным молоком	Каша «Дружба» на цельном молоке с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом Бутерброд с сыром Какао со сгущенным молоком	Каша манная молочная вязкая с маслом Бутерброд с повидлом Чай с молоком и сахаром
<b>Второй завтрак</b>	Компот из свежих яблок	Кисломолочный продукт	Фрукт (в ассортименте)	Компот из свежих ягод	Напиток из шиповника	Фруктовый сок	Фрукт (в ассортименте)	Напиток из шиповника	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	Компот из свежих ягод
<b>Обед</b>	Салат из отварной моркови Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне Гуляш из мяса птицы Каша перловая рассыпчатая с маслом	Салат «Здоровье» Суп Крестьянский с крупой со сметаной Рыба под маринадом Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пшеничный Хлеб ржано-	Салат из белокачанной капусты со свежим яблоком Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной Котлета из курицы Макаронные отварные с	Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Плов с курицей Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Компот из сухофруктов	Салат из свежих помидоров и огурцов Борщ с капустой и картофелем со сметаной Котлета рыбная Рис отварной Соус белый основной Хлеб пшеничный	Салат из белокачанной капусты Суп картофельный на курином бульоне со сметаной Котлета мясная Горошница Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Салат из моркови со свежим яблоком Свекольник со сметаной Рыба под маринадом Макаронные отварные с маслом Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами Суп картофельный с клецками Гуляш из мяса птицы Каша гречневая рассыпчатая с маслом Хлеб пше-	Салат из отварной свеклы Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Тефтели рыбные Макаронные отварные с маслом Соус белый основной	Салат «Здоровье» Суп картофельный с макаронными изделиями Голубцы ленивые Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Компот из сухофруктов

	Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из сухофруктов с витамином С	пшеничный Компот из свежих ягод с витамином С	маслом Соус красный основной Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из изюма	с витамином С	Хлеб ржанопшеничный Компот из кураги с витамином С	Компот из сухофруктов с витамином С	Компот из изюма с витамином С	ничный Хлеб ржанопшеничный Компот из сухофруктов с витамином С	Хлеб пшеничный Хлеб ржанопшеничный Компот из кураги с витамином С	с витамином С
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя Напиток из шиповника	Печенье Компот из кураги	Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем Кисель ягодный	Булочка «Веснушка» Напиток и шиповника	Печенье песочное Компот из свежих ягод	Ватрушка с творогом Чай с сахаром	Вафля Кисель ягодный	Булочка сахарная Компот из свежих ягод	Пирожок печеный из дрожжевого теста со свежим яблоком Чай с сахаром	Коржик молочный Компот из кураги
<b>Ужин</b>	Суп гороховый на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный Чай с сахаром и лимоном	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Чай с сахаром	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром	Макаронные отварные с сыром Хлеб пшеничный Чай с сахаром Конфета	Суп молочный с макаронными изделиями Хлеб пшеничный Напиток из шиповника	Суп гороховый на курином бульоне Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром	Макаронные отварные с сыром Хлеб пшеничный Чай с сахаром Конфета	Суп молочный с крупой Хлеб пшеничный Кисель ягодный	Суп картофельный с рыбой Хлеб пшеничный Чай с лимоном и сахаром

### Используемые сборники рецептов

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. - Новосибирск, 2022
2. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания: издание пятое, переработанное и дополненное. – Уфа: ООО «Партнер», 2015 г.
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания: издание четвертое, переработанное и дополненное. – Уфа: ООО «Партнер», 2014 г.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016

**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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на сухом молоке с маслом	150	4,9	6,7	19,4	157,8	0,1	0,3	24,9	0,1	95,0	37,8	129	0,9	54-29к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Чай с молоком и сахаром	160	1,7	0,8	8	40,6	0	0,2	5,4	0	45,5	5,8	36,8	0,5	54-4ГН	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	350	6,9	7,95	40,4	<b>289,7</b>	0,24	0,57	30,3	0,91	149,2	56,1	197,4	2,8			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	20,6%															
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Компот из свежих яблок	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	282	2	
<b>Итого за прием пищи:</b>	150	0,4	0	19,1	<b>70</b>	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	5%															
<b>ОБЕД</b>																
Салат из отварной моркови	30	0,4	1,4	2,3	22,8	0	1	0,2	0	9,6	5,5	11	0,4	53-13з	1	
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	160	7	6,6	1,4	67,4	0	0,1	0,1	1,3	46,6	7,0	85,6	0,9	58	2	
Гуляш из мяса птицы	60	15,6	11,6	6,1	108,4	0	2	0,7	3	19,2	16,8	136	0,76	141	2	
Каша перловая рассыпчатая с маслом	120	3,5	4,2	24,4	149,7	0,04	0	16,2	0,02	20	17	143	1	54-5Г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	550	30,4	24,3	54,7	<b>493,1</b>	0,14	3,1	28,5	5,42	141,4	57,4	422,3	5,13			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,2%														
<b>ПОЛДНИК</b>															
Булочка домашняя	50	4	5,6	27,3	175	0	0,14	0	0,56	8	4,8	0	0,4	258	3
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49	0,01	60	73,5	0,04	8	2,2	2,2	0,41	54-13хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	4,5	5,8	38,7	<b>224</b>	0,01	60,14	73,5	0,6	16	7	2,2	0,81		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16%														
<b>УЖИН</b>															
Суп гороховый на курином бульоне	180	17,6	20	13,4	243,1	0,13	3,8	121	5,5	27,4	30,2	85,5	4,74	54-25с	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	21,78	20,6	34,3	<b>396,26</b>	0,22	3,84	121,2	6,51	42,8	50	133,9	6,39		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1473,06</b>														

## 2 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe мг			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша пшеничная вязкая на цельном молоке с маслом	150	4,1	3,9	19,2	130,2	0,1	0,4	20	0,1	93	25	132	1,3	54-23к	1	
Бутерброд с маслом (хлеб пшенич- ный)	35/5	0,3	0,5	14,8	102	0,1	0,3	18	0,1	11,8	13,1	36	0,8	1	2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	2,7	2,6	17,8	90,6	0,02	0,11	8,6	0,1	78,9	21,3	113	1,7	54-22гн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	350	7,1	7	51,8	<b>322,8</b>	0,22	0,81	46,6	0,3	183	59,4	281	3,8			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %</b>	23%															
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Кисломолочный продукт	130	3,6	3,2	13,9	70	0,4	0	0	163	17,9	121	0	3,6	401	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	130	3,6	3,2	13,9	<b>70</b>	0,4	0	0	163	17,9	121	0	3,6			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %</b>	5%															
<b>ОБЕД</b>																
Салат «Здоровье»	30	1,5	3,7	9,1	55,7	0	2,7	0,6	2,1	27,7	20,0	38,6	0,9	29	3	
Суп Крестьянский с крупой со смета- ной	150	3,8	4,3	8	86,68	0,02	4,7	77,3	0,02	20,6	11,1	39,2	0,4	54-10с	1	
Рыба под маринадом	50	8,2	9,2	6,7	98	0,1	4,2	0,8	6,58	36,4	25,2	148	1,12	77	3	
Каша гречневая рассыпчатая с мас- лом	110	6	4,5	26,4	144,6	0,17	0	15,7	0,1	12	96	145	3,23	54-4г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащен- ный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из свежих ягод с витамином	150	0,2	0,1	6,3	26,6	0,01	18	16,2	0,01	8,6	7,2	7,7	0,32	54-7 хн	1	

С																
<b>Итого за прием пищи:</b>	520	23,2	22,3	62,1	<b>495,58</b>	0,4	29,6	111	9,91	114	169	422	7,97			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	35,3%															
<b>ПОЛДНИК</b>																
Печенье	40	1,32	17,4	10,8	129	9,5	0	0,04	8,5	5,2	0,1	0	1,2	пром.		
Компот из кураги	180	0,9	0,01	20,5	81	0	0,2	63	0	25	16	22,5	0,5	54-2хн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	220	2,22	17,4	31,3	<b>210</b>	9,5	0,2	63,04	8,5	30,2	16,1	22,5	1,7			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	15%															
<b>УЖИН</b>																
Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,5	8,9	28,8	246,7	0,05	0,64	21,4	0,14	132	17,4	110	0,31	54-19к	1	
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.		
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3ГН	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	11,7	9,5	48,3	<b>395,5</b>	0,09	1,64	21,7	1,14	149	185	156	2			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	28%															
<b>Всего за день:</b>	<b>1493,88</b>															

**3 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe мг			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша кукурузная на цельном молоке с маслом	130	5	5,9	28,6	150,5	0,05	0,31	30,9	0,1	73	16	81	0,89	54-2к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Чай с молоком и сахаром	180	1,4	0,9	9	43,1	0	0,2	5,8	0	48,4	8,4	39,1	0,65	54-4гн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	350	6,7	7,25	50,6	<b>284,9</b>	0,19	0,58	36,7	0,91	130	36,9	152	2,94			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	20,3%															
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Фрукт (в ассортименте)	95	0,4	0	19,1	70	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	пром		
<b>Итого за прием пищи:</b>	95	0,4	0	19,1	<b>70</b>	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	5%															
<b>ОБЕД</b>																
Салат из белокочанной капусты со свежим яблоком	30,0	0,4	3,0	1,8	36,2	0	0	121	0	18,3	9,1	15,8	0,46	54-9з	1	
Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне со сметаной	150	0,55	4,3	10,1	94,1	0,04	4	78	0,03	15,7	14,8	38,5	0,52	54-3с	1	
Котлета из курицы	50	9,5	2,1	6,7	84,25	0	0	3,1	0,75	15	31,6	71,6	0,6	54-5м	1	
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,9	3,5	24	144,2	0,04	0	13,4	0,01	8,5	5,3	30,2	0,53	54-1г	1	
Соус красный основной	20	0,28	0,4	1,72	11,6	0	0,5	25,6	0	1,84	2,4	4,8	0,1	54-3 соус	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		

Компот из изюма	150	0,3	0,1	13,8	56,9	0,01	0	0,54	0,01	11	5,5	17	0,41	54-4хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	540	18,4	13,9	63,7	<b>511,25</b>	0,19	4,5	241,6	1,9	79,3	78,2	221	4,62		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	36,5%														
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пирожок печеный из дрожжевого теста с картофелем	60	5,2	6	43,5	160,5	0,1	2	0	1,1	23	13,7	68,8	0,8	242	3
Кисель ягодный	150	0	0	10	62,2	0,01	16	2,3	0,01	7,2	6,1	6,5	0,27	265	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	210	5,2	6	53,5	<b>222,7</b>	0,11	18	2,3	1,11	30,2	19,8	75,3	1,07		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	15,9%														
<b>УЖИН</b>															
Суп молочный с крупой	180	4,77	4,41	19,8	241,5	0,45	0,65	21,4	0,15	135	21,6	118	0,24	54-18к	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	8,95	5	40,7	<b>394,6</b>	0,54	0,69	21,67	1,16	30,4	44,5	166	1,89		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	28%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1483,45</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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша манная молочная вязкая с мас- лом	130	3,4	3,7	16,4	113,3	0	0,36	18,9	0,1	94,4	11,9	68,4	0,3	54-27к	1
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	85,8	2,8	6	108	0,01	10,4	11,5	31,5	0,7	3	2
Какао со сгущенным молоком	180	3,24	3	20	102,7	0,02	0,13	10,6	0,1	96	24	85,2	0,76	54-22гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,94</b>	<b>7,24</b>	<b>49,4</b>	<b>301,8</b>	<b>2,82</b>	<b>6,49</b>	<b>137</b>	<b>0,21</b>	<b>201</b>	<b>27,4</b>	<b>185</b>	<b>1,76</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %</b>	21,5%														
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Компот из свежих ягод	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	282	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,07</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %</b>	5%														
<b>ОБЕД</b>															
Икра кабачковая	30	0,48	1,9	2,2	27,3	0,01	4,5	0,01	0,01	8,1	6,18	1,5	0	пром.	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	170	4,5	4,89	9,86	103,1	0,4	11,4	89,2	0,4	3,4	17,9	43,5	14,6	54-1с	1
Плов с курицей	140	19,1	5,6	23,2	220,2	0,07	0	136	0,07	18,6	100	217	37,3	54-12м	1
Хлеб ржано-пшеничный, обогащен- ный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>27,9</b>	<b>12,9</b>	<b>55,7</b>	<b>495,4</b>	<b>0,58</b>	<b>15,9</b>	<b>236</b>	<b>1,58</b>	<b>76,1</b>	<b>135</b>	<b>308</b>	<b>53,6</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %</b>	35,3%														

ного рациона, %															
<b>ПОЛДНИК</b>															
Булочка «Веснушка»	50	3,6	5,9	27	175	0	0,2	0	0,7	7,6	4,8	0	0,5	258	3
Напиток и шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49	0,01	60	73,5	0,04	8	2,2	2,2	0,41	54-13хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	4,1	6,1	38,4	<b>224</b>	0,01	60,2	73,5	0,74	15,6	7	2,2	0,91		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	16%														
<b>УЖИН</b>															
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	84,1	9,6	13,6	250,2	0,02	1,8	93,6	4,96	14,4	13,1	38,8	3,3	54-11с	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3Гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	88,3	10,2	33,1	<b>399</b>	0,11	2,8	93,9	5,96	32	33,6	88,4	5		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	28,5%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1490,2</b>														

**5 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe мг			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	130	5,4	6,6	24,4	132	0,11	0,34	27	0,09	82	31	121	0,85	54-6к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,12	3	20	102	0,02	0,13	9,73	0,1	88,8	24	127	1,3	54-22гн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	350	8,82	10	57,4	<b>325,3</b>	0,27	0,54	36,7	1	179	67,5	279	3,55			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	23,2 %															
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Напиток из шиповника	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	415	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	180	0,3	0,5	15,3	<b>70</b>	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	5%															
<b>ОБЕД</b>																
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	3,25	2,55	0,8	28,2	0,02	5,5	32,2	0,02	8,5	5	9	0,2	54-5з	1	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	3,6	7,5	82,75	0	5	100	0	14,3	31,9	0,65	13,1	54-2с	1	
Котлета рыбная	50	87	1,6	5,1	57,1	0	0,1	11,7	0,1	24	25	113	0,5	110	1	
Рис отварной	110	2,7	1,3	22,2	149,2	0,19	0	12	0,19	4,5	15,8	48,2	0,31	54-6г	1	
Соус белый основной	20	5,4	0,07	0,72	12,4	0	0,13	2,9	0	1,6	0,46	1,9	0,06	54-2соус	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из кураги с витамином С	150	0,8	0,1	11,8	50,2	0,01	0,24	52,5	0,02	21	14	19	0,44	54-2хн	1	

<b>Итого за прием пищи:</b>	540	106,1	9,72	53,7	<b>463,85</b>	0,22	10,9	211	1,43	82,9	101	235	16,6		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	33,1%														
<b>ПОЛДНИК</b>															
Печенье песочное	50	4	11,4	31,8	193	0,04	0,03	27	0,04	5,7	37,5	0,46	1,6	488	4
Компот из свежих ягод	150	0,2	0,1	6,3	26,6	0,01	18	16,2	0,01	8,6	7,2	7,7	0,32	54-7 хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	4,2	11,5	38,1	<b>219,6</b>	0,05	0,21	43,2	0,05	14,3	44,7	8,16	1,92		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	15,6%														
<b>УЖИН</b>															
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0,05	126	11	100	0,77	54-3г	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2гн	1
Конфета	30	0,27	0,09	12	30,14	0	0	0	0	0,24	4,8	4,8	0,24	пром.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	12,35	7,49	61,5	<b>391</b>										
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	27,9%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1496,75</b>														

**6 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша ячневая на сухом молоке вязкая	160	5,4	4,69	25,7	166,6	0,1	0,5	21,3	0,1	99,2	26,6	141	1,4	175	3
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2
Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	7,5	38,1	0	0,2	5,1	0	42,7	5,5	34,5	0,5	54-4гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>6,9</b>	<b>5,94</b>	<b>46,2</b>	<b>296</b>	<b>0,24</b>	<b>0,77</b>	<b>26,4</b>	<b>0,91</b>	<b>151</b>	<b>44,6</b>	<b>207</b>	<b>3,3</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>21,1%</b>														
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Фруктовый сок	150	0,75	0,16	16,8	70	0	1,3	0	0	10,5	6	10,5	2	пром.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,16</b>	<b>16,8</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>5%</b>														
<b>ОБЕД</b>															
Салат из белокочанной капусты	30	0,4	3	1,2	33,6	0	0,9	0,2	0	9,6	5,5	11	0,4	54-8з	1
Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	3,3	2	11,1	78	0,05	5,3	85	0,04	14,2	17,4	42,4	0,58	54-17с	1
Котлета мясная	50	9,1	8,7	8,2	147,5	0	0,08	11	0,08	20	13,3	91,6	1,3	54-4м	1
Горошница	110	10,6	0,9	24,7	125	0,2	0	0,66	0,06	56,8	51,3	17,4	3,2	54-21г	1
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>27,3</b>	<b>15,1</b>	<b>65,7</b>	<b>528,9</b>	<b>0,35</b>	<b>6,28</b>	<b>108</b>	<b>1,28</b>	<b>146</b>	<b>98,6</b>	<b>209</b>	<b>7,55</b>		
<b>Распределение энергетической</b>	<b>37,7%</b>														

ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
<b>ПОЛДНИК</b>															
Ватрушка с творогом	50	8,3	10,4	15	185,7	0,03	0,07	45,3	0,09	55	8,8	80	0,35	54-1в	1
Чай с сахаром	170	0,17	0	11,6	41,14	0	0,03	0,25	0	3,82	3,23	6,1	0,61	54-2ГН	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	220	8,47	10,4	26,6	<b>226,84</b>	0,03	0,1	45,55	0,09	58,82	12	86,1	0,96		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16%														
<b>УЖИН</b>															
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,9	6,72	28,9	205,25	0,05	0,64	21,4	0,14	132	17,4	110	0,31	180	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Напиток из шиповника	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	415	4
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	11,2	7,82	52,8	<b>384,85</b>	0,14	52,64	21,5	1,44	156,7	36,6	153	1,61		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1505</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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес» на цельном молоке с маслом	130	4,3	6	17,5	142,4	0,06	0,2	22,4	0,06	85,8	34	116	0,6	54-29к	1
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	35/5	0,3	0,5	14,8	102	0,1	0,3	18	0,1	11,8	13,1	36	0,8	1	2
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	3,12	3	20	102	0,02	0,13	9,73	0,1	88,8	24	127	1,3	54-22ГН	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	350	7,72	9,5	52,3	<b>346,4</b>	0,18	0,63	50,1	0,26	186	71,1	279	2,7		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	24,7%														
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Фрукт (в ассортименте)	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	пром	
<b>Итого за прием пищи:</b>	150	0,4	0	19,1	<b>70</b>	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	5%														
<b>ОБЕД</b>															
Салат из моркови со свежим яблоком	30	0,3	3,6	2,1	37	0,01	1,8	365	0,01	6,96	7,98	10,9	0,33	54-11з	1
Свекольник со сметаной	180	4,14	2,37	9,77	77,2	0,04	4,86	4,93	0,04	22,6	18,7	40,8	0,92	54-18с	1
Рыба под маринадом	50	8,2	9,2	6,7	98	0,1	4,2	0,8	6,58	36,4	25,2	148	1,12	177	3
Макароны отварные с маслом	110	3,9	3,5	24	144,2	0,04	0	13,4	0,01	8,5	5,3	30,2	0,53	54-1г	1
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	
Компот из изюма с витамином С	150	0,3	0,1	13,8	56,9	0	0	0,54	0	11	5,5	17	0,41	54-4хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	550	20,3	19,3	61,9	<b>497,3</b>	0,29	10,8	385	7,74	94,5	72,2	290	5,31		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35,5%														
<b>ПОЛДНИК</b>															
Вафля	50	1,8	19,6	12,2	169,83	10,7	0	0,04	9,6	5,8	0,1	0	1,3	пром.	
Кисель ягодный	150	0,1	0	10,6	42,6	0	0,9	0	0	3,6	2	4,4	0,1	54-29к	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	1,9	19,6	22,8	<b>212,43</b>	0,03	.97	45,3	0,09	58,6	10,8	84,4	0,45		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	115,2%														
<b>УЖИН</b>															
Суп гороховый на курином бульоне	180	17,6	20	13,4	213,3	0,11	3,4	108	4,9	24,6	27,1	76,9	4,2	54-25с	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром и лимоном	180	21,8	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>		43,4	20,6	32,9	<b>362,1</b>										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25,8%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1488,23</b>														

**8 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe мг			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша «Дружба» на цельном молоке с маслом	150	4	4,4	23,1	147,9	0,05	0,4	20,4	0,09	87	20	93	0,4	54-16к	1	
Бутерброд с повидлом (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2	
Чай с молоком и сахаром	180	1,4	0,96	9	45,72	0	0,24	6,1	0	51,2	6,6	41,4	0,	54-4гн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	370	5,7	5,81	45,1	<b>284,9</b>	0,19	0,71	26,5	0,9	146,9	39,1	166	1,8			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	20,3%															
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Напиток из шиповника	180	0,3	0,5	15,3	70	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3	415	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>	180	0,3	0,5	15,3	<b>70</b>	0	52	0,1	0,3	13,3	3,2	1,4	0,3			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	5%															
<b>ОБЕД</b>																
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,4	1,4	2,3	22,8	0	0,1	0,3	0	9,6	5,5	11	0,4	37	3	
Суп картофельный с клецками	150	3,4	2,4	10,2	70,1	0,3	2,7	75,7	0	7,8	9,8	27	0,3	54-6с	1	
Гуляш из мяса птицы	60	15,6	11,6	6,1	108,3	0	2	0,7	3	368	33,3	171	2,7	141	2	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6	4,5	26,4	144,6	0,17	0	15,7	0,1	12	96	145	3,23	54-4г	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1	

<b>Итого за прием пищи:</b>	530	24,4	20,4	65,5	<b>490,6</b>	0,57	4,8	104	4,2	443	156	401	8,7		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	35%														
<b>ПОЛДНИК</b>															
Булочка сахарная	45	4	6,6	30,3	183,6	0	0,1	0	0,54	8	5	0	0,45	258	3
Компот из свежих ягод	155	0,2	0,1	6,5	27,4	0,01	18,6	16,7	0,01	8,8	7,4	7,9	0,33	54-7 хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	4,2	6,7	36,8	<b>211</b>	0,01	18,7	16,7	0,55	16,8	12,4	7,9	0,78		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	15%														
<b>УЖИН</b>															
Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0,05	0,04	33,7	0,05	126	11	100	0,77	54-3г	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,3	43,56	0	0,04	0,27	0,01	4,05	3,42	6,48	0,65	54-2гн	1
Конфета	30	0,27	0,09	12	30,14	0	0	0	0	0,24	4,8	4,8	0,24	пром.	
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	12,4	7,49	61,5	<b>364</b>	0,14	0,08	34,4	1,06	142	35,6	153	2,66		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	26%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1420,5</b>														

9 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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe мг			
<b>ЗАВТРАК</b>																
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	130	5,4	6,6	24,4	132,7	0,11	0,34	27	0,09	82	31	121	0,85	54-6к	1	
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	30/10	0,3	0,45	13	85,8	2,8	6	108	0,01	10,4	11,5	31,5	0,7	3	2	
Какао со сгущенным молоком	180	3,24	3	20	102,7	0,02	0,13	10,6	0,1	96	24	85,2	0,76	54-22гн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>8,94</b>	<b>10</b>	<b>57,4</b>	<b>321,2</b>	<b>2,93</b>	<b>6,47</b>	<b>145</b>	<b>0,2</b>	<b>188</b>	<b>66,5</b>	<b>237</b>	<b>2,13</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	22,9%															
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	19,1	71,4	0	0,02	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>19,1</b>	<b>71,4</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>11,3</b>	<b>0</b>	<b>37</b>	<b>1,6</b>	<b>3,2</b>	<b>0,07</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	5,1%															
<b>ОБЕД</b>																
Салат из отварной свеклы	30	0,4	1,4	2,3	22,8	0	1,1	0,3	0	9,6	5,5	11	0,4	53-13з	1	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	4	4,25	8,6	91	0,04	0,57	79,1	0,03	30,7	15,8	0,58	0,58	54-1с	1	
Тефтели рыбные	50	6,4	4	6,3	86,5	0,04	0,35	6,7	0,02	22,5	19,1	86,6	0,48	54-11р	1	
Макаронные отварные с маслом	110	3,9	3,5	24	144,2	0,04	0	13,4	0,01	8,5	5,3	30,2	0,53	54-1г	1	
Соус белый основной	20	5,4	0,07	0,72	12,4	0	0,13	2,9	0	1,6	0,46	1,9	0,06	54-2соус	1	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.		
Компот из кураги с витамином С	150	0,8	0,1	11,8	50,2	0,01	0,24	52,5	0,02	21	14	19	0,44	54-2хн	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24,4</b>	<b>13,8</b>	<b>59,3</b>	<b>491,1</b>	<b>0,23</b>	<b>2,39</b>	<b>155</b>	<b>1,18</b>	<b>103</b>	<b>69,7</b>	<b>193</b>	<b>4,49</b>			

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35%														
<b>ПОЛДНИК</b>															
Пирожок печеный из дрожжевого теста со свежими яблоками	50	2,5	3,3	31,5	184	0	1,8	0	0,8	13,5	5,6	27,6	1,2	237	3
Чай с сахаром	150	0,2	0	9,1	27,4	0	0,03	0,23	0,01	3,4	2,9	5,4	0,55	54-2ГН	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	2,7	3,3	40,6	<b>211,4</b>	0	1,83	0,23	0,81	16,7	8,5	33	1,75		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	15,1%														
<b>УЖИН</b>															
Суп молочный с крупой	180	5,7	7,3	18,3	219,6	0,45	0,65	21,4	0,15	135	21,6	118	0,24	54-18к	1
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Кисель ягодный	180	0,1	0	12	67,1	0	0,1	0	0	4,3	2,3	5,3	0,13	285	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	9,8	7,9	38,9	<b>396,3</b>	0,54	0,75	21,4	1,15	151	40,3	165	1,37		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28,3%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1491,4</b>														

**10 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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe мг		
<b>ЗАВТРАК</b>															
Каша манная молочная вязкая с мас- лом	150	4	4,3	24,6	150,1	0	0,3	16,5	0,1	107	13	77	0,3	183	3
Бутерброд с повидлом (хлеб пшенич- ный)	30/10	0,3	0,45	13	91,3	0,14	0,07	0	0,81	8,7	12,5	31,6	1,4	4	2
Чай с молоком и сахаром	160	2	1,76	7,36	68,8	0	0,4	0	0	80,8	10,9	54,7	0,4	54-2гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	350	6,3	6,51	45,36	<b>310,2</b>	0,14	0,77	16,5	0,91	196	36,4	163	2,1		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %</b>	22.1%														
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>															
Компот из свежих ягод	150	0,4	0	19,1	70	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	282	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	150	0,4	0	19,1	<b>70</b>	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточ- ного рациона, %</b>	5%														
<b>ОБЕД</b>															
Салат «Здоровье»	30	1,5	3,7	9,1	55,7	0	2,7	0,6	2,1	27,7	20,0	38,6	0,9	29	3
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	6,6	6,2	1,4	148,7	0	0,1	0,1	1,3	46,6	7,0	85,6	0,9	58	2
Голубцы ленивые	120	10,8	9,8	8,2	153,9	0	14,3	11,7	0	42,2	24,3	119	1,7	315	4
Хлеб ржано-пшеничный, обогащен- ный	30	3,5	0,5	5,6	84	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	пром.	
Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,4	0	14,9	60,8	0	0	11,3	0	37	1,6	3,2	0,07	54-1хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	480	22,8	20,2	39,2	<b>503,1</b>	0,14	17,1	23,14	4,5	70	62,4	290	5,57		
<b>Распределение энергетической</b>	<b>35,9%</b>														

ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
<b>ПОЛДНИК</b>															
Коржик молочный	40	2,7	7,6	21,2	154,5	0,03	0,02	18	0,03	10	3,8	25	0,31	54-2в	1
Компот из кураги	160	0,8	0,1	17	72	0,01	0,25	56	0,02	22,4	14,9	20	0,46	54-2хн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	200	3,5	7,7	38,2	<b>226,5</b>	0,04	0,27	74	0,05	32,4	18,7	45	0,77		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	16,1 %														
<b>УЖИН</b>															
Суп картофельный с рыбой	180	3,6	7,6	22,5	237,1	0,1	17,4	1	1,8	64	49	104,1	2	68	3
Хлеб пшеничный	40	4	0,6	8,6	109,6	0,09	0	0	1	11,4	16,4	42	1	пром.	
Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	10,9	39,2	0	1	0,34	0	6,2	4,1	7,6	0,69	54-3гн	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	400	7,87	8,2	42	<b>385,9</b>	0,19	18,4	1,34	2,8	81,6	69,5	154	3,69		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27,5%														
<b>Всего за день:</b>	<b>1495,7</b>														

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152755

Владелец Шульмина Оксана Геннадьевна

Действителен с 17.06.2026 по 17.06.2027