

4 день

4 День														
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-тур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак														
КАША РЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,7	9,6	24,3	247	0,2	0,18	0,53	143,13	57,51	1,64	196	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017	
Итого за прием пищи:	470	15,7	484,63	67,6	444	0,28	0,27	0,64	304,76	82,21	2,76			
II Завтрак														
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017	
Итого за прием пищи:	240	8,67	3,97	37,03	217,8	0,06	0,28	0,56	233,36	34,1	0,97			
Обед														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	0,01	3,42	9	7,24	0,33	14	2017	
СУП ИЗ КРУПЫ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	0,04	6,38	23,61	16,29	0,77	55	2017	
РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ	75	12,1	8,6	10,3	168	0,13	0,1	34,95	34,95	21,85	0,8	82	2017	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,02	1,44	0,06	237	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04	141	2017	
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	296	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020	
Итого за прием пищи:	765	20,85	22,1	82,35	613	0,315	0,467	57,34	119,23	88,05	5,8			
Полдник														
ОТВАРНЫЕ С МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32	77	2017	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020	
Итого за прием пищи:	440	7,17	4,63	41,93	225,6	0,18	0,26	0,52	115,82	22,01	1,93			
Всего за день:		62,39	614,28	218,81	1494,4	0,77	1,3	68,31	784,73	233,96	11,02			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	B2, мг	C, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	36,28	1,83	199	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
Итого за прием пищи:	445	13,4	19,9	64,8	487	0,22	0,33	1,05	252,72	73,15	3,33		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	200	0	0	23,9	93	0,38	0,43	25	0	0	0	305	2017
	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2020
Итого за прием пищи:	240	3,07	3,87	53,63	259,8	0,38	0,44	25	11,6	8	0,8		
Обед													
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	60	0,9	3,1	4,3	48	0,02	0,03	4,04	14,98	14,18	0,48	33	2017
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	12,3	104	0,06	0,04	5,36	12,04	17,99	0,67	53	2017
ГУЛЯШ,СОУС ТОМАТНЫЙ	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,06	0,14	0,94	13,5	26,2	3	94	2017
РИС ОТВ. РАССЫПЧАТАЯ	150	3,7	3,6	37,6	201	0,1	0,08	11,3	55,3	60,4	1,21	179	2017
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	780	30,55	32,55	99,25	821	0,25	0,52	21,77	129,95	144,16	7,88		
Полдник													
ВАК-БЕЛЫШ	70	5	8	38	245	0,06	0,03	0	10,63	6,67	0,57	276	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	270	5,1	8,03	47,1	270	0,06	0,03	0	10,76	6,67	0,58		
Всего за день:		61,82	64,05	256,39	1792,8	0,51	0,89	27,06	418,92	229,25	12,54		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецепт.	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2,мг	С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг			
Завтрак														
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5	7,8	23,4	184	0,06	0,15	0,55	127,26	17,43	0,32	194	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30.окт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017	
Итого за прием пищи:	445	7,5	16,43	47,1	355	0,11	0,17	0,55	135,49	27,33	0,95			
II Завтрак														
ВИТАМИННЫЙ КИСЕЛЬ,КОНДИТЕР,ИЗД.	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4			
Обед														
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	60	0,7	0,06	3,4	17	0,03	0,03	0,61	14,7	20,69	0,38	16	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	2,1	3,4	9,3	77	0,02	0,02	0,48	9,29	5,75	0,33	65	2017	
ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА,БЕФСТРОГАНЫ СОУС ТОМАТ.	150/70	22,2	22,7	20,3	375	0,17	0,21	9,4	26,36	53,69	4,08	96	2017	
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	285	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020	
Итого за прием пищи:	730	29,15	26,71	74,85	660	0,23	0,49	10,62	84,48	105,52	7,31			
Полдник														
КАША РЧНЕВАЯ	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	17,4	0,2	75	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020	
Итого за прием пищи:	440	6,27	4,53	40,53	215,6	0,17	0,26	0,52	114,01	25	1,81			
Всего за день:		43,72	48,47	182,08	1324,6	0,61	0,92	31,69	383,98	173,86	14,47			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецепт-	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг			
Завтрак														
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17	198	2017	
КАКАО	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,05	0,02	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020	
Итого за прием пищи:	445	10,17	9,23	61,13	356,6	0,21	0,18	0,53	136,15	52,6	2,78			
II Завтрак														
	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4			
Обед														
САЛАТ СТЕПНОЙ	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	0,02	3,11	13,94	9,7	0,41	41	2017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	0,05	5,6	12,64	19,21	0,73	60	2017	
ТЕФЕЛИ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	10,8	17	12,9	248	0,05	0,09	0,83	27,56	21,83	0,94	104	2017	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	28,6	1,04	141	2017	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020	
Итого за прием пищи:	760	20,95	25,65	94,65	699	0,27	0,49	20,07	123,89	104,73	5,64			
Полдник														
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	70	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	14,41	0,32	77	2017	
ЧАЙ САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020	
Итого за прием пищи:	440	7,17	4,63	41,93	225,6	0,18	0,26	0,52	115,82	22,01	1,93			
Всего за день:		39,09	40,31	217,31	1375,2	0,66	0,93	41,12	407,86	196,34	14,75			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мg, мг			Fe, мг
Завтрак													
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,5	146,93	33,16	0,89	186	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,6	485,9	74,6	517	0,24	0,39	1,13	418,8	84,83	2,88		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
Итого за прием пищи:	240	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17		
Обед													
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,55	0,1	1,9	12	0,03	0,03	12,5	7	10	0,45	9,123	2017
СУП СВЕКОЛЬНИК	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	0,04	3,99	26,78	22,37	1,12	67	2017
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,13	0,52	16,32	43,93	2,93	115	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	710	27,3	24,95	86,45	690	0,14	0,43	17,14	84,23	101,69	7,02		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,42	0,55	274,41	40,37	0,94	227	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	410	30,27	20,23	61,13	537,6	0,21	0,55	0,55	281,74	47,97	2,55		
Всего за день:		84,84	635,06	269,21	1962,4	0,66	1,65	19,38	1018,1	268,59	12,42		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2,мг	С, мг	Са,мг	Мg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	36,28	1,83	199	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	4,75	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,9	486,3	74,4	513	0,25	0,4	1,16	406,12	87,95	3,82		
II Завтрак													
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017
Итого за прием пищи:	240	8,67	3,97	37,03	217,8	0,06	0,28	0,56	233,36	34,1	0,97		
Обед													
САЛАТ ВИНЕГРЕТ	60	0,5	2,8	2,2	36	0,02	0,01	3,42	9	7,24	0,33	14	2017
УХА С КРУТОЙ	200/20	6,2	1,5	11	83	0,08	0,05	3,93	14,1	18,02	0,65	70	2017
ФРИКАДЕЛЬКИ	70/30	20	23,8	2,7	305	0,06	0,14	0,49	14,18	25,5	2,99	91	2017
ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	121,84	4,18	175	2017
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8	286	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	780	38,55	34,1	88,95	819	0,35	0,52	9,44	66,21	185,23	10,95		
Полдник													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,9	7,8	16,6	170	0,06	0,06	1,95	18,2	13,13	1,02	263	2017
КИСЕЛЬ КОНЦЕНТРАТ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	270	8	7,83	25,7	195	0,06	0,06	1,95	18,33	13,13	1,03		
Всего за день:		74,12	632,2	226,08	1744,8	0,72	1,26	13,11	723,02	360,41	16,77		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ(ЯЧКА,ПШЕНИЧНАЯ)	200/5	8,1	9,8	35,6	264	0,2	0,18	0,51	137,2	64,45	1,67	184	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30,0кг	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
Итого за прием пищи:	435	10,6	18,43	59,3	435	0,25	0,2	0,51	146,43	74,35	2,3		
II Завтрак													
ФРУКТЫ	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0	0,06	303	2017
Итого за прием пищи:	240	0	0	20	76	0	0,01	0	0,48	0	0,06		
Обед													
САЛАТ ПЕСТРЫЙ	60	0,9	4,5	4	60	0,02	0,03	2,64	16,39	10,8	0,56	31	2017
СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША	200	22,9	18,6	12,4	312	0,08	0,11	2,97	20,56	24,75	1,19	74	2017
ЖАРКОЕ С МЯСОМ	220	16,1	19	16,3	301	0,1	0,14	11,96	40,07	49,85	2,98	120	2017
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	710	44,05	42,65	74,56	864	0,21	0,51	17,7	111,15	110,79	7,25		
Полдник													
ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,33	5,6	44,4	261,33	0,08	0,03	0	12,41	9,75	0,74	216	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	345	10,1	6,03	70,43	367,93	0,21	0,16	0	19,74	17,35	2,35		
Всего за день:		46,19	53,08	246,01	1622,4	0,64	0,8	20,84	277,36	202,61	12,3		

«Утверждаю»

Заведующий МАДОУ ЦРР детский сад
«Сулпылар» с. Ст. Сибай МР Баймакский
район РБ _____ Т. 3. Тулыбаева

«28» августа 2025г. Приказ № 132



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

01.09.2025г- 01.03.2026г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

СЕЗОН: 01.09.-01.03 2025г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак													
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,5	10,19	25,39	0,89	186	2017
ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30.шт	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017
Итого за прием пищи:	445	9,6	16,23	60,4	416	0,18	0,19	0,5	18,42	35,29	1,52		
II Завтрак													
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗД.	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		
Обед													
САЛАТ МОРКОВИ	60	1	2,1	4	39	0,03	0,02	1,5	9,07	8,44	0,23	38	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	0,04	5,28	10,95	16,74	0,69	58	2017
ОТВАРНАЯ ГРЕЧКА, ГУЛЯШ, ТОМАТ СОУС	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,13	0,52	16,32	43,93	2,93	115	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	710	28,15	24,95	91,75	711	0,17	0,42	7,43	70,47	94,5	6,37		
Полдник													
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	17,4	0,2	75	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020
Итого за прием пищи:	440	6,27	4,53	40,53	215,6	0,17	0,26	0,52	114,01	25	1,81		
Всего за день:		44,82	46,51	212,28	1436,6	0,52	0,87	28,45	234,9	170,79	14,1		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ		Минеральные			№ рецеп-	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг			Мг, мг	Fe, мг
Завтрак													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,16	0,16	0,53	128,82	45	1,17	198	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	26,97	0,88	291	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50/15	7,9	475	24,2	172	0,08	0,09	0,11	161,5	24,7	1,11	3	2017
Итого за прием пищи:	470	18,9	487,1	73	522	0,27	0,38	1,16	400,69	96,67	3,16		
II Завтрак													
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	26,1	0,17	281	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	3,07	3,87	29,73	166,8	0	0,01	0	11,6	8	0,8		2017
Итого за прием пищи:	240	8,67	3,97	37,03	217,8	0,06	0,28	0,56	233,36	34,1	0,97		
Обед													
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	0,02	3,5	8,5	7	0,25	9,119	2017
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	0,04	9,6	25,45	15,26	0,56	52	2017
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	0	9,31	7,31	0,74	216	2017
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020
Итого за прием пищи:	740	11,4	9,3	82,9	468,5	0,13	0,31	13,23	77,39	54,96	4,07		
Полдник													
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	8,1	5,1	27,6	191	0,06	0,09	0,04	41,84	10,52	0,64	267	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017
Итого за прием пищи:	270	8,2	5,13	36,7	216	0,06	0,09	0,04	41,97	10,52	0,65		
Всего за день:		68,5	816,69	242,94	1625,2	0,59	1,18	15,29	783,71	220,95	9,99		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ			Минеральные			№ рецеп-рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг			
Завтрак														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5	7,8	23,4	184	0,06	0,15	0,55	127,26	17,43	0,32	194	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30,0кг	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0,02	0	8,1	9,9	0,62	1	2017	
Итого за прием пищи:	445	7,5	16,43	47,1	355	0,11	0,17	0,55	135,49	27,33	0,95			
II Завтрак														
ФРУКТЫ	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4		2020	
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	0	20	32	16	4,4			
Обед														
САЛАТ ИЗ ЛУКОВЫЙ	60	0,5	3	5	49	0,01	0,01	1,94	12,5	7,27	0,72	26	2017	
СУП СВЕКОЛЬНИК	200	6,2	4,1	25,5	169	0,17	0,03	3,73	25,46	31,42	1,82	62	2017	
ВИТОЧКИ,ТОМАТНЫЙ СОУС	70/50	19,7	24,03	2,8	309	0,06	0,14	1,2	15,65	26,96	3	93	2017	
ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	121,84	4,16	175	2017	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	15,89	0,52	295	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,25	0,5	21,25	102	0,1	0,2	0	9	9,5	2	1,2	2020	
Итого за прием пищи:	780	38,95	37,08	109,75	942	0,43	0,52	7	100,64	212,88	12,24			
Полдник														
КАША ДРУЖБА (РИС,ПШЕНО)	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,12	0,16	0,53	127,1	37,07	0,8	200	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,13	0	0,01	286	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,4	16,93	81,6	0,13	0,13	0	7,2	7,6	1,6	1,1	2020	
Итого за прием пищи:	445	9,07	8,53	59,53	338,6	0,25	0,29	0,53	134,43	44,67	2,41			
Всего за день:		56,32	62,64	233,18	1716,6	0,8	0,98	29,56	399,06	300,86	19,61			