

ИП Федотов Павел Владимирович

Руководитель

УТВЕРЖДАЮ

Федотов П.В.

МАДОУ Д/С № 24 "Улыбка"

Приложение №8 к СанПиН
2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовляемых БЛЮД (10 дневное)

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
230	Завтрак																	
75	Каша манная молочная с маслом	170	4,88	5,11	29,32	183	27,2	0,07	0,88	0,03	137,4164	88,9784	14,7293	86,36	0,3574	0,0061	0,0014	0,0193
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
	Всего в Завтрак	410	12,16	10,65	52,17	352	57,2	0,18	2,07	0,07	312,76	291,04	47,63	282,56	1,9234	0,0134	0,0226	0,0377
501	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
	Всего в Второй завтрак	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
104	Обед																	
256	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	0,96	3,1	4,79	51		0,03	13,12		162,917	22,8988	11,121	24,411	0,4174	0,002	0,0001	0,0125
327	Макароны отварные	130	4,16	4,44	27,88	168		0,07			49,317	12,384	6,686	34,8	0,6777	0,0006		0,0092
495	Гуляш из отварного мяса	70	13,31	13,31	1,74	181		0,04	1,19		251,384	13,72	17,416	137,004	2,0286	0,0052		0,0461
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		12,75	51					0,3375	0,225		0,0338				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
	Всего в Обед	600	21,76	21,45	64,21	538		0,23	14,31		586,46	66,73	58,72	275,21	5,1075	0,01	0,0029	0,0798
582	Полдник																	
457	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	115		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428			
	Всего в Полдник	200	3,98	5,96	18,58	144		0,04	0,11		83,1	20,2	14,95	54,27	1,9928			
241	Ужин																	
457	Рис припущенный с овощами	200	5,16	6,84	48	275		0,07	3,58		132,9498	26,6436	41,852	119,7849	0,9949	0,0024	0,0095	0,046
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
	Всего в Ужин	450	9,71	7,72	75,54	411		0,21	3,73		291,92	55,75	86,95	264,14	4,7519	0,004	0,0425	0,0533
	Всего в день			45,79	221,8	1 491	57,2	0,67	22,23	0,07	1 398,23	445,72	214,25	887,19	15,2755	0,0294	0,068	0,1788

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
232	Завтрак																	
79	Каша пшеничная молочная с маслом	170	5,2	5,33	25,9	172	28,33	0,11	0,91	0,04	103,1773	85,6426	9,8686	136,99	1,2997	0,0091	0,0067	0,014
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127,775	84,985	12,665	72,825	0,288	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	10,14	16,11	48,94	381	88,33	0,22	1,82	0,08	306,15	185,33	45,67	291,61	3,0977	0,0164	0,0279	0,0324
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
95	Обед																	
377	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	200	1,05	3,08	6,73	59		0,02	11,95		184,023	25,776	12,856	27,394	0,6128	0,0029		0,0133
307	Пюре картофельное	130	4,16	3,85	25,43	153	19,5	0,19	29,58	0,02	879,6403	60,1398	38,6254	117,1639	1,3532	0,0105	0,0012	0,0508
495	Биточки рыбные (минтай)	70	13,09	15,43	6,02	215	7	0,12	2,25		361,04	39,9589	52,8627	219,9238	1,3776	0,1117	0,0092	0,5229
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	21,63	22,96	63,53	547	26,5	0,42	43,78	0,02	1 547,41	143,51	127,84	443,48	5,3146	0,1273	0,0131	0,599
577	Полдник																	
460	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	69,5308	44,2576	8,333	36,8657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
Всего в Полдник		200	5,25	5,11	38,45	221	7,5	0,08	0,52	0,02	120,53	53,76	15,33	72,87	1,3733	0,003	0,0007	0,0067
189	Ужин																	
86	Суфле из творога с яблоком	200	17,08	15,37	39,92	366	96	0,08	117,88	0,06	320,5422	153,2512	27,9291	208,994	2,3064	0,0038	0,0262	0,0386
457	Повидло	50	0,2		32,5	132			0,25		7	3,5	4,5	0,65				
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
Всего в Ужин		450	17,58	15,45	81,46	536	96	0,08	118,28	0,06	358,01	167,86	38,03	225,85	4,2134	0,0038	0,0262	0,0386
Всего в день				59,67	240,26	1 716	218,33	0,8	173,24	0,17	2 356,46	552,88	228,37	1 035,57	14,1501	0,1506	0,0679	0,6776

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
236	Завтрак																	
79	Каша рисовая молочная с маслом	170	3,8	5,23	26,88	170	30	0,05	0,91	0,04	129,1773	87,7226	22,8686	102,91	0,3277	0,0067	0,0053	0,027
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	8,55	15,92	49,53	376	90	0,16	1,82	0,08	306,82	186,58	55,81	247,71	1,9037	0,014	0,0265	0,0454
496	Второй завтрак																	
	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,225	3,75	1,02	1,02	0,2025			
Всего в Второй завтрак		100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025			
118	Обед																	
329	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	6,55	8,4	14,59	160	24	0,17	29,93		551,0936	46,7149	40,5467	124,3202	1,6414	0,0064	0,0003	0,0549
495	Капуста тушеная с мясным фаршем	200	14,46	12,3	10,3	210		0,09	71,73		522,3005	89,278	43,124	171,3951	2,7337	0,0095	0,0005	0,0599
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14		0,021				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	24,34	21,3	50,24	490	24	0,35	101,66		1 196,1	153,63	107,17	374,72	6,3462	0,0181	0,0037	0,1268
541	Полдник																	
484	Булочка Московская	50	3,91	2,18	34,39	173	10	0,07			49,6583	9,7091	6,2554	36,3452	0,5298	0,0009	0,0008	0,0086
	Кисель	150			3,74	15					0,1125	0,075		0,0113				
Всего в Полдник		200	3,91	2,18	38,13	188	10	0,07			49,77	9,78	6,26	36,35	0,541	0,0009	0,0008	0,0086
150	Ужин																	
256	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	60		0,01	3,5		157,5	20,5	7,5	18,5	0,35			
457	Макароны отварные	150	5,36	2,61	35,84	188	15	0,09			63,93	15,7538	8,5605	45,3788	0,8681	0,0008		0,0119
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	10,86	7,94	67,23	384	15	0,24	3,65		380,4	65,36	61,16	208,24	4,9751	0,0024	0,033	0,0192
Всего в день				47,43	215,51	1 481	139	0,82	167,13	0,08	1 936,32	419,11	231,42	868,03	13,9685	0,0354	0,0639	0,2

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			(г)				А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
139	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,51	5,14	17,52	130	37,78	0,05	0,98	0,04	127,5614	97,3439	12,9143	80,3628	0,3018	0,007	0,0015	0,0181
75	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
573	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
457	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
Всего в Завтрак		410	8,96	8,35	37,96	261	57,78	0,13	1,41	0,04	237,93	222,85	42,61	225,92	3,0588	0,008	0,0213	0,0225
497	Второй завтрак Напиток из ягод	100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
Всего в Второй завтрак		100	0,04	0,03	6,51	27			0,75		12,98	1,97	1,3	1,5	0,043	0,0001		0,0007
119	Обед Суп Уха со взбитым яйцом	200	5,64	3,91	12,24	107	20	0,08	14,7		466,708	48,616	28,884	94,54	1,0328	0,0051	0,0021	0,0976
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,54	3,69	22,36	141		0,15			136,8282	8,3518	72,0689	107,28	2,4211	0,0012	0,003	0,0083
339	Котлета Школьная	70	10,83	18,61	4,55	229		0,06	0,38	0,01	194,7142	23,9014	19,7157	126,359	1,7959	0,0049	0,006	0,0361
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	24,34	26,81	64,5	597	20	0,38	15,08	0,01	920,96	98,51	144,17	407,18	7,2208	0,0134	0,0138	0,154
582	Полдник Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
470	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03
Всего в Полдник		200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03
550	Ужин Манник	200	11,08	10,31	62,17	388	114 920	0,09	0,31			111,3848	22,1538	159,5383	1,4308			
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,57	16,67	98	12 600	0,02	0,3			92,1	10,2	65,7	0,06			
497	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0,08	15,77	64			17,7		48,7	4,84	2,98	3,5	0,302	0,0004		0,0018
Всего в Ужин		430	13,34	12,96	94,61	550	127 520	0,11	18,31		48,7	208,32	35,33	228,74	1,7928	0,0004		0,0018
Всего в день				58,84	221,52	1 635	127 627,7	0,7	36,6	0,04	1 494,57	726,15	254,42	1 050,84	13,3154	0,0354	0,0382	0,209

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
235	Завтрак																	
79	Каша пшенная молочная с маслом	170	5,2	5,89	26,94	182	30	0,15	0,91	0,04	162,2574	93,2063	33,1088	129,15	0,8237	0,0076	0,0014	0,0218
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	9,95	16,58	49,59	388	90	0,26	1,82	0,08	339,9	192,07	66,05	273,95	2,3997	0,0149	0,0226	0,0402
82	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
127	Обед																	
386	Суп гороховый на курином бульоне	200	3,98	2,44	13,13	90		0,16	6,3		317,72	25,5	26,4	74,5	1,414	0,0026	0,0022	0,0177
357	Рис припущенный	130	3,21	6,3	32,77	201		0,04			46,2176	17,0664	23,7458	68,835	0,5645	0,0007	0,007	0,0229
495	Оладьи из печени по-кунцевски	70	11,9	3,71	9,8	121	4 466 700	0,08	4,69			14	14	179,2	3,514			
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14		0,021				
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	22,42	13,05	81,05	532	4 466 700	0,37	10,99		486,65	74,21	87,65	401,54	7,4635	0,0055	0,012	0,0526
576	Полдник																	
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	35,26	171		0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5628	0,0006		0,009
376	Ужин																	
573	Рагу из овощей со сметаной	200	3,94	3,22	23,34	138	8	0,16	54,03		778,8881	59,7385	43,1737	98,6534	1,6055	0,0084	0,0006	0,0493
457	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
Всего в Ужин		450	8,49	4,1	50,88	274	8	0,3	54,18		937,86	88,84	88,27	243,01	5,3625	0,01	0,0336	0,0566
Всего в день				36,26	240,98	1 467	4 466 798	1	232,2	0,08	2 123,91	385,32	261,22	960,07	18,9884	0,033	0,0684	0,1664

Сезон: **Весенний**
Категория: **Дети от 3 до 7 лет**

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
227	Завтрак																	
75	Каша ячневая молочная с маслом	170	4,51	5,03	25,39	165	28,33	0,1	0,86	0,04	151,6726	102,7041	22,5822	151,0639	0,5451	0,006	0,0013	0,037
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	11,79	10,57	48,24	334	58,33	0,21	2,05	0,08	327,01	304,76	55,48	347,26	2,1111	0,0133	0,0225	0,0554
501	Второй завтрак																	
	Сок фруктовый	100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4		11,3	47		0,01	2		124	12	6	11	1,5	0,002		0,008
150	Обед																	
100	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	36			2,1		94,5	12,3	4,5	11,1	0,21			
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	1,55	2,89	9,53	70	10	0,04	7,91		234,211	15,902	13,088	43,12	0,5846	0,0026	0,0001	0,0182
375	Плов из курицы	170	13,06	7,19	34,1	254		0,1	1,42		213,5952	19,9366	40,1575	168,0542	1,3155	0,0044	0,0069	0,0954
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	18,51	13,35	71,29	480	10	0,23	11,43		665,02	65,78	81,25	301,27	4,0811	0,0092	0,0098	0,1256
582	Полдник																	
460	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Чай с молоком	150	1,1	1,11	8,25	47	7,5	0,02	0,52	0,02	69,5308	44,2576	8,333	36,8657	0,7233	0,003	0,0007	0,0067
Всего в Полдник		200	4,85	7,01	20,05	163	7,5	0,06	0,52	0,02	124,53	58,76	18,33	81,87	1,7733	0,003	0,0007	0,0067
259	Ужин																	
457	Макароны отварные с сыром	200	6,99	5,26	32,06	204	20	0,08	0,24		56,67	101,67	7,58	85,92	0,765	0,0007		0,0106
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
573	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	11,54	6,14	59,6	340	20	0,22	0,39		215,64	130,78	52,68	230,28	4,522	0,0023	0,033	0,0179
Всего в день				37,08	210,48	1 363	95,83	0,73	16,39	0,09	1 456,2	572,08	213,74	971,68	13,9876	0,0298	0,066	0,2136

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
229	Завтрак																	
79	Каша "Дружба"молочная с маслом	170	5,2	5,61	32,95	203	28,33	0,12	0,86	0,03	153,3174	87,1463	33,2488	129,25	0,7313	0,007	0,004	0,0272
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
462	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127,775	84,985	12,665	72,825	0,288	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	10,14	16,39	55,99	412	88,33	0,23	1,77	0,07	356,29	186,83	69,05	283,87	2,5293	0,0143	0,0252	0,0456
497	Второй завтрак																	
	Напиток плодово-ягодный	100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
Всего в Второй завтрак		100	0,05	0,04	7,88	32			8,85		24,35	2,42	1,49	1,75	0,151	0,0002		0,0009
9	Обед																	
129	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,9	3	6,46	57		0,02	14,3		94	23,73	8,06	17,16	0,331	0,0002		0,0016
	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	6,29	6,22	21,62	168	10	0,1	14,42		450,758	22,959	25,138	87,825	1,2709	0,005	0,0002	0,052
377	Пюре картофельное	130	4,16	3,85	25,43	153	19,5	0,19	29,58	0,02	879,6403	60,1398	38,6254	117,1639	1,3532	0,0105	0,0012	0,0508
299	Рыба, припущенная в томате с овощами	70	8,62	9,39	4,42	137	7	0,07	3,19		273,613	32,413	35,488	137,2141	0,641	0,0788		0,3731
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
574	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		650	23,3	23,06	83,28	634	36,5	0,46	61,49	0,02	1 820,72	156,88	130,81	438,36	5,5671	0,0966	0,0042	0,4895
577	Полдник																	
459	Баранки сдобные	50	4,15	4	30,2	174		0,06			51	9,5	7	36	0,65			
	Чай с лимоном	150	0,18	0,04	7,61	32			1,22		23,475	4,9125	3,63	6,69	0,6405			0,0003
Всего в Полдник		200	4,33	4,04	37,81	205		0,06	1,22		74,48	14,41	10,63	42,69	1,2905			0,0003
268	Ужин																	
457	Омлет натуральный	200	14,75	17,81	6,39	245	248	0,11	1,6	0,06	303,9934	199,6703	28,0759	281,5099	2,3277	0,0289	0,0307	0,0735
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	19,3	18,69	33,93	381	248	0,25	1,75	0,06	462,96	228,78	73,18	425,87	6,0847	0,0305	0,0637	0,0808
Всего в день				62,22	218,89	1 664	372,83	1,01	75,08	0,15	2 738,8	589,32	285,16	1 192,55	15,6226	0,1416	0,0931	0,6171

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
230	Завтрак																	
75	Каша манная молочная с маслом	170	3,93	5,04	21,65	148	28,33	0,06	0,86	0,03	123,36	85,77	12,964	77,31	0,2726	0,0059	0,0013	0,0172
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105	54					
465	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Кофейный напиток с молоком	200	2,13	2,41	11,45	76	10	0,03	0,91	0,04	102,44	84,16	9,8	63	0,066	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	11,21	10,58	44,5	317	58,33	0,17	2,05	0,07	298,7	287,83	45,86	273,51	1,8386	0,0132	0,0225	0,0356
82	Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
Всего в Второй завтрак		100	0,4	0,4	24,2	102		0,03	165		278	16	9	11	2,2	0,002	0,0003	0,008
98	Обед																	
256	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,31	3,24	10,28	76		0,04	9,6		271,098	28,066	17,424	37,646	0,903	0,0045	0,0001	0,019
372	Макароны отварные	130	4,16	4,44	27,88	168		0,07			49,317	12,384	6,686	34,8	0,6777	0,0006		0,0092
419	Биточки куриные	70	12,38	19,05	6,64	248		0,1	0,88	0,01	212,009	32,48	26,978	152,446	1,5491	0,0052	0,0095	0,078
495	Соус томатный	20	0,19	0,65	0,92	11	4 000		0,22			1,4	1,14	2,7	0,0612			
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		620	21,38	27,99	71,07	622	4 000	0,3	10,7	0,01	655,13	91,97	75,73	306,59	5,162	0,0125	0,0124	0,1182
450	Полдник																	
484	Булочка ванильная	50	3,94	4,14	29,73	172	5	0,07			49,8158	9,8613	6,2926	36,6978	0,5193	0,001	0,0009	0,0088
	Кисель	150			3,74	15					0,1125	0,075			0,0113			
Всего в Полдник		200	3,94	4,14	33,47	187	5	0,07			49,93	9,94	6,29	36,7	0,5305	0,001	0,0009	0,0088
376	Ужин																	
457	Рагу из овощей со сметаной	200	3,9	2,74	23,12	133		0,15	53,92		774,3749	57,8986	42,4066	96,6811	1,5873	0,0083	0,0005	0,0479
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	8,45	3,62	50,66	269		0,29	54,07		933,34	87	87,51	241,04	5,3443	0,0099	0,0335	0,0552
Всего в день				46,73	223,89	1 497	4 063,33	0,85	231,82	0,08	2 215,11	492,74	224,39	868,84	15,0754	0,0385	0,0696	0,2257

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
236	Завтрак																	
79	Каша рисовая молочная с маслом	170	3,68	5,52	25,56	167	34	0,05	0,88	0,03	125,2843	85,3177	22,0575	99,6316	0,3149	0,0065	0,0051	0,026
573	Масло сливочное(порциями)	10	0,07	7,8	0,1	71	50				2,3	1,8	0,04	2,6	0,01			
460	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Чай с молоком	200	1,46	1,48	11	63	10	0,02	0,69	0,02	92,7077	59,0101	11,1106	49,1542	0,9644	0,004	0,0009	0,0089
Всего в Завтрак		410	7,76	15,28	47,76	360	94	0,15	1,57	0,05	293,19	159,03	56,31	230,59	2,7893	0,0115	0,0258	0,0393
496	Второй завтрак																	
	Напиток из шиповника	100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,225	3,75	1,02	1,02	0,2025			
Всего в Второй завтрак		100	0,21	0,09	10,39	43		0,01	60		3,23	3,75	1,02	1,02	0,2025			
115	Обед																	
292	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	5,49	6,73	17,32	152	16	0,11	13,9		437,4415	24,1663	24,0452	83,132	1,1405	0,0054	0,0009	0,0502
495	Жаркое по-домашнему	200	12,51	20,2	26,36	337		0,22	32,2		1 063,0729	27,2151	50,8419	191,5666	2,8645	0,0118	0,0005	0,0841
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	21,32	27,53	69,03	609	16	0,42	46,1		1 623,22	69,02	98,39	353,7	5,9759	0,0194	0,0041	0,1462
576	Полдник																	
86	Батон	30	2,25	2,07	15,42	89		0,03			27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0,0006		0,009
457	Повидло	20	0,08		13,06	53			0,1		25,8	2,8	1,4	1,8	0,26			
	Чай с сахаром	150	0,23	0,06	6,78	29			0,11		28,1025	5,7038	4,95	9,27	0,9428			
Всего в Полдник		200	2,56	2,13	35,26	171		0,03	0,21		81,5	14,2	10,25	30,57	1,5628	0,0006		0,009
139	Ужин																	
457	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,61	7,71	22,37	181	46,67	0,08	1,82	0,07	225,2279	176,2539	22,4397	140,9395	0,3925	0,0129	0,0028	0,0317
573	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	10,16	8,59	49,91	317	46,67	0,22	1,97	0,07	384,2	205,36	67,54	285,3	4,1495	0,0145	0,0358	0,039
Всего в день				53,62	212,34	1 500	156,67	0,82	109,85	0,13	2 385,34	451,36	233,5	901,17	14,68	0,0459	0,0657	0,2335

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
220	Завтрак																	
75	Каша овсяная молочная с маслом	170	5,28	6,8	9,43	120	28,33	0,18	0,91	0,04	211,7924	105,4572	44,7053	168,61	1,2425	0,0063	0,0014	0,014
573	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,3	34	20		0,28			105		54				
462	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044
	Какао с молоком	200	2,32	2,5	11,84	79	10	0,03	0,91	0,04	127,775	84,985	12,665	72,825	0,288	0,0063	0,0014	0,014
Всего в Завтрак		410	12,75	12,43	32,67	292	58,33	0,29	2,1	0,08	412,47	308,34	80,47	374,63	3,0305	0,0136	0,0226	0,0324
497	Второй завтрак																	
	Напиток из яблок	100	0,03	0,03	5,72	24			12,38		21	1,3	0,675	0,825	0,18	0,0002		0,0006
Всего в Второй завтрак		100	0,03	0,03	5,72	24			12,38		21	1,3	0,68	0,83	0,18	0,0002		0,0006
104	Обед																	
202	Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной	200	0,96	3,1	4,79	51		0,03	13,12		162,917	22,8988	11,121	24,411	0,4174	0,002	0,0001	0,0125
367	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,54	3,69	22,36	141		0,15			136,8282	8,3518	72,0689	107,28	2,4211	0,0012	0,003	0,0083
495	Птица в соусе с томатом и овощами	70	11,06	3,78	1,88	86		0,05	0,95		170,035	9,476	15,93	105,374	0,8735	0,0036		0,0749
574	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03		8,3	33					0,21	0,14			0,021			
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,05	87		0,09			122,5	17,5	23,5	79	1,95	0,0022	0,0028	0,012
Всего в Обед		600	19,89	11,17	54,38	398		0,32	14,07		592,49	58,37	122,62	316,07	5,683	0,009	0,0059	0,1077
582	Полдник																	
470	Кондитерское изделие	50	3,75	5,9	11,8	116		0,04			55	14,5	10	45	1,05			
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,15	85	30	0,05	1,05		219	180	21	142,5	0,15	0,0135	0,003	0,03
Всего в Полдник		200	7,95	10,7	17,95	200	30	0,08	1,05		274	194,5	31	187,5	1,2	0,0135	0,003	0,03
377	Ужин																	
457	Огурцы соленные (порциями)	20	0,56		0,26	3						5		4	0,24	0,0006		
573	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	36 000	0,13	4,32			45	28,8	88,2	0,99			
	Чай с сахаром	200	0,3	0,08	9,04	38			0,15		37,47	7,605	6,6	12,36	1,257			
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98		0,14			121,5	21,5	38,5	132	2,5	0,0016	0,033	0,0073
Всего в Ужин		450	9,97	8,08	38,24	265	36 000	0,27	4,47		158,97	79,11	73,9	236,56	4,987	0,0022	0,033	0,0073
Всего в день				42,41	148,96	1 179	36 088,33	0,96	34,06	0,08	1 458,93	641,61	308,67	1 115,58	15,0805	0,0384	0,0645	0,178

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112295

Владелец Юшкова Наталья Владимировна

Действителен с 11.03.2026 по 11.03.2027