



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 7C34CA98552DFCC5D1F8163882A7B758

Владелец: Абдульманова Гелсинур Гумеровна

Действителен с 08.04.2025 до 02.07.2026

МБДОУ "Детский сад № 12 "Буратино"

МЕНЮ
Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120/10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/20	КАША "ДРУЖБА" 150
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ПЕЧЕНЬЕ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
КИСЕЛЬ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЕЛЬ 150	КИСЕЛЬ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150
II Завтрак						
ГРУША 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	ГРУША 95	АПЕЛЬСИН 95
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО) 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 40	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 180	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 180	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 70	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 40/25	КНЕЛИ ИЗ КУР 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 40/25	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 160
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 120	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150

	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 80	ВАФЛИ 15	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 15	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ВАФЛИ 15
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	КИСЕЛЬ 150	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 70	РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ 120	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150
		ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150		

Утверждаю
Заведующий
Г.Г. Абдульманова

8 день	9 день	10 день
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130/10
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КИСЕЛЬ 150
ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 40/6	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 180/20	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/25	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 180
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	РИС ОТВАРНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	
ПЕЧЕНЬЕ 15	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 80	ПЕЧЕНЬЕ 15
РЯЖЕНКА 150	КИСЕЛЬ 150	КЕФИР 150
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КОТЛЕТЫ ГРУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 60

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120/10	6,0	7,3	24	185,3	0,1	0	0	0,8
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2
КИСЕЛЬ	150	0	0	17,8	71,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	320	11,1	11,9	42,1	319,4	0,14	0	0,1	1,0
II Завтрак									
ГРУША	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	40	0,8	2,9	3,9	46,3	0	7,6	0,2	1,3
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	6,6	10,7	15,7	190,4	0,1	7,5	0,2	1,7
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,7	11,7	31,5	273,7	0	1,6	0,3	2,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	600	21,1	25,7	81,2	646,6	0,2	16,9	0,7	6,5
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	180	6,2	8,0	27,4	206,8	0,1	0,8	0	0,6
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	17,8	13,6	18,8	271,7	0	0,3	0,1	1,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	360	21,5	14,0	56,2	440,6	0,12	4,3	0,1	2,4
Всего за день:		60,3	59,9	216,6	1657,8	0,56	26,7	0,9	10,8

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,1	6,3	22,2	169,3	0,1	0,8	0	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	325	12,3	10,2	41,7	307,1	0,2	1,6	0	1,1
II Завтрак									
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,6	2,9	4,1	45,9	0	0,9	1	1,6
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	7,0	7,9	19,4	181,7	0,1	6,4	0,2	0,7
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	70	9,0	11,8	3,4	156,7	0	0,6	0,2	1,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	2,5	9,6	75,6	0	27,3	0,2	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	610	22,7	25,5	66,6	596,1	0,2	35,4	1,6	5,3
Полдник									
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	19,6	17,0	31,4	357,0	0,1	0,2	0,2	0,4
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	280	20,6	17,2	51,2	443,0	0,12	4,2	0,2	0,6
Ужин									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	6,4	26,2	190,9	0,2	0,8	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,1	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	335	9,8	6,6	51,9	306,9	0,3	1,3	0	0,8
Всего за день:		66,3	59,7	219,1	1693,7	0,82	99,2	1,8	8,0

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	6,3	27,7	191,8	0,1	0,8	0	0,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/5/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	340	14,4	17,2	55,1	433,9	0,2	1,7	0	0,8
II Завтрак									
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40	0,9	3,1	7,3	60,3	0	2,2	0	1,4
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	7,3	6,8	18,7	164,6	0,1	5,3	0,2	0,4
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,5	9,0	3,5	137,1	0	0,7	0	0,2
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	3,9	5,5	23,3	159,3	0,2	10,8	0,5	0,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	595	23,6	24,8	82,9	657,5	0,4	19,2	0,7	3,2
Полдник									
ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0	0	0	0
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	165	4,8	4,3	17,9	134,1	0	0,5	0	0
Ужин									
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	13,1	4,4	3,1	105,0	0,1	0,8	0	1,7
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	16,5	110,5	0,1	0	0	2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	365	19,5	8,0	45,2	330,5	0,3	0,8	0	4,5
Всего за день:		62,7	54,7	210,6	1601,5	0,9	31,9	0,7	9,1

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	6,4	25,6	187,1	0,2	0,8	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	325	12,9	10,3	45,1	324,9	0,3	1,6	0	0,6
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Обед									
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,0	2,3	29,2	0	1,2	0	0,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	180/10	6,5	7,7	16,4	165,6	0,1	18,4	0,2	0,2
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	14,7	18,6	4,7	244,6	0,1	0,5	0,1	1,6
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,9	3,0	18,5	137,1	0,2	0	0	3,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	590	33,5	31,7	72,0	712,7	0,5	20,3	0,3	7,3
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	11,4	11,1	40,6	309,1	0,1	0,1	0,1	2,2
КИСЕЛЬ	150	0	0	17,8	71,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	230	11,4	11,1	58,4	380,2	0,1	0,1	0,1	2,2
Ужин									
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	5,2	6,4	16,5	145,3	0,1	0,8	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,1	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	365	8,0	6,6	42,2	261,3	0,2	1,3	0	0,8
Всего за день:		66,8	59,9	237,5	1765,1	1,12	27,3	0,4	11,1

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,3	14,4	5,1	192,3	0	0,5	0,2	2,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6
КИСЕЛЬ	150	0	0	17,8	71,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	310	12,1	18,7	35,0	358,2	0	0,5	0,2	3,2
II Завтрак									
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,7	2,9	4	45,1	0	1,9	0	1,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	7,6	7,0	20,4	174,1	0,1	6,1	0,2	0,4
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,9	11,9	26,3	255,9	0,2	13,6	0	2,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	590	22,2	22,2	80,8	611,3	0,4	21,8	0,2	5,2
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1
Итого за прием пищи:	165	5,5	5,3	17,2	142,1	0,1	1,1	0	0,1
Ужин									
ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	70	13,3	18,1	5,3	237,3	0	1,0	0,1	1,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	2,5	9,4	74,5	0	24,5	0,2	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	375	19,0	20,8	40,3	426,8	0,1	25,5	0,3	2,6
Всего за день:		59,7	67,2	181,0	1579,0	0,6	105,6	0,7	11,3

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/20	23,3	17,7	13,7	311,0	0	0,4	0,1	1,6
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0
КИСЕЛЬ	150	0	0	17,8	71,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	305	24,4	19,2	42,7	444,7	0	0,4	0,1	1,6
II Завтрак									
ГРУША	95	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,9	3	2,4	41,0	0	7,7	0,1	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	8,3	6,4	17,8	162,1	0,2	6,1	0,2	1,4
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,3	9,3	4,4	134,7	0	1,6	0,2	1,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	595	24,3	23,6	78,7	625,1	0,4	15,6	0,5	6,0
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/5/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	190	8,5	10,9	27,4	242,1	0,1	0,9	0	0,6
Ужин									
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	120	22,7	16,3	4,0	254,2	0,2	0,7	0,1	2,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	305	25,5	16,5	29,6	369,2	0,3	0,7	0,1	2,8
Всего за день:		83,1	70,5	188,6	1727,6	0,8	22,6	0,7	11,4

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА"	150	6,6	6,5	27,2	194,0	0,1	0,8	0	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	325	12,8	10,4	46,7	331,8	0,2	1,6	0	1,0
II Завтрак									
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2
Обед									
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,0	2,3	29,2	0	1,2	0	0,9
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	8,1	8,0	20,9	192,1	0,1	20,1	0,2	0,4
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	15,6	16,8	54,6	433,1	0,2	7,3	0	2,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	570	27,1	27,2	107,9	790,6	0,4	28,8	0,2	4,8
Полдник									
ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0	0	0	0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	215	1,4	0,7	31,4	139,1	0,02	4	0	0,2
Ужин									
ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	8,5	10,4	33,1	259,8	0,1	0,9	0	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,1	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	325	11,3	10,6	58,8	375,8	0,2	1,4	0	1,5
Всего за день:		53,5	49,1	252,5	1677,9	0,82	92,5	0,2	7,7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,0	7,5	23,7	190,5	0,2	0,8	0	0,8
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	330	13,2	15,5	51,1	397,3	0,3	1,6	0	1,4
II Завтрак									
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40/6	2,3	4,7	4,9	71,3	0	2,3	0	1,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,4	6,3	19,4	159,5	0,1	6,1	0,2	0,3
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,9	10,2	2,7	138,1	0	0,6	0	1,7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3,7	9,3	20,1	181,1	0,1	25,4	0,2	2,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	596	24,3	30,9	77,2	686,2	0,3	34,6	0,4	6,8
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	165	5,5	5,3	17,5	143,6	0	0,5	0	0
Ужин									
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	13,7	4,6	5,7	119,3	0,1	0,7	0	1,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	120	4,4	7,8	26,6	193,2	0,1	1,4	0,2	3,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	365	20,9	12,6	57,9	427,5	0,3	2,1	0,2	5,4
Всего за день:		64,3	64,7	213,2	1700,1	0,9	48,5	0,6	14,2

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	6,8	26,8	196,4	0,2	0,8	0	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0
Итого за прием пищи:	325	13,2	10,7	46,3	334,2	0,3	1,6	0	1,2
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,7	3,0	5,3	51,1	0	1	1	1,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	180/20	6,4	6,1	23,1	173,4	0,1	6,8	0,2	0,6
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/25	12,6	19,5	3,2	245,8	0	0,5	0,1	1,5
РИС ОТВАРНОЙ	120	2	4,3	21,3	132,2	0	0	0	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	615	23,6	33,0	76,0	704,5	0,1	8,5	1,3	4,3
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	8,5	7,1	45,8	281,8	0,1	15,0	0	1,5
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	230	8,5	7,1	65,1	359,1	0,1	15,0	0	1,5
Ужин									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	5,6	15,4	135,1	0,1	0,8	0	0,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,1	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	370	8,3	6,0	40,5	249,8	0,2	1,3	0	1,1
Всего за день:		54,6	57,0	247,7	1733,6	0,72	30,4	1,3	8,3

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/10	12,5	17,2	5,1	226,5	0	0,5	0,2	2,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6
КИСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	320	14,3	21,5	38,4	406,3	0	0,5	0,2	3,2
II Завтрак									
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,9	3,0	4,9	49,9	0	2,3	0	1,4
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	7,2	8,2	18,4	182,4	0,1	6,2	0,2	1,1
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	11,8	22,1	236,6	0,2	11,6	0	2,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	600	21,5	23,4	75,5	605,1	0,4	20,3	0,2	5,8
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	0	0	0
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1
Итого за прием пищи:	165	5,5	5,3	17,2	142,1	0,1	1,1	0	0,1
Ужин									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	13,4	16,3	7,0	228,3	0	0,5	0	0,5
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,3	2,8	19,6	116,5	0,1	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	365	19,5	19,3	52,2	459,8	0,2	0,5	0	1,3
Всего за день:		61,2	69,9	193,6	1662,9	0,7	33,0	0,4	11,1

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	638.5	619.9	2,184.4	16,984.5	8.0	517.7	7.7	103.8	7,352.4	2,329.1	9,835.5	141.8
Среднее значение за период	63,9	62,0	218,4	1698,5	0,80	51,8	0,8	10,4	735,2	232,9	983,6	14,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,0	32,8	52,2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов	323	116	596	199	353

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
82,4	7,9	67,8	0,7	210	2008
22	5	77	1	213	2008
9,3	1,6	3,2	0	411	2008
113,7	14,5	148,0	1,7		
18	11,3	15,1	1,9		2008
18	11,3	15,1	1,9		
21,8	8,5	15,3	0,7	41	2008
46,6	32,5	102,3	2,0	22	2008
22,3	34,3	134,7	1,8	266	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	6	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
115,3	93,7	297,5	6,5		
5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
159,8	25,7	131,1	0,8		
152,4	21,4	191,5	0,5	219	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
14	8	14	2,8	442	2008
174,5	41,0	234,9	4,0		
581,3	186,2	826,6	14,9		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
158,2	19,8	122,7	0,4	184	2008
5,8	8,3	21	0,5	40	2008
153	16,8	108	0,2	434	2008
317,0	44,9	251,7	1,1		
32,1	12,3	21,7	0,3		2008
32,1	12,3	21,7	0,3		
21,3	15,9	23,1	0,5	17	2008
37,5	29,7	117,2	1,6	89	2008
17,3	14,1	89,8	1,4	278	2008
74,5	27,2	55,1	1,6	346	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
175,2	105,3	330,4	7,1		
130,7	21,7	192,5	0,8	16	2010
14	8	14	2,8	442	2008
144,7	29,7	206,5	3,6		
165,8	30,8	167,0	1,2	184	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
9,1	3,7	4,3	0,4	431	2008
183,0	46,1	200,7	2,3		
852,0	238,3	1011,0	14,4		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
156,8	28,1	142,3	0,4	324	2008
91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008
154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
402,0	57,2	321,9	1,3		
15,5	7,7	10,6	2,1		2008
15,5	7,7	10,6	2,1		
21,3	12,4	26,3	0,8	50	2008
21,3	22,5	90,7	1,4	107/1	2008
25,1	11,2	82,5	1,1	375	2008
65,9	38,7	107,4	1,4	125	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
158,2	103,2	352,1	6,7		
2,4	1,5	5,4	0,2	152	2008
186	21	138	0,2	435	2008
188,4	22,5	143,4	0,4		
39,6	41,8	188,1	1,0	239	2008
11,7	54,5	80,7	1,9	323	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
69,6	111,7	301,9	4,0		
833,7	302,3	1129,9	14,5		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
175,2	28,6	185,4	0,7	184	2008
5,8	8,3	21	0,5	40	2008
153	16,8	108	0,2	434	2008
334,0	53,7	314,4	1,4		
14	8	14	2,8	442	2008
14	8	14	2,8		
8,8	3,7	15,6	0,3	30	2008
60,4	34,1	99,0	1,7	83	2008
25,9	15,7	133,0	1,4	319	2008
34,8	31,7	81,9	2,5	161	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
154,5	103,6	374,7	7,9		
56,9	15,6	135,3	1,4	450	2008
9,3	1,6	3,2	0	411	2008
66,2	17,2	138,5	1,4		
165,2	22,5	129,3	0,3	113	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
9,1	3,7	4,3	0,4	431	2008
182,4	37,8	163,0	1,4		
751,1	220,3	1004,6	14,9		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
134,8	17,9	177,4	1,5	214	2008
5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
9,3	1,6	3,2	0	411	2008
149,9	27,0	200,5	2,0		
32,1	12,3	21,7	0,3		2008
32,1	12,3	21,7	0,3		
16,1	9,2	18,3	0,6	110	2008
30,2	26,3	97,9	1,5	92	2008
25,2	43,1	153,6	2,6	258	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
96,1	97,0	315,0	6,7		
4,4	3	13,5	0,3	604	2008
180	21	142,5	0,2	435	2008
184,4	24	156,0	0,5		
20,0	16,2	126,9	1,4	64	2010
68,3	25,8	53,0	1,6	346	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
106,6	57,4	213,0	4,1		
569,1	217,7	906,2	13,6		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
216,2	29,3	260,5	0,8	224	2008
4,4	3	13,5	0,3	604	2008
9,3	1,6	3,2	0	411	2008
229,9	33,9	277,2	1,1		
18,8	11,9	15,8	2		2008
18,8	11,9	15,8	2		
21,4	7,9	15,8	0,4	35	2008
35,0	33,6	104,2	2,0	99/1	2008
18,8	16,4	81,7	1,3	259	2008
9,8	5,2	29,0	0,6	331	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
109,6	81,5	275,9	6,3		
91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008
154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
245,2	29,1	179,6	0,9		
117,6	34,8	266,2	1,4	111	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
135,9	50,2	299,3	2,5		
739,4	206,6	1047,8	12,8		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
159,5	31,8	151,2	0,7	190	2008
5,8	8,3	21	0,5	40	2008
153	16,8	108	0,2	434	2008
318,3	56,9	280,2	1,4		
32,1	12,3	21,7	0,3		2008
32,1	12,3	21,7	0,3		
8,8	3,7	15,6	0,3	30	2008
80,6	46,0	127,0	2,6	76	2008
55,2	37,6	180,0	2,2	178	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
169,2	105,7	367,8	7,1		
2,4	1,5	5,4	0,2	152	2008
14	8	14	2,8	442	2008
16,4	9,5	19,4	3,0		
217,8	26,8	176,4	0,6	12	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
9,1	3,7	4,3	0,4	431	2008
235,0	42,1	210,1	1,7		
771,0	226,5	899,2	13,5		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
165,8	43,6	176,8	1,0	184	2008
5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
325,6	69,3	307,9	1,8		
15,5	7,7	10,6	2,1		2008
15,5	7,7	10,6	2,1		
63,3	13,1	46,0	0,8	48	2008
26,2	28,6	93,3	1,4	98	2008
14,8	10,7	86,1	1,3	283	2008
61,0	38,1	85,7	1,9	141	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
189,9	108,9	356,3	7,4		
4,4	3	13,5	0,3	609	2008
186	21	138	0,2	435	2008
190,4	24	151,5	0,5		
47,3	43,3	195,3	0,9	245	2008
19,4	12,7	43,6	0,9	332	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
85,0	71,4	272,0	2,9		
806,4	281,3	1098,3	14,7		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
167,0	36,6	160,9	0,8	324	2008
5,8	8,3	21	0,5	40	2008
153	16,8	108	0,2	434	2008
325,8	61,7	289,9	1,5		
14	8	14	2,8	442	2008
14	8	14	2,8		
23,1	17,2	25,0	0,5	17	2008
28,2	29,8	92,1	1,6	99	2008
26,2	13,0	111,3	1	312	2008
6,7	13,7	41,7	0,3	325	2008
4,6	6,6	16,8	0,4	40	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
106,2	91,1	297,3	4,2		
74,1	24,5	98,2	1,4	451	2008
9,6	1,6	3,6	0	411	2008
83,7	26,1	101,8	1,4		
168,8	19,9	123,6	0,4	112	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
9,1	3,7	4,4	0,4	431	2008
185,1	31,2	162,8	2,4		
714,8	218,1	865,8	12,3		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
208,1	20,6	216,4	1,6	216	2008
5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
9,6	1,6	3,6	0	411	2008
223,5	29,7	239,9	2,1		
16,9	8,4	11,6	2,3		2008
16,9	8,4	11,6	2,3		
20,0	11,5	22,8	0,7	110	2008
38,2	43,5	114,0	1,9	101	2008
25,8	38,9	141,7	2,5	260	2008
7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
108,6	112,3	323,7	7,1		
4,4	3	13,5	0,3	604	2008
180	21	142,5	0,2	435	2008
184,4	24	156,0	0,5		
81,6	17,2	143,0	1,2	316	2008
17,9	16,9	71,0	1,2	181	2008
8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
117,8	49,5	247,1	3,5		
651,2	223,9	978,3	15,5		

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Завтрак						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 130/12	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 150/25	КАША "ДРУЖБА" 160
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/5/12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
КИСЕЛЬ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЕЛЬ 180	КИСЕЛЬ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
II Завтрак						
ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/30	КНЕЛИ ИЗ КУР 80	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 55/30	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180

	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 100	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/5/12	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	КИСЕЛЬ 180	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 80	РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180
		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180		

Утверждаю
Заведующий
Г.Г. Абдульманова

8 день	9 день	10 день
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/12
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КИСЕЛЬ 180
ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 200/25	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/50	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	
ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ПЕЧЕНЬЕ 20
РЯЖЕНКА 180	КИСЕЛЬ 180	КЕФИР 180
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130/12	6,9	7,8	27,4	208,5	0,1	0	0	0,9
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2
КИСЕЛЬ	180	0	0	22,8	91,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	362	12,0	12,4	50,5	362,6	0,14	0	0,1	1,1
II Завтрак									
ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	60	1,1	5,0	6,8	77,1	0	10,7	0,2	2,2
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	7,3	13,1	20,7	235,3	0,1	9,9	0,2	2,6
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,3	13,4	35,9	318,5	0	2,1	0,4	2,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	702	25,4	31,9	100,7	800,0	0,2	22,9	0,8	8,7
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	215	7,4	8,7	33,7	244,2	0,1	0,9	0	0,7
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	24,4	17,7	21,3	345,2	0	0,4	0,1	1,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	400	29,2	18,2	66,2	549,6	0,12	4,4	0,1	2,8
Всего за день:		74,4	71,5	261,3	2002,9	0,56	33,2	1,0	13,7

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,2	8,6	28,2	220,2	0,1	0,9	0	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	370	14,5	13,2	51,6	385,5	0,2	1,8	0	1,3
II Завтрак									
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,8	5,0	6,8	75,0	0	1,2	1,1	2,5
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	7,4	8,2	22,1	198,8	0,1	7,2	0,2	0,8
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	80	11,2	16,3	4,4	209,8	0	0,6	0,2	2,9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	2,6	11,3	84,8	0	30,4	0,2	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	712	26,6	32,5	81,9	737,5	0,2	39,6	1,7	7,7
Полдник									
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	100	26,3	23,9	40,6	486,0	0,1	0,2	0,2	0,5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	300	27,3	24,1	60,4	572,0	0,12	4,2	0,2	0,7
Ужин									
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,3	8,8	32,8	244,8	0,2	0,9	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,1	42,4	0	1,1	0	0
Итого за прием пищи:	390	12,3	9,1	68,0	405,6	0,3	2,0	0	1,1
Всего за день:		81,6	79,1	269,8	2142,7	0,82	106,4	1,9	11,0

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	7	8,7	34,5	245,9	0,1	0,9	0	0,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/5/12	4,9	7,7	14,6	148,7	0	0,1	0	0,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	18,8	136,7	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	387	17,1	20,8	67,9	531,3	0,2	1,9	0	0,9
II Завтрак									
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,0	5,1	8,6	84,3	0	2,5	0	2,2
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	7,7	6,9	21,6	178,2	0,1	5,6	0,2	0,5
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	10,6	11,0	4,3	169,1	0	0,8	0	0,3
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	4,3	5,6	25,7	171,1	0,2	12,0	0,6	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	700	27,3	29,0	97,5	771,8	0,4	21,1	0,8	4,5
Полдник									
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	200	5,8	5,2	23,1	168,0	0	0,5	0	0
Ужин									
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	15,3	6,5	4,3	136,3	0,1	0,9	0	2,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0	0	2,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	430	23,5	11,9	58,6	434,7	0,3	0,9	0	5,9
Всего за день:		74,1	67,3	257,4	1955,4	0,9	35,0	0,8	12,0

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,2	9,1	32,5	245,4	0,2	1	0,1	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	370	15,5	13,7	55,9	410,7	0,3	1,9	0,1	0,7
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Обед									
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,5	3,0	3	41,2	0	1,5	0	1,4
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	200/12	6,8	9,6	18,8	195,9	0,1	22,2	0,2	0,4
КНЕЛИ ИЗ КУР	80	16,0	20,6	5,8	271,2	0,1	0,6	0,1	1,9
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	10	4,7	20,9	166,2	0,3	0	0	4,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	682	37,0	38,3	85,8	843,6	0,6	24,5	0,3	9,0
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	12,3	13,4	45,2	349,3	0,1	0,2	0,1	3,0
КИСЕЛЬ	180	0	0	22,8	91,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	280	12,3	13,4	68,0	440,4	0,1	0,2	0,1	3,0
Ужин									
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	6,1	7,2	19,2	167,4	0,1	1	0,1	0,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,1	42,4	0	1,1	0	0
Итого за прием пищи:	430	10,1	7,5	54,4	328,2	0,2	2,1	0,1	1,2
Всего за день:		75,9	73,1	283,9	2108,9	1,22	32,7	0,6	14,1

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,3	16,0	5,1	206,9	0	0,5	0,2	2,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7
КИСЕЛЬ	180	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	365	12,5	20,3	40,9	398,2	0	0,5	0,2	3,3
II Завтрак									
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,0	5,3	51,4	0	2,5	0	1,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,0	8,6	23,8	204,9	0,1	6,8	0,2	0,5
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,9	13,6	26,5	280,7	0,2	13,8	0	2,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	690	25,5	25,6	92,9	706,1	0,4	23,3	0,2	5,7
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1
Итого за прием пищи:	200	6,7	6,5	22,1	178,8	0,1	1,3	0	0,1
Ужин									
ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	80	15,2	19,8	6,9	265,9	0,1	1,2	0,1	1,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,2	2,5	10,8	81,4	0	27,6	0,2	0,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	440	22,3	22,6	52,8	505,9	0,2	28,8	0,3	3,1
Всего за день:		67,9	75,2	216,6	1831,1	0,7	112,7	0,7	12,4

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/25	28,7	22,1	15,6	382,7	0,1	0,5	0,1	1,6
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0
КИСЕЛЬ	180	0	0	22,8	91,1	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	375	30,2	24,1	53,3	557,2	0,1	0,5	0,1	1,6
II Завтрак									
ГРУША	100	0,4	0,3	10,7	48,6	0	5,2	0	0,4
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,7	48,6	0	5,2	0	0,4
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3	2,9	43,7	0	9,2	0,1	1,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	9,5	8,1	23,2	204,2	0,2	8,0	0,2	1,8
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	10,5	13,1	6,2	184,6	0	1,9	0,3	2,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,0	30,7	169,2	0,1	0	0	1,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	705	29,7	27,6	100,3	770,8	0,4	19,3	0,6	7,8
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/12	5,0	7,9	14,6	150,5	0	0,1	0	0,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,1	4,4	18,6	136,0	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	232	10,1	12,3	33,2	286,5	0,1	1,0	0	0,7
Ужин									
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	150	26,7	21,2	4,0	313,6	0,2	0,8	0,1	2,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	380	30,6	21,5	39,1	472,2	0,3	0,8	0,1	3,9
Всего за день:		101,0	85,8	236,6	2135,3	0,9	26,8	0,8	14,4

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША "ДРУЖБА"	160	7,9	9,2	34,6	253,9	0,2	1	0,1	0,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	370	15,2	13,8	58,0	419,2	0,3	1,9	0,1	1,2
II Завтрак									
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2
Обед									
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,6	3,0	3,3	42,9	0	1,7	0	1,4
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	9,2	10,3	27,0	244,2	0,1	25,5	0,2	0,5
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	18,9	19,0	62,7	496,3	0,2	9,2	0	2,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	662	32,4	32,7	130,3	952,5	0,4	36,6	0,2	5,7
Полдник									
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	220	1,6	0,9	35,3	156,8	0,02	4	0	0,2
Ужин									
ПУДИНГ МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	9,2	11,0	39,7	295,1	0,1	0,9	0	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,2	42,5	0	1,1	0	0
Итого за прием пищи:	405	13,2	11,3	75,0	456,0	0,2	2,0	0	1,9
Всего за день:		63,3	58,9	306,5	2026,6	0,92	103,3	0,3	9,2

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160	8,3	10,0	30,0	245,6	0,2	0,9	0	1,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,1	4,4	18,6	136,0	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	375	15,6	18,7	63,2	487,9	0,3	1,8	0	1,7
II Завтрак									
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50/8	2,7	5,3	5,6	81,3	0	2,6	0	1,4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,9	7,9	23,6	194,1	0,1	7,4	0,2	0,5
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,0	4,3	169,9	0	0,7	0	1,8
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	4,1	9,4	22,2	191,1	0,1	27,7	0,2	2,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	688	28,6	35,0	93,0	805,5	0,3	38,6	0,4	7,4
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0
Итого за прием пищи:	200	6,7	6,5	22,5	180,6	0	0,5	0	0
Ужин									
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	16,0	4,8	7,6	137,5	0,1	0,8	0	1,8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	4,9	9,4	30,9	227,9	0,1	1,9	0,3	3,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	430	24,8	14,5	73,6	524,0	0,3	2,7	0,3	6,0
Всего за день:		76,1	75,1	262,2	2045,6	0,9	53,7	0,7	15,7

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,5	34,0	256,6	0,2	1	0,1	0,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0
Итого за прием пищи:	370	15,9	14,1	57,4	421,9	0,3	1,9	0,1	1,5
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2
Обед									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	200/25	6,8	7,8	26,8	206,0	0,1	7,4	0,2	0,8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	16,0	23,6	3,8	300,0	0,1	0,6	0,1	1,6
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	740	28,5	39,0	94,1	852,7	0,2	9,3	1,4	4,8
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	9,5	10,9	50,5	338,9	0,1	18,1	0	2,4
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	280	9,5	10,9	76,8	443,9	0,1	18,1	0	2,4
Ужин									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	7,5	19,4	173,7	0,1	1	0,1	0,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	10,1	41,4	0	0,6	0	0
Итого за прием пищи:	430	10,3	7,9	50,7	317,1	0,2	1,6	0,1	1,5
Всего за день:		65,2	72,1	298,8	2121,6	0,82	34,9	1,6	10,4

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Завтрак									
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/12	12,9	17,7	5,1	233,4	0	0,5	0,2	2,6
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	377	15,1	22,0	46,0	444,7	0	0,5	0,2	3,3
II Завтрак									
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7
Обед									
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	1	3,0	5,6	53,1	0	2,6	0	1,4
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	8,0	10,4	22,2	221,2	0,2	7,4	0,2	1,2
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,4	15,6	30,0	315,2	0,2	15,6	0	3,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0
Итого за прием пищи:	702	26,1	29,4	95,1	758,6	0,5	25,8	0,2	7,1
Полдник									
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1
Итого за прием пищи:	200	6,7	6,5	22,1	178,8	0,1	1,3	0	0,1
Ужин									
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	15,1	18,2	7,9	255,4	0	0,5	0,1	0,5
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	22,8	146,9	0,1	0	0	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0
Итого за прием пищи:	430	22,9	23,0	65,8	560,9	0,2	0,5	0,1	1,6
Всего за день:		71,2	81,3	239,8	1994,7	0,8	39,1	0,5	12,8

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	757.6	747.2	2,660.3	20,573.3	8.6	577.8	8.9	126.6	8,764.7	2,775.9	11,701.3	163.1
Среднее значение за период	75,8	74,7	266,0	2057,3	0,86	57,8	0,9	12,7	876,5	277,6	1170,1	16,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,7	32,7	52,6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	372	120	698	233	417

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
98,3	9,4	79,5	0,8	210	2008
22	5	77	1	213	2008
11,1	1,9	4	0	411	2008
131,4	16,3	160,5	1,8		
18,8	11,9	15,8	2		2008
18,8	11,9	15,8	2		
30,2	11,4	20,8	0,8	41	2008
57,1	41,0	121,9	2,5	22	2008
27,9	41,3	163,9	2,0	266	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
145,0	116,1	362,5	7,7		
6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
192,3	31,8	159,7	0,8		
207,6	28,8	258,6	0,7	219	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
14	8	14	2,8	442	2008
233,1	53,3	314,6	4,5		
720,6	229,4	1013,1	16,8		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
190,2	23,9	147,7	0,4	184	2008
6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
380,7	54,0	302,5	1,2		
33,3	12,7	22,5	0,3		2008
33,3	12,7	22,5	0,3		
26,7	19,9	28,9	0,5	17	2008
43,2	33,3	130,4	1,7	89	2008
19,2	16,7	108,4	1,6	278	2008
82,4	30,7	61,7	1,7	346	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
201,3	123,0	385,3	7,9		
181,5	28,9	259,0	1,0	16	2010
14	8	14	2,8	442	2008
195,5	36,9	273,0	3,8		
198,9	36,8	200,7	1,4	184	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
11,2	4,4	5,5	0,6	431	2008
221,6	57,7	248,2	3,0		
1032,4	284,3	1231,5	16,2		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
188,4	33,7	171,0	0,5	324	2008
109,2	13,0	81,9	0,6	3	2008
185,1	22,3	134,4	0,3	432	2008
482,7	69,0	387,3	1,4		
16,9	8,4	11,6	2,3		2008
16,9	8,4	11,6	2,3		
24,6	14,3	30,6	1,0	50	2008
24,1	24,6	96,5	1,5	107/1	2008
29,0	14,0	102,7	1,3	375	2008
69,6	43,0	116,8	1,6	125	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
177,1	118,3	402,5	7,8		
3,2	2	7,2	0,3	152	2008
223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
226,4	27,2	172,8	0,5		
45,7	48,8	216,8	1,1	239	2008
13,4	63,5	94,3	2,2	323	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
81,2	132,9	357,5	4,8		
984,3	355,8	1331,7	16,8		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
218,4	34,9	229,8	0,7	184	2008
6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
408,9	65,0	384,6	1,5		
14	8	14	2,8	442	2008
14	8	14	2,8		
11,3	4,9	20,0	0,4	30	2008
72,8	39,5	110,9	2,1	83/1	2008
29,8	17,5	145,1	1,6	319	2008
39,4	35,7	92,5	2,8	161	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
183,1	120,0	424,4	9,3		
63,5	17,0	143,0	1,4	450	2008
11,1	1,9	4	0	411	2008
74,6	18,9	147,0	1,4		
202,6	28,0	153,8	0,3	113	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
10,6	4,2	5,5	0,6	431	2008
224,7	48,7	201,3	1,9		
905,3	260,6	1171,3	16,9		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
136,4	18,0	178,0	1,5	214	2008
6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
10,9	1,9	3,6	0	411	2008
154,1	28,8	205,3	2,0		
33,3	12,7	22,5	0,3		2008
33,3	12,7	22,5	0,3		
21,4	12,3	24,3	0,8	25	2008
33,5	29,0	105,9	1,7	92	2008
27,0	45,7	171,3	2,8	258	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
111,7	109,4	357,4	7,7		
5,8	4	18	0,4	609	2008
216	25,2	171	0,2	435	2008
221,8	29,2	189	0,6		
22,9	18,8	144,7	1,6	64	2010
76,5	28,7	58,6	1,7	346	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
121,5	68,1	249,7	4,8		
642,4	248,2	1023,9	15,4		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
269,1	36,4	321,8	0,9	224	2008
5,8	4	18	0,4	609	2008
11,1	1,9	4	0	411	2008
286,0	42,3	343,8	1,3		
19,7	12,4	16,6	2,1		2008
19,7	12,4	16,6	2,1		
25,9	9,4	18,9	0,6	35	2008
48,6	42,8	126,5	2,5	99/1	2008
22,3	19,9	102,7	1,6	259	2008
13,0	6,8	36,8	0,8	331	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
139,6	101,3	340,8	7,9		
113,5	13,1	84,4	0,6	3	2008
184,8	21,8	133,4	0,3	432	2008
298,3	34,9	217,8	0,9		
122,1	40,4	302,8	1,4	111	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
144,2	61,0	349,2	2,9		
887,8	251,9	1268,2	15,1		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
201,8	39,4	189,3	0,7	190	2008
6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
392,3	69,5	344,1	1,5		

33,3	12,7	22,5	0,3		2008
33,3	12,7	22,5	0,3		

12,5	5,4	22,3	0,4	30	2008
103,4	58,1	155,4	3,3	76	2008
64,9	45,6	217,1	2,8	178	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
210,6	131,5	450,7	8,9		

3,2	2	7,2	0,3	152	2008
14	8	14	2,8	442	2008
17,2	10	21,2	3,1		


242,6	29,8	195,1	0,7	12	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
10,9	4,3	5,8	0,6	431	2008
265,0	50,6	242,9	2,3		
918,4	274,3	1081,4	16,1		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
199,3	52,8	213,5	1,2	184	2008
6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
184,8	21,8	133,4	0,3	432	2008
390,9	83,5	370,6	2,0		
16,2	8,1	11,1	2,2		2008
16,2	8,1	11,1	2,2		
81,0	15,4	56,8	0,9	48	2008
30,8	34,2	107,6	1,5	98	2008
17,2	13,3	106,4	1,5	283	2008
67,3	42,1	94,9	2,1	141	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
226,1	127,4	421,6	8,4		
5,8	4	18	0,4	609	2008
223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
229,0	29,2	183,6	0,6		
55,2	50,5	226,8	1,2	245	2008
24,3	16,0	52,5	1,2	332	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
101,6	87,1	325,7	3,9		
963,8	335,3	1312,6	17,1		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
204,9	43,7	200,6	1,0	324	2008
6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
395,4	73,8	355,4	1,8		
14	8	14	2,8	442	2008
14	8	14	2,8		
25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008
32,3	33,7	101,5	1,7	99	2008
32,4	16,4	140,7	1,3	312	2008
8,4	18,1	55,3	0,4	325	2008
5,8	8,3	21	0,5	40	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
124,7	107,9	357,8	4,8		
87,9	28,7	112,7	1,7	451	2008
11,6	1,9	4,3	0	411	2008
99,5	30,6	117,0	1,7		
210,5	24,7	154,3	0,4	112	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
9,7	4,0	5,1	0,5	431	2008
229,2	38,2	202,9	2,9		
862,8	258,5	1047,1	14,0		

Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
222,5	21,2	224,2	1,6	216	2008
6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
11,6	1,9	4,3	0	411	2008
240,9	32,0	252,2	2,1		
17,6	8,8	12,1	2,4		2008
17,6	8,8	12,1	2,4		
22,8	13,2	25,8	0,8	25	2008
45,8	51,4	131,3	2,2	101	2008
32,7	51,4	185,2	3,1	260	2008
9	9,5	43,5	2	50	2008
20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
131,1	138,4	398,2	8,5		
5,8	4	18	0,4	609	2008
216	25,2	171	0,2	435	2008
221,8	29,2	189	0,6		
94,1	19,4	160,0	1,4	316	2008
21,0	19,8	83,1	1,4	181	2008
11,5	16,5	42	1	40	2008
10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
137,2	59,8	289,5	4,3		
748,6	268,2	1141,0	17,9		

Лист согласования к документу № 1965 от 10.09.2025
Инициатор согласования: Абдульманова Г.Г. Заведующий
Согласование инициировано: 10.09.2025 16:18

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Абдульманова Г.Г.		 Подписано 10.09.2025 - 16:18	-