

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

(П.Е.ОСИНЕВСКАЯ)

"12" декабря 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" ЯМР

«Образовательный комплекс "Открытие" ЯМО» И.А.Петрушова/

2025 г.

ООО "МАКСИМУМ"

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

**Первый день первая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	1,20	0,00	0,01	0,06	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	0,00	0,10	0,28	14	2017		
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,90	3,40	31,80	180,35	0,52	0,06	0,12	0,02	0,00	112,39	98,08	17,00	0,37	186,76	9,00	0,00	0,01	31	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	8,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>10,68</b>	<b>14,36</b>	<b>64,09</b>	<b>428,07</b>	<b>1,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,15</b>	<b>178,01</b>	<b>171,58</b>	<b>40,00</b>	<b>1,63</b>	<b>322,05</b>	<b>14,67</b>	<b>0,10</b>	<b>0,29</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	1,80	0,07	0,36	0,07	0,90	198,00	162,00	21,60	0,18	243,00	0,01	0,00	0,00	103	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,86</b>	<b>4,60</b>	<b>35,64</b>	<b>142,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,90</b>	<b>198,00</b>	<b>162,00</b>	<b>21,60</b>	<b>0,18</b>	<b>243,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,70	4,82	11,41	102,81	8,08	0,09	0,06	0,02	0,00	29,08	55,91	20,53	0,93	423,74	4,56	0,00	0,04	158	2004	
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	70	7,75	18,86	8,89	236,37	0,04	0,19	0,05	0,00	0,00	11,20	82,19	16,39	1,14	160,48	3,52	0,00	0,02	270	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,58	33,27	212,27	0,00	0,20	0,10	0,02	0,07	19,22	162,49	109,07	3,83	229,07	1,98	0,00	0,01	171	2017	
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	10,44	41,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>21,64</b>	<b>29,95</b>	<b>81,83</b>	<b>682,31</b>	<b>5,10</b>	<b>0,56</b>	<b>0,25</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>72,55</b>	<b>368,09</b>	<b>167,14</b>	<b>7,66</b>	<b>919,04</b>	<b>10,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	11,45	7,48	26,41	283,23	0,19	0,06	0,36	0,22	2,26	86,17	180,11	13,77	2,03	193,94	23,17	0,02	0,04	210	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,82	2,97	3,07	0,30	10,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>14,12</b>	<b>8,67</b>	<b>65,61</b>	<b>458,26</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>2,26</b>	<b>101,39</b>	<b>208,58</b>	<b>26,74</b>	<b>2,93</b>	<b>243,88</b>	<b>24,25</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>61,30</b>	<b>57,38</b>	<b>247,08</b>	<b>1 710,84</b>	<b>10,09</b>	<b>0,88</b>	<b>1,19</b>	<b>0,42</b>	<b>3,38</b>	<b>549,95</b>	<b>910,25</b>	<b>255,48</b>	<b>12,40</b>	<b>1 727,97</b>	<b>48,99</b>	<b>0,12</b>	<b>0,40</b>			

**Второй день первая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,30	8,16	37,73	254,28	0,52	0,16	0,14	0,04	0,08	116,84	156,98	41,81	1,18	231,59	10,80	0,00	0,01	182	2017	
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "БИТОША"	180	2,76	3,76	13,17	95,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,77	64,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	21	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>18,55</b>	<b>17,86</b>	<b>74,31</b>	<b>531,12</b>	<b>0,99</b>	<b>0,29</b>	<b>0,44</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>	<b>243,65</b>	<b>337,31</b>	<b>72,20</b>	<b>3,16</b>	<b>478,72</b>	<b>28,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>1,35</b>	<b>1,40</b>	<b>9,19</b>	<b>55,02</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>54,52</b>	<b>35,37</b>	<b>8,11</b>	<b>0,34</b>	<b>76,34</b>	<b>4,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	200/20	5,52	1,99	22,50	130,17	3,64	0,15	0,08	0,15	0,00	35,38	70,79	27,73	1,71	368,30	3,40	0,00	0,01	102	2017	
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	5,51	15,58	8,47	199,62	1,03	0,12	0,06	0,02	0,08	17,82	74,70	15,09	1,10	157,09	3,92	0,00	0,03	274	2017	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	18,52	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,88	73,66	25,46	1,07	660,92	7,32	0,00	0,03	312	2017	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,38	0,02	18,04	80,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>17,11</b>	<b>22,92</b>	<b>85,35</b>	<b>627,95</b>	<b>13,67</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,15</b>	<b>108,73</b>	<b>286,67</b>	<b>91,13</b>	<b>5,84</b>	<b>1 292,87</b>	<b>14,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	35/35	5,09	4,31	3,40	78,49	1,16	0,05	0,06	0,33	0,00	27,80	105,98	28,93	0,58	248,03	65,79	0,01	0,28	48	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,15	33,84	193,61	0,00	0,03	0,03	0,02	0,09	11,35	64,95	22,00	0,47	48,03	0,66	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	10,64	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,59	169,42	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,28	38,10	6,35	0,45	56,41	1,28	0,01	0,01	424	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,80	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>14,64</b>	<b>14,82</b>	<b>84,61</b>	<b>533,85</b>	<b>1,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>0,38</b>	<b>0,17</b>	<b>63,35</b>	<b>233,25</b>	<b>68,60</b>	<b>2,30</b>	<b>395,86</b>	<b>68,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,31</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,65</b>	<b>57,00</b>	<b>253,46</b>	<b>1 747,94</b>	<b>16,10</b>	<b>0,94</b>	<b>0,88</b>	<b>0,75</b>	<b>1,29</b>	<b>470,25</b>	<b>892,60</b>	<b>240,04</b>	<b>11,44</b>	<b>2 243,79</b>	<b>115,87</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>			

**Третий день первая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,57	8,68	19,07	177,49	0,58	0,10	0,15	0,04	0,08	130,58	141,12	36,65	0,85	230,65	11,28	0,00	0,01	182	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	10,64	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>10,97</b>	<b>12,79</b>	<b>46,76</b>	<b>347,52</b>	<b>0,67</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>236,00</b>	<b>228,09</b>	<b>56,42</b>	<b>2,05</b>	<b>302,49</b>	<b>12,72</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	385	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>5,59</b>	<b>8,21</b>	<b>104,76</b>	<b>0,94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>183,60</b>	<b>129,60</b>	<b>20,16</b>	<b>0,14</b>	<b>262,80</b>	<b>16,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,53	5,04	6,58	84,42	8,02	0,06	0,06	0,16	0,00	36,56	43,08	16,70	0,82	252,28	3,73	0,00	0,02	88	2017	
ГЛЮВ	200	13,78	22,19	101,43	651,44	1,20	0,30	0,11	0,21	0,00	24,08	170,84	41,38	1,71	324,27	6,55	0,01	0,07	265	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,54	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТТК 1	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>19,28</b>	<b>27,77</b>	<b>133,57</b>	<b>855,92</b>	<b>9,22</b>	<b>0,44</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>0,00</b>	<b>80,76</b>	<b>261,42</b>	<b>80,77</b>	<b>4,29</b>	<b>683,05</b>	<b>10,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,49	10,63	18,60	239,68	0,21	0,04	0,17	0,05	0,12	129,79	173,07	20,42	0,67	134,95	2,26	0,02	0,02	66	2017	
СОУС СЛАДКИЙ	50	0,10	0,00	16,01	64,41	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	4,17	2,03	1,81	0,23	32,33	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	2,97	3,24	10,71	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>16,01</b>	<b>10,85</b>	<b>59,36</b>	<b>403,59</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,12</b>	<b>143,33</b>	<b>178,07</b>	<b>25,47</b>	<b>1,20</b>	<b>177,99</b>	<b>2,26</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,32</b>	<b>57,00</b>	<b>247,90</b>	<b>1 711,79</b>	<b>11,11</b>	<b>0,89</b>	<b>0,78</b>	<b>0,52</b>	<b>0,20</b>	<b>643,69</b>	<b>817,18</b>	<b>182,82</b>	<b>7,68</b>	<b>1 426,33</b>	<b>41,46</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 'ДРУЖБА'	200	4,88	3,51	23,20	144,64	0,52	0,07	0,12	0,02	0,00	111,62	112,66	25,85	0,52	181,88	9,66	0,00	0,01	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,69	2,79	12,90	88,02	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,78	64,80	10,71	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00	379	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	430	10,62	15,71	56,74	412,26	0,99	0,16	0,24	0,03	0,00	215,20	211,46	49,76	1,39	366,11	19,20	0,00	0,01			
<b>II Завтрак</b>																					
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	10,44	41,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017	
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	10,44	41,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	4,35	3,18	11,59	92,50	0,53	0,02	0,02	0,15	0,00	18,66	20,55	7,77	0,45	51,77	0,88	0,00	0,00	111	2017	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,09	8,83	39,71	329,26	9,72	0,22	0,11	0,36	0,00	26,76	114,69	36,74	1,73	765,98	8,81	0,00	0,07	259	2017	
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,84	4,14	5,04	61,43	1,76	0,03	0,03	0,91	0,00	25,24	29,78	18,01	0,57	130,47	2,81	0,00	0,02	4	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,63	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	695	23,33	16,69	81,29	601,12	12,03	0,35	0,20	1,42	0,00	94,33	235,49	86,74	4,81	1 064,61	12,50	0,00	0,09			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	9,99	19,16	47,47	373,51	37,40	0,20	0,13	0,13	0,10	101,06	123,64	41,81	2,67	553,58	9,64	0,00	0,04	139	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,63	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	29,46	173,92	0,00	0,08	0,03	0,01	0,06	9,71	36,22	6,06	0,43	53,85	1,17	0,01	0,01	415	2017	
Итого за прием пищи:	480	16,52	24,43	99,48	654,86	37,42	0,31	0,18	0,14	0,16	125,99	188,33	60,84	4,00	657,37	11,89	0,01	0,05			
Всего за день:		51,34	57,00	247,95	1 710,00	50,44	0,82	0,62	1,59	0,16	435,52	635,28	197,34	10,20	2 088,09	43,59	0,01	0,15			

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	5,51	8,17	22,34	215,81	0,66	0,07	0,16	0,04	0,08	153,52	154,57	24,27	0,52	226,26	11,34	0,01	0,02	36	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	435	12,18	13,68	52,09	412,03	0,99	0,14	0,26	0,08	0,08	304,84	273,94	49,08	1,76	363,60	16,83	0,01	0,02			
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	1,80	0,07	0,36	0,07	0,90	198,00	162,00	21,60	0,18	243,00	0,01	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	180	4,86	4,50	35,64	142,20	1,80	0,07	0,36	0,07	0,90	198,00	162,00	21,60	0,18	243,00	0,01	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,45	2,42	9,26	67,10	5,94	0,03	0,05	0,17	0,00	38,04	36,36	17,59	0,90	252,88	4,54	0,00	0,01	82	2017	
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	70	6,26	18,11	6,71	215,97	2,98	0,17	0,07	0,29	0,00	17,52	72,23	19,29	1,04	265,91	4,66	0,00	0,03	ТТК 19	2024	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	4,19	30,21	177,63	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	18,40	36,70	7,49	0,85	55,38	0,66	0,01	0,01	309	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	180	0,13	0,02	7,78	32,00	7,82	0,00	0,00	0,02	0,00	9,96	3,19	3,42	0,34	11,37	0,00	0,00	0,00	ТТК 5	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	625	15,53	25,28	71,78	581,80	16,74	0,33	0,18	0,50	0,07	96,97	215,98	68,94	4,89	691,29	9,86	0,01	0,05			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	130	15,62	12,95	35,79	344,11	0,31	0,08	0,24	0,06	0,23	148,21	194,78	22,55	0,72	179,69	5,32	0,03	0,04	239	2012	
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,22	1,09	0,14	19,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	2,97	3,24	0,30	10,71	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,28	0,00	0,00	ГОСТ		
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	525	18,73	14,19	87,93	573,97	0,36	0,14	0,26	0,06	0,23	167,78	226,72	38,43	1,86	255,65	6,58	0,03	0,04			
Всего за день:		51,30	57,65	247,44	1 710,00	19,89	0,68	1,06	0,71	1,28	767,59	880,84	178,05	8,69	1 553,74	33,28	0,05	0,11			

**Первый день вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,06	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,80	3,53	61,95	223,54	0,52	0,06	0,13	0,02	0,00	110,58	132,08	31,64	0,51	190,42	9,62	0,01	0,02	182	2017
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	180	2,76	3,78	13,17	95,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,77	64,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	21	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>11,99</b>	<b>16,85</b>	<b>98,33</b>	<b>511,99</b>	<b>0,99</b>	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>215,25</b>	<b>236,13</b>	<b>57,20</b>	<b>1,48</b>	<b>381,20</b>	<b>19,34</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	5,59	8,21	104,76	0,94	0,05	0,19	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	262,80	16,20	0,00	0,00	395	2017
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>5,06</b>	<b>5,59</b>	<b>8,21</b>	<b>104,76</b>	<b>0,94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>183,60</b>	<b>129,60</b>	<b>20,16</b>	<b>0,14</b>	<b>262,80</b>	<b>16,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,53	5,04	6,58	84,42	8,02	0,06	0,06	0,16	0,00	36,56	43,08	16,70	0,82	252,28	3,73	0,00	0,02	88	2017
ТЕФТЕЛКА НЕЖЕНКА В СОУСЕ	35/35	4,99	5,49	6,60	204,41	0,49	0,02	0,00	0,07	0,00	8,12	12,48	4,90	0,28	38,10	0,68	0,00	0,00	ТТК 7	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,56	33,27	212,27	0,00	0,20	0,10	0,02	0,07	19,22	162,49	109,07	3,83	229,07	1,96	0,00	0,01	181	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,81	85,90	1,42	0,01	0,01	0,00	0,00	11,71	3,52	3,97	0,70	99,94	0,71	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,62	88,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,78	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>17,98</b>	<b>16,77</b>	<b>85,08</b>	<b>676,10</b>	<b>9,93</b>	<b>0,37</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>0,07</b>	<b>88,66</b>	<b>289,05</b>	<b>155,79</b>	<b>7,39</b>	<b>725,14</b>	<b>7,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,25	11,85	2,82	130,30	1,12	0,02	0,01	0,28	0,00	14,56	15,81	7,76	0,32	67,40	1,24	0,00	0,01	289	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	12,00	0,14	0,10	0,03	0,08	14,04	79,10	31,05	1,38	852,79	7,50	0,00	0,05	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	2,97	3,24	0,30	10,71	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>16,27</b>	<b>17,79</b>	<b>55,04</b>	<b>417,15</b>	<b>13,14</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>0,08</b>	<b>46,77</b>	<b>131,88</b>	<b>55,25</b>	<b>2,78</b>	<b>983,30</b>	<b>10,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>51,30</b>	<b>57,00</b>	<b>246,66</b>	<b>1 710,00</b>	<b>25,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,78</b>	<b>0,62</b>	<b>0,15</b>	<b>534,28</b>	<b>785,66</b>	<b>288,40</b>	<b>11,79</b>	<b>2 352,44</b>	<b>52,82</b>	<b>0,01</b>	<b>0,11</b>			

**Второй день вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,30	8,16	27,73	254,28	0,52	0,16	0,14	0,04	0,08	116,84	156,98	41,61	1,18	231,59	10,80	0,00	0,01	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>17,14</b>	<b>15,50</b>	<b>60,33</b>	<b>490,39</b>	<b>0,78</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>0,97</b>	<b>203,40</b>	<b>307,89</b>	<b>89,60</b>	<b>3,43</b>	<b>423,23</b>	<b>24,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	1,80	0,07	0,36	0,07	0,90	198,00	162,00	21,60	0,18	243,00	0,01	0,00	0,00	103	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,86</b>	<b>4,50</b>	<b>35,64</b>	<b>142,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,90</b>	<b>198,00</b>	<b>162,00</b>	<b>21,60</b>	<b>0,18</b>	<b>243,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	200/20	5,52	1,99	22,50	130,17	3,64	0,15	0,06	0,15	0,00	35,38	70,79	27,73	1,71	368,30	3,40	0,00	0,01	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	70	7,75	18,86	8,89	236,37	0,04	0,19	0,05	0,00	0,00	11,20	82,19	16,39	1,14	160,48	3,52	0,00	0,02	270	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	18,52	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,46	1,07	660,82	7,32	0,00	0,03	312	2017
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	18,04	80,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,62	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>18,35</b>	<b>26,20</b>	<b>85,77</b>	<b>664,70</b>	<b>12,68</b>	<b>0,53</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>102,11</b>	<b>294,16</b>	<b>92,43</b>	<b>5,68</b>	<b>1 296,26</b>	<b>14,24</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	3,55	5,44	9,10	107,23	0,22	0,05	0,23	0,07	0,07	164,94	224,19	28,28	0,79	158,90	1,00	0,02	0,03	223	2017
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,22	1,09	0,14	19,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	2,97	3,24	0,30	10,71	0,00	0,00	0,00	98	2010
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,59	169,42	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,28	38,10	6,35	0,45	56,41	1,26	0,01	0,01	424	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>9,95</b>	<b>10,80</b>	<b>67,04</b>	<b>412,71</b>	<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>192,59</b>	<b>287,73</b>	<b>45,19</b>	<b>2,18</b>	<b>278,17</b>	<b>3,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>51,30</b>	<b>57,00</b>	<b>248,78</b>	<b>1 710,00</b>	<b>15,53</b>	<b>1,02</b>	<b>1,27</b>	<b>0,51</b>	<b>2,09</b>	<b>696,10</b>	<b>1 051,77</b>	<b>228,62</b>	<b>11,47</b>	<b>2 240,66</b>	<b>41,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>			

## Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	2,84	7,11	18,47	166,91	0,52	0,03	0,12	0,04	0,08	108,53	73,44	11,99	0,12	147,16	9,00	0,00	0,00	37	2010	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,69	2,79	12,90	88,02	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,78	64,80	10,71	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00	379	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,85	1,82	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	440	11,16	14,07	54,50	408,14	1,02	0,13	0,26	0,07	0,08	288,01	216,49	40,35	1,17	346,76	18,72	0,00	0,00			
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	3,55	3,91	20,31	131,61	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,38	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00	115	2017	
Итого за прием пищи:	180	3,55	3,91	20,31	131,61	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,38	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,97	2,52	24,51	100,74	7,40	0,08	0,06	0,17	0,02	21,40	54,91	23,13	0,98	510,58	5,14	0,00	0,02	106	2017	
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ	70	8,84	12,23	3,92	256,51	0,43	0,05	0,12	0,07	0,41	19,78	112,32	11,31	1,21	148,63	7,41	0,02	0,07	ТТК14	2024	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	4,19	30,21	177,63	0,00	0,05	0,02	0,02	0,07	18,40	36,70	7,49	0,85	55,39	0,66	0,01	0,01	309	2017	
КОМПЛОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0,00	0,00	7,74	30,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,54	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТТК 1	2024	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	645	21,50	18,48	84,20	654,94	7,83	0,26	0,24	0,26	0,50	79,70	271,43	64,62	4,80	821,09	13,21	0,03	0,10			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	35/35	7,56	18,19	202,06	0,74	0,18	0,05	0,01	0,00	0,00	9,04	74,98	12,38	0,85	184,17	3,88	0,00	0,03	260	2017	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,56	33,27	212,27	0,00	0,20	0,10	0,02	0,07	19,22	162,49	109,07	3,83	229,07	1,98	0,00	0,01	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	2,97	3,24	0,30	10,71	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	435	17,82	24,77	61,14	537,95	0,76	0,44	0,17	0,03	0,07	45,33	270,19	136,24	5,68	469,80	7,12	0,00	0,04			
Всего за день:		53,83	62,23	220,15	1 732,64	10,27	0,86	0,80	0,38	0,85	546,40	855,07	255,72	11,75	1 823,31	50,39	0,03	0,14			

## Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,95	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,54	4,67	19,03	141,21	0,58	0,10	0,14	0,02	0,00	130,07	140,36	36,65	0,84	229,90	11,28	0,00	0,01	182	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	2,97	3,24	0,30	10,71	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,85	1,82	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	455	9,95	14,23	50,14	365,83	0,60	0,17	0,16	0,02	0,00	149,34	181,59	54,74	2,04	299,56	12,90	0,00	0,01			
<b>II Завтрак</b>																					
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	10,44	41,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017	
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	10,44	41,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,82	2,66	13,57	88,19	5,37	0,05	0,05	0,17	0,00	26,01	48,47	20,84	0,79	390,71	4,03	0,00	0,02	76	2012	
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	70	8,87	13,37	29,41	198,08	0,05	0,08	0,03	0,00	0,00	8,85	47,99	12,62	0,91	73,87	1,23	0,00	0,01	ТТК 22	2025	
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,21	5,15	33,64	193,61	0,00	0,03	0,03	0,02	0,09	11,35	64,95	22,00	0,47	48,03	0,66	0,01	0,02	304	2017	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	0,89	2,97	5,74	53,29	2,57	0,02	0,02	0,01	0,00	19,01	23,80	11,02	0,70	163,55	3,56	0,00	0,01	5	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	690	17,84	24,68	107,31	651,10	8,01	0,26	0,17	0,20	0,09	86,89	255,68	90,70	4,93	792,55	9,48	0,01	0,06			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ОМЛЕТЕ	120	16,20	10,11	4,03	268,54	0,20	0,09	0,21	0,11	1,12	63,66	201,54	32,10	1,45	310,24	85,82	0,03	0,34	70	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,00	7,90	31,92	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,37	2,97	3,24	0,30	10,71	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ		
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,80	2,30	77,00	238,51	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	380	20,71	13,43	106,92	628,67	0,22	0,15	0,23	0,11	1,12	80,73	234,28	46,89	2,45	366,80	87,08	0,03	0,34			
Всего за день:		48,47	62,52	274,81	1 687,36	8,83	0,58	0,56	0,33	1,21	316,96	671,52	192,33	9,42	1 458,91	109,46	0,04	0,41			

**Пятый день вторая неделя**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/3	5,92	5,81	31,62	202,12	0,52	0,08	0,12	0,03	0,05	112,70	96,52	17,00	0,38	187,21	9,00	0,00	0,01	31	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>428</b>	<b>12,15</b>	<b>11,09</b>	<b>58,80</b>	<b>384,15</b>	<b>0,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>0,05</b>	<b>249,72</b>	<b>201,64</b>	<b>39,46</b>	<b>1,50</b>	<b>318,20</b>	<b>14,31</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,66	4,50	35,64	142,20	1,80	0,07	0,36	0,07	0,90	198,00	162,00	21,80	0,18	243,00	0,01	0,00	0,00	103	2010	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>4,66</b>	<b>4,50</b>	<b>35,64</b>	<b>142,20</b>	<b>1,80</b>	<b>0,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,07</b>	<b>0,90</b>	<b>198,00</b>	<b>162,00</b>	<b>21,80</b>	<b>0,18</b>	<b>243,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1,45	2,42	9,26	67,10	5,94	0,03	0,05	0,17	0,00	38,04	36,38	17,59	0,90	252,88	4,54	0,00	0,01	82	2017	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,38	8,19	10,52	157,19	0,46	0,09	0,07	0,01	0,00	33,20	155,63	38,59	1,23	284,56	83,23	0,01	0,35	234	2017	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	18,52	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,46	1,07	660,92	7,32	0,00	0,03	312	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	183	0,11	0,00	7,22	29,82	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,56	3,39	0,33	15,53	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>628</b>	<b>17,63</b>	<b>15,94</b>	<b>63,34</b>	<b>471,72</b>	<b>15,90</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,07</b>	<b>128,67</b>	<b>336,73</b>	<b>108,18</b>	<b>5,29</b>	<b>1 319,64</b>	<b>95,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,39</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ	100	13,52	18,23	38,80	485,16	0,08	0,06	0,09	0,03	0,18	38,63	63,85	10,28	0,58	100,00	4,24	0,00	0,01	ТТК4	2024	
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,22	1,09	0,14	19,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,62	2,97	3,07	0,30	10,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ		
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>16,63</b>	<b>18,47</b>	<b>90,17</b>	<b>711,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>57,45</b>	<b>97,79</b>	<b>25,99</b>	<b>1,72</b>	<b>175,89</b>	<b>5,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>338</b>	<b>2017</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>51,27</b>	<b>51,00</b>	<b>247,95</b>	<b>1 710,00</b>	<b>18,64</b>	<b>0,63</b>	<b>0,93</b>	<b>0,37</b>	<b>1,20</b>	<b>633,84</b>	<b>798,16</b>	<b>193,23</b>	<b>8,69</b>	<b>2 056,73</b>	<b>114,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,41</b>			

ООО "МАКСИМУМ"

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	513,08	565,76	2 482,18	17 140,57	185,90	7,90	8,87	6,20	11,61	5 594,58	8 298,13	2 212,23	103,53	18 971,97	652,70	0,38	2,39		
Среднее значение за период	51,31	56,58	248,22	1 714,06	18,59	0,79	0,89	0,62	1,16	559,46	829,81	221,22	10,35	1 897,20	65,27	0,04	0,24		
Содержание белков, жиров, углеводов в	12,8	33,4	53,8																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	443	180	642	459

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

**Нормативная документация:**

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2008 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ 2004 год. Под редакцией Т.В.Лапшиной

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2010г. Под редакцией И.Ю Ялонузян

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2017г. Под редакцией И.Ю Ялонузян

Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в дошкольных организациях 2025г.версия 1.2.88.

Директор ООО "Максимум"



П.Е. Осиневская

