

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий МАДОУ «Детского
сада № 56» АМО СО
Н.Н.Махнева
Приказ от 09.01.2025 г. № 6 А



ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

для детей групп от 3 лет до 7 лет

МА ДОУ «Детский сад комбинированного вида №56» АМО СО

г.Асбест 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3,56	4,64	28,71	170,36	0,03	0,10	0,03	0,58	0,06	0,09	77,94	11,74	63,50	0,21	115,58	1,75	0,01	0,00	16	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25/22	1,96	0,73	27,37	123,93	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	7,83	4,79	18,23	0,47	51,38	0,00	0,00	0,00	61	2008
КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	22,22	88,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,48	1,80	3,60	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	58	2008
Итого за прием пищи:	447	5,52	5,37	78,30	383,15	0,06	0,21	0,03	0,58	0,06	0,10	96,25	18,33	85,33	0,68	167,71	1,75	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	0,95	0,19	19,19	81,70	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	190	0,95	0,19	19,19	81,70	0,02	3,80	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	7,60	13,30	2,66	228,00	1,90	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	50	0,45	0,00	0,00	1,80	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,00	85,00	27,50	8,00	485,00	0,00	0,17	0,00	62	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,25	6,56	10,64	111,76	0,06	12,85	0,28	0,28	0,08	0,06	67,04	24,31	55,89	1,17	376,05	5,48	0,03	0,00	2	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	19,07	18,07	2,43	248,67	0,05	0,26	0,05	0,82	0,32	0,20	64,62	22,66	192,86	2,26	381,22	13,57	0,05	0,00	298	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,83	4,57	30,81	183,82	0,06	0,00	0,02	1,06	0,08	0,02	8,21	6,48	36,00	0,82	56,10	0,68	0,01	0,01	44	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,80	2,02	4,78	40,78	0,01	0,78	0,15	0,92	0,00	0,01	8,16	5,30	12,25	0,21	49,99	0,82	0,01	0,00	56	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	1,80	0,00	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,07	0,00	0,00	0,84	0,00	0,03	6,84	7,22	33,06	1,52	51,68	2,13	0,00	0,00	64	2008
Итого за прием пищи:	758	29,92	31,55	71,55	691,42	0,27	14,89	0,50	3,92	0,48	0,35	183,10	152,77	357,56	13,98	1 400, 85	22,68	0,27	0,01		
Полдник																					
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	70	10,38	3,30	7,40	101,03	0,02	0,40	0,01	0,98	0,13	0,03	8,04	3,46	22,78	0,32	37,53	1,54	0,01	0,00	28	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,36	4,36	35,53	194,77	0,03	0,00	0,00	1,90	0,00	0,02	7,98	23,26	66,90	0,45	49,83	0,69	0,02	0,01	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,80	2,02	4,78	40,78	0,01	0,78	0,15	0,92	0,00	0,01	8,16	5,30	12,25	0,21	49,99	0,82	0,01	0,00	56	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	7,95	32,17	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,88	3,87	3,71	0,37	13,27	0,00	0,00	0,00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗОВАННЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	63	2008
Итого за прием пищи:	500	16,93	9,87	70,71	439,80	0,11	1,20	0,16	4,39	0,13	0,08	41,96	45,79	130,84	1,95	189,32	3,05	0,04	0,01		
Всего за день:		53,32	46,98	239,75	1 596,07	0,46	20,10	0,69	8,89	0,67	0,55	334,61	224,49	567,03	19,27	1 965, 88	29,38	0,32	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	МВ, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																					
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5.8	5.6	23.9	169.6	0.10	0.60	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	132.70	25.70	138.00	1.00	226.10	10.80	0.00	0.00	0.00	18	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	0.10	0.00	6.30	3.90	20.50	0.30	28.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
ЧАЙ С САХАРОМ НА МОЛОКЕ	200	3.5	2.9	13.6	95.0	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	128.10	16.10	90.10	0.50	188.00	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	74	2008
Итого за прием пищи:	435	11.6	13.5	52.9	380.6	0.10	1.20	0.00	0.20	0.10	0.20	0.10	0.20	267.10	45.70	248.60	1.80	442.50	21.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																									
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	333.60	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	60	0.9	2.1	4.5	39.7	0.00	2.20	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	18.80	11.20	21.60	0.70	158.10	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.3	4.3	15.0	107.9	0.00	3.90	0.20	0.40	0.10	0.00	0.10	0.00	38.90	18.00	45.10	0.90	286.40	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16.2	15.7	11.5	252.5	0.00	20.60	0.10	1.20	0.20	0.10	0.20	0.10	65.40	32.80	166.50	2.50	374.80	9.80	0.10	0.00	0.00	0.00	35	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.8	2.0	4.9	40.8	0.00	0.90	0.20	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	5.40	12.40	0.30	50.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	10.6	49.1	0.00	32.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	2.90	1.30	0.20	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	728	23.0	24.5	62.6	567.5	0.10	59.60	0.60	4.10	0.30	0.10	0.30	0.10	150.00	77.50	280.00	6.10	925.80	19.50	0.10	0.00	0.00	0.00		
Полдник																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.9	13.4	17.0	263.4	0.00	0.30	0.00	1.10	0.20	0.10	0.20	0.10	67.30	8.60	64.50	0.50	108.40	7.40	0.00	0.00	0.00	0.00	22	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	2.0	3.8	9.6	79.6	0.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.10	52.70	6.40	40.40	0.20	79.70	4.60	0.00	0.00	0.00	0.00	57	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	127.50	16.80	92.80	0.20	184.70	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	72	2008
Итого за прием пищи:	430	26.8	20.3	56.2	512.7	0.00	1.20	0.00	1.80	0.20	0.30	0.20	0.30	254.40	41.70	222.90	1.50	411.50	22.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		61.9	58.8	183.5	1517.2	0.20	74.00	0.60	6.90	0.60	0.60	0.60	0.60	690.70	174.50	764.70	12.00	2113.40	66.30	0.10	0.00	0.00	0.00		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Жиры, г	Углеводы, г																	
Завтрак																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.1	26.4	184.6	0.10	0.60	0.00	0.70	0.00	0.10	130.40	32.30	138.80	0.70	228.10	11.90	0.00	0.00	17	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/17	6.2	15.4	140.5	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	0.10	155.30	9.90	104.50	0.50	42.60	0.00	0.00	0.00	59	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	13.6	99.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	128.10	21.80	98.20	0.50	205.80	10.80	0.00	0.00	68	2008
Итого за прием пищи:	452	16.2	55.4	424.5	0.10	1.30	0.10	0.80	0.00	0.30	413.80	64.00	341.50	1.70	476.50	22.70	0.00	0.00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	120	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	333.60	2.40	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	120	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	333.60	2.40	0.00	0.00		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0.9	5.1	41.9	0.00	2.40	0.00	0.90	0.00	0.00	19.50	11.20	24.60	0.70	161.50	3.80	0.00	0.00	46	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	4.6	19.2	150.0	0.10	7.70	0.20	0.30	0.10	0.20	138.30	34.90	129.00	1.10	650.70	13.90	0.00	0.00	118	2008
МАКАРОНИКИ С КУРОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	19.0	32.2	391.1	0.10	0.90	0.10	2.00	0.30	0.20	122.90	27.80	210.60	2.00	326.50	15.20	0.10	0.00	212	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	683	27.0	79.4	687.6	0.30	11.00	0.30	4.00	0.40	0.40	295.70	62.90	397.30	5.30	1 191.20	35.00	0.10	0.00		
Полдник																				
РЫБА ПАРОВАЯ	70	10.2	3.6	91.7	0.00	0.00	0.00	1.30	0.00	0.00	1.20	1.00	5.50	0.10	8.50	0.10	0.00	0.00	28	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.2	8.4	11.2	130.8	0.00	12.10	0.40	2.70	0.00	37.80	25.80	53.90	1.20	410.60	4.80	0.00	0.00	24	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.90	3.70	0.40	13.20	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	450	14.8	39.1	325.6	0.00	12.10	0.40	4.60	0.00	0.00	56.90	40.60	88.30	2.30	471.00	4.90	0.00	0.00		
Всего за день:		58.5	185.7	1 494.1	0.40	36.40	0.80	10.20	0.40	0.70	785.60	197.10	840.30	11.90	2 472.30	65.00	0.10	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4.7	5.3	25.3	168.3	0.00	0.60	0.00	0.20	0.00	0.10	116.60	23.10	110.50	0.30	184.20	10.20	0.00	0.00	14	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	6.30	3.90	20.50	0.30	28.40	0.00	0.00	0.00	60	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.6	2.9	14.5	96.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	127.50	16.80	92.80	0.20	184.70	10.80	0.00	0.00	72	2008
Итого за прием пищи:	440	10.6	13.2	55.2	383.0	0.00	1.20	0.00	0.30	0.10	0.20	250.40	43.80	223.80	0.80	397.30	21.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	333.60	2.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.00	12.00	0.00	0.80	0.00	0.00	19.20	9.60	13.20	2.60	333.60	2.40	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.10	2.40	0.00	0.70	0.00	0.00	10.80	11.30	33.50	0.40	59.40	0.00	0.00	0.00	49	2008
СУП С КРУПНОЙ И СМЕТАНОЙ	200	2.1	7.1	9.7	112.1	0.10	0.60	0.20	0.60	0.10	0.00	49.60	23.90	58.50	0.80	95.60	2.70	0.00	0.00	1	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	12.9	14.0	18.9	254.3	0.10	9.80	0.30	1.60	0.00	0.20	25.90	37.20	156.80	2.10	778.70	9.90	0.10	0.00	40	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	10.6	48.1	0.00	32.00	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	2.90	1.30	0.20	4.80	0.00	0.00	0.00	71	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	688	19.6	21.6	59.1	516.3	0.40	44.80	0.60	3.70	0.10	0.20	105.00	82.50	283.20	5.00	990.20	14.70	0.10	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18.9	13.4	17.0	263.4	0.00	0.30	0.00	1.10	0.20	0.10	67.30	8.60	64.50	0.50	108.40	7.40	0.00	0.00	21	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.7	3.5	9.1	74.4	0.00	0.20	0.00	0.10	0.00	0.10	42.50	5.30	33.20	0.10	65.10	3.70	0.00	0.00	57	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	80	7.3	5.3	51.0	279.6	0.10	0.20	0.00	1.40	0.10	0.10	55.10	14.20	84.60	1.10	168.10	5.70	0.00	0.00	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ НА МОЛОКЕ	200	3.2	2.7	15.0	97.5	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	118.40	15.10	82.90	0.50	173.60	9.90	0.00	0.00	74	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	510	33.4	25.1	107.2	785.9	0.10	1.30	0.00	3.20	0.30	0.40	290.20	53.10	290.40	2.80	553.90	26.70	0.00	0.00		
Всего за день:		64.1	60.4	233.3	1741.6	0.50	59.30	0.60	8.00	0.50	0.80	664.80	189.00	810.60	11.20	2 275.00	64.80	0.10	0.00		

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Жиры, г																				
Завтрак																							
КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	200	5.6	5.6	24.0	169.3	0.10	0.60	0.10	0.00	0.10	141.30	24.20	157.20	0.60	222.70	10.80	0.00	0.00	15	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	6.30	3.90	20.50	0.30	28.40	0.00	0.00	0.00	60	2008			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	13.6	99.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	128.10	21.80	98.20	0.50	205.80	10.80	0.00	0.00	68	2008			
Итого за прием пищи:	435	11.8	13.8	53.0	384.7	0.10	1.20	0.00	0.20	0.10	275.70	49.90	275.90	1.40	456.90	21.60	0.00	0.00					
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	442	2008			
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00					
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3.5	7.4	15.3	141.2	0.10	7.40	0.30	0.50	0.20	68.40	32.40	82.70	1.80	529.60	9.90	0.00	0.00	8	2008			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	16.9	6.9	4.9	170.0	0.20	13.20	6.00	2.00	0.00	1.40	15.10	18.70	246.30	5.50	307.90	6.80	0.20	0.00	256	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	8.20	6.50	36.10	0.80	56.20	0.70	0.00	0.00	44	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	70	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	64	2008			
Итого за прием пищи:	638	27.8	19.2	73.8	599.6	0.50	20.60	6.30	4.30	0.30	106.70	66.60	398.20	9.60	946.20	19.50	0.20	0.00					
Полдник																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.3	13.8	6.2	203.0	0.10	0.60	0.20	2.40	1.80	462.30	22.10	225.50	1.90	287.90	26.90	0.00	0.00	45	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.90	3.70	0.40	13.20	0.00	0.00	0.00	77	2008			
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	63	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80	44.00	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:	420	18.7	17.9	59.1	472.9	0.10	0.60	0.20	3.00	1.80	191.80	43.90	290.40	3.70	383.80	26.90	0.00	0.00					
Всего за день:		59.2	51.1	204.1	1 534.6	0.70	26.00	6.50	7.50	2.20	566.80	167.60	977.10	17.20	2 002.90	69.80	0.20	0.00					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.5	4.6	28.7	170.2	0.00	0.10	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	78.00	11.80	63.60	0.30	115.70	1.80	0.00	0.00	0.00	16	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25/22	2.0	0.7	27.4	123.9	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	4.80	18.30	0.50	51.40	0.00	0.00	0.00	0.00	61	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0.2	0.0	8.9	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	4.50	6.40	0.10	9.90	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2008
Итого за прием пищи:	447	5.7	5.3	65.0	329.9	0.00	0.20	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	95.90	21.10	88.30	0.90	177.00	1.80	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1.0	0.2	19.2	81.7	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	7.60	13.30	2.70	228.00	1.90	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	190	1.0	0.2	19.2	81.7	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	7.60	13.30	2.70	228.00	1.90	0.00	0.00	0.00		
Обед																									
КУКУРУЗА	60	6.0	2.8	34.9	189.2	0.20	1.70	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	18.40	56.20	162.50	2.00	204.00	0.00	0.00	0.00	0.00	49	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2.4	6.6	11.0	113.7	0.00	13.00	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	69.00	25.60	58.70	1.30	385.70	5.80	0.00	0.00	0.00	2	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14.7	13.7	7.3	211.4	0.00	0.30	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.10	10.50	15.80	124.60	1.90	270.40	5.70	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.0	5.6	27.5	184.2	0.20	0.00	0.00	3.40	0.10	0.00	0.00	0.10	14.10	90.20	133.60	3.20	189.20	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0.8	2.0	4.9	40.8	0.00	0.90	0.20	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	5.40	12.40	0.30	50.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	56	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	748	32.4	31.0	108.5	843.9	0.50	15.90	0.60	6.40	0.20	0.30	135.20	202.20	524.90	10.20	115.10	80	10.20	16.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Полдник																									
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	100	15.4	8.9	4.2	158.7	0.00	0.20	0.10	1.30	0.00	0.00	0.00	0.50	0.10	41.60	6.10	60.00	0.50	77.50	6.80	0.00	0.00	0.00	250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.8	2.9	14.4	95.4	0.10	6.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20	48.20	21.10	70.90	0.70	513.10	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00	26	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	3.70	3.70	0.40	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	430	20.6	12.0	41.7	357.2	0.10	6.80	0.10	2.00	0.50	0.70	351.30	271.70	786.30	16.00	219.90	30	16.00	34.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		59.7	48.5	234.4	1612.7	0.60	26.70	0.70	9.10	0.70	0.70	351.30	271.70	786.30	16.00	34.20	30	16.00	34.20	0.00	0.00	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	5.5	5.7	24.7	172.6	0.00	0.60	0.00	0.40	0.00	0.10	128.00	27.20	125.20	0.60	210.90	11.40	0.00	0.00	19	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/16	5.7	5.6	12.9	125.5	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	149.90	9.10	98.80	0.50	37.50	0.00	0.00	0.00	59	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	127.50	16.80	92.80	0.20	184.70	10.80	0.00	0.00	72	2008	
Итого за прием пищи:	441	14.8	14.2	52.1	396.8	0.00	1.30	0.10	0.40	0.20	405.40	53.10	316.80	1.30	433.10	22.20	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0.9	2.1	8.6	57.3	0.00	2.20	0.00	0.90	0.00	0.00	23.20	13.40	29.00	0.90	208.20	3.90	0.00	0.00	54	2008
РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.3	6.2	13.4	119.5	0.10	5.00	0.20	0.50	0.10	0.00	50.70	23.40	65.10	1.00	375.10	4.30	0.00	0.00	7	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	14.1	13.6	3.2	192.4	0.00	0.40	0.00	1.20	0.00	0.10	9.70	15.10	120.50	1.80	264.90	5.70	0.00	0.00	32	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	2.0	2.6	10.2	72.1	0.10	4.70	0.00	0.10	0.00	0.00	35.60	15.00	51.20	0.50	362.20	5.50	0.00	0.00	25	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2.2	3.7	9.2	80.4	0.00	15.60	0.20	0.90	0.00	0.00	45.20	18.70	38.50	1.10	218.30	3.60	0.00	0.00	23	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	10.6	49.1	0.00	32.00	0.10	0.00	0.00	0.00	11.90	2.90	1.30	0.20	4.80	0.00	0.00	0.00	71	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	708	24.3	28.6	71.3	648.3	0.30	59.90	0.50	4.40	0.10	0.10	183.30	95.70	338.70	7.00	1 485.20	25.10	0.00	0.00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18.9	13.4	17.0	263.4	0.00	0.30	0.00	1.10	0.20	0.10	67.30	8.60	64.50	0.50	108.40	7.40	0.00	0.00	22	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	2.0	3.8	9.6	79.6	0.00	0.30	0.00	0.10	0.00	0.10	52.70	6.40	40.40	0.20	79.70	4.60	0.00	0.00	57	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	3.80	3.70	0.40	13.20	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	430	23.3	17.4	49.7	446.1	0.00	0.60	0.00	1.80	0.20	0.20	137.50	28.70	133.80	1.70	240.00	12.00	0.00	0.00		
Всего за день:		62.9	60.7	185.8	1 552.3	0.30	74.80	0.60	7.40	0.30	0.50	747.00	187.90	803.60	12.90	2 519.70	61.90	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																									
Завтрак																													
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7.0	6.3	26.0	188.9	0.10	0.60	0.00	2.10	0.00	0.20	130.20	67.40	166.60	2.00	288.90	11.80	0.00	0.00										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/16	6.1	5.8	15.4	138.6	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	0.00	150.80	9.70	102.00	0.50	42.10	0.00	0.00	0.00										
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	13.6	99.4	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	128.10	21.80	98.20	0.50	205.80	10.80	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	451	17.0	15.3	55.0	426.9	0.10	1.30	0.10	2.10	0.00	0.30	409.10	98.90	366.80	3.00	536.80	22.60	0.00	0.00										
II Завтрак																													
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00										
Обед																													
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	60	1.8	0.1	3.8	23.3	0.10	2.40	0.00	0.70	0.00	0.00	10.80	11.30	33.50	0.40	59.40	0.00	0.00	0.00										
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	2.8	6.5	15.4	133.0	0.10	12.60	0.20	0.40	0.10	0.00	73.20	32.50	72.50	1.70	537.20	8.50	0.00	0.00										
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55/50	16.7	16.9	3.4	233.2	0.10	1.00	0.00	1.80	0.00	0.10	13.00	19.50	144.80	2.10	341.10	7.10	0.10	0.00										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.9	4.6	30.7	183.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.10	0.00	8.20	6.50	36.10	0.80	56.20	0.70	0.00	0.00										
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	733	28.7	28.4	76.2	677.9	0.50	16.00	0.20	4.70	0.20	0.10	120.20	78.80	320.00	6.50	1 046.40	18.40	0.10	0.00										
Полдник																													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	6.5	2.1	10.1	85.4	0.10	4.90	0.20	0.20	0.00	0.00	20.70	18.00	40.20	0.70	344.40	3.60	0.00	0.00										
КРАПЛЬКА В САХАРЕ	60	7.4	4.3	37.6	218.2	0.10	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	52.30	12.90	83.90	0.80	137.10	5.70	0.00	0.00										
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.90	3.70	0.40	13.20	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	490	16.3	6.6	70.8	406.7	0.20	5.10	0.20	1.70	0.10	0.10	90.90	44.70	153.00	2.50	533.40	9.30	0.00	0.00										
Всего за день:		62.5	50.8	214.7	1 572.6	0.80	35.40	0.50	9.30	0.30	0.50	641.00	232.80	854.10	14.90	2 478.00	52.90	0.10	0.00										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" Жидкая	200/5	6.1	6.7	23.3	178.7	0.10	0.60	0.00	0.80	0.00	0.10	135.20	40.50	154.80	0.90	251.80	12.20	0.00	0.00	20	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2.3	5.0	15.4	116.0	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	6.30	3.90	20.50	0.30	28.40	0.00	0.00	0.00	60	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.2	15.5	107.2	0.00	0.60	0.00	0.00	0.10	128.10	21.80	98.20	0.50	205.90	10.80	0.00	0.00	68	2008	
Итого за прием пищи:	440	12.3	14.9	54.2	401.9	0.10	1.20	0.00	0.90	0.10	269.60	66.20	273.50	1.70	486.10	23.00	0.00	0.00			
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	0.80	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.80	0.80	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00		
Обед																					
Икра свекольная	60	0.9	2.0	5.1	41.9	0.00	2.40	0.00	0.90	0.00	0.00	19.50	11.20	24.60	0.70	161.50	3.80	0.00	0.00	46	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.3	6.1	11.8	112.9	0.10	10.40	0.20	0.40	0.10	0.00	58.40	24.40	59.10	1.20	399.40	5.10	0.00	0.00	9	2008
Плов	220	19.1	20.7	34.2	400.0	0.10	1.20	0.20	3.70	0.00	0.10	18.60	42.20	204.00	2.50	396.00	8.10	0.10	0.00	265	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	12.5	56.8	0.00	32.00	0.10	0.00	0.00	0.00	12.00	2.90	1.30	0.20	4.90	0.00	0.00	0.00	71	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	698	25.1	29.2	79.7	689.1	0.30	46.00	0.50	5.80	0.10	0.10	115.30	87.90	322.10	6.10	1 013.50	19.10	0.10	0.00		
Полдник																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.7	5.3	19.3	144.0	0.00	0.60	0.00	0.40	0.00	0.10	118.90	15.30	91.50	0.40	180.00	10.10	0.00	0.00	11	2008
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	3.9	7.3	26.0	182.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.20	0.00	18.50	5.60	39.90	0.50	56.80	2.60	0.00	0.00	483	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.90	3.70	0.40	13.20	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	480	11.0	12.8	68.4	430.0	0.00	0.60	0.00	1.60	0.20	0.10	155.30	34.70	160.30	1.90	288.70	12.70	0.00	0.00		
Всего за день:		48.9	57.4	215.0	1 582.1	0.40	60.80	0.50	9.10	0.40	0.40	581.00	199.20	770.20	12.60	2 149.70	57.40	0.10	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13.3	13.8	6.2	203.0	0.10	0.60	0.20	2.40	1.80	0.40	162.30	22.10	225.50	1.90	287.90	26.90	0.00	0.00	0.00	45	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.9	4.8	12.9	102.9	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	5.40	3.30	17.30	0.30	23.80	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	127.50	16.80	92.80	0.20	184.70	10.80	0.00	0.00	0.00	72	2008
Итого за прием пищи:	375	18.8	21.5	33.6	404.6	0.10	1.20	0.20	2.50	1.90	0.50	295.20	42.20	335.60	2.40	496.40	37.70	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1.0	0.2	19.2	81.7	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	7.60	13.30	2.70	228.00	1.90	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	190	1.0	0.2	19.2	81.7	0.00	3.80	0.00	0.00	0.00	0.00	13.30	7.60	13.30	2.70	228.00	1.90	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	50	0.5	0.0	0.0	1.8	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	85.00	27.50	8.00	485.00	0.00	0.20	0.00	0.00	62	2008
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/10	3.7	3.6	19.3	123.9	0.10	4.40	0.20	0.30	0.10	0.00	41.60	20.10	62.30	1.20	339.30	4.70	0.00	0.00	0.00	4	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	18.9	7.9	7.3	195.3	0.20	12.20	5.50	2.20	0.30	1.50	68.20	21.80	288.60	5.50	358.80	13.10	0.20	0.00	0.00	к/к	2008
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3.6	4.1	19.7	130.1	0.10	9.10	0.00	0.20	0.00	0.20	61.20	28.40	93.90	1.10	698.30	10.00	0.00	0.00	0.00	26	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	1.80	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2.5	0.3	16.1	77.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	7.20	33.10	1.50	51.70	2.10	0.00	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	728	29.2	15.9	69.2	555.7	0.50	26.70	5.70	3.50	0.40	1.70	206.00	164.30	505.40	17.30	1 933.90	29.90	0.40	0.00	0.00		
Полдник																						
КОПЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	70	10.3	3.3	7.3	100.2	0.00	0.30	0.00	0.90	0.10	0.00	7.70	3.30	21.80	0.40	34.00	1.50	0.00	0.00	0.00	39	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.0	2.6	10.8	81.1	0.00	24.60	0.20	0.30	0.00	0.10	65.90	26.00	52.80	1.50	313.70	5.20	0.00	0.00	0.00	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	8.0	32.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	3.90	3.70	0.40	13.20	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2008
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	3.60	20.00	0.30	28.40	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2008
Итого за прием пищи:	490	18.1	8.0	71.2	430.8	0.00	24.90	0.20	1.80	0.10	0.10	95.90	46.70	123.50	3.20	428.00	6.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	67.1	45.6	193.2	1 472.8	0.60	56.60	6.10	7.80	2.40	2.30	610.40	260.80	977.80	25.60	3 086.30	76.20	0.40	0.00	0.00	0.00		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730080

Владелец Махнева Наталья Николаевна

Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025