

Утверждено: 
 Заведующий МБДОУ детский сад № 87

Семенова А.Ю.

"02" сентября 2024г.

МЕНЮ для детей от 3-х до 7 лет

МБДОУ д/с №87

Но-мер	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), (мин.), (сред.),	Se (макс.), (мин.), (сред.),	Se (макс.), (мин.), (сред.),	Se (макс.), (мин.), (сред.),	Вложен-ный	Вложен-ная соль,
			в т.ч.	в т.ч.											

1 день

Завтрак

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	7,33	4,83	7,21	0,29	30,53	214,4	34,56	12,29	23,42	830,74	1378,15	29,42	10,78	20,1	4,5	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,48	3,15	3,04	3,1	136,38	238,48	33,03	19,63	26,33	4,39	0
Итого за 'Завтрак'			11,95	7,26	13,2	0,56	47,96	357,8	38,26	15,76	27,01	1428,89	2267,51	67,86	35,05	51,45	8,89	0,45

10:00

-	Сок	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0

Обед

34/2	Уха рыбацкая	180	7,1	5,99	3,52	0,21	10,8	102	64,82	18,18	41,5	442,09	684,35	36,09	17,32	26,71	0	0,36
18/7	Тефтели рыбные в соусе	70	7,05	6,19	4,95	1,07	6,66	99,15	52,18	10,98	31,58	230,36	449,08	8,37	4,77	6,61	0	0,27
41/3	Каша перловая с овощами	130	4,26	0,05	3,81	0,51	32,2	173,5	17,46	8,51	12,98	708,97	1189,3	15,67	9,61	12,64	0	0,33
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	3,04	3,04	3,04	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	160	0,2	0	0,13	0,13	14,14	55,3	4,19	3,97	4,08	431,25	311,91	49,07	34,89	41,98	8	0
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	10,87	6,79	8,83	341,73	211,74	1,64	1,04	1,34	0	0,25
Итого за 'Обед'			23,91	12,23	16,1	5,58	99,05	619,4	152,51	51,43	101,97	4987,01	2021,73	119,58	75,4	97,53	8	1,2

Полдник

-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	3,04	3,04	3,04	0	0
14/12	Булочка дорожная	70	5,42	0,85	7,86	0,59	38,65	245,2	14,3	7	10,65	811,12	284,93	7,28	3,56	5,75	8,4	0,42
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,49	3,49	3,49	387,14	154,94	37,48	22,16	29,82	4,5	0
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	80	1,06	0	4,77	4,77	4,08	61,07	15,64	7,37	11,5	487,6	116,75	6,06	5,75	5,91	0	0,4
Итого за			8,53	0,85	12,9	5,58	61,25	390,7	33,43	17,86	25,65	2065,86	703,02	53,86	34,51	44,51	12,9	0,82

'Полдник'

Итого за день			44,79	20,34	42,5	12,12	219,9	1417	226,19	87,05	156,62	10309	4303,64	288,1	191,77	240,3	29,79	2,47
Итого за день			52,9	31,86	52,6	11,52	204,1	1479	244,55	109,13	176,84	12309,8	5844,55	9077,17	214,07	168,77	28,79	2,62

№-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложенный сахар, г	Вложенная соль, г
			в т.ч.	в т.ч.													

2 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	170	16,54	17,6	18	0	2,88	239,4	59,35	37,25	48,3	3895,19	2422,18	3158,68	17,51	9,57	13,54	0	0,85
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,6	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	4,5	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			20,06	18,92	23,7	0,27	28,98	407,3	65,46	40,59	53,02	5186,41	3000,99	4093,7	52,14	29,88	41,01	4,5	0,85

10:00

-	Йогурт	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Итого за '10:00'			0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0

Обед

-	Помидор	50	0,54	0	0,1	0,1	2,55	12,71	9	9	9	3825	900	2362,5	2,7	0,9	1,8	0	0
28/2	Суп-поре гороховый	180	4,93	0,01	1,77	0,49	16,42	96,58	18,3	11,44	14,87	1223,77	543,4	883,59	37,94	22,89	30,45	0	0,36
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0	0,29	0,32	15,36	75,6	0	0	0	456	175,68	315,84	3,65	3,65	3,65	0	0
1/8	Мясо говядины отварное	30	8,07	8,04	5,76	0	0,28	85,1	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,15
9/8	Печень по-строгановски	70	8,92	8,25	9,95	4,45	2,04	133,7	18,45	11,27	14,86	1462,27	905,88	1184,07	17,82	15,68	16,77	0	0,41
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9	12,9	8,55	10,73	441,51	388,08	414,8	17,9	2,63	10,27	0	0,2
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
22/10	Кисель из сухофруктов (вариант 2)	160	0,82	0	0,05	0,05	27,9	107,1	8,44	4,3	6,37	689,84	227,79	458,81	42,22	25,26	33,74	12	0
Итого за 'Обед'			31,18	16,77	21,6	6,34	100,4	703,1	76,48	51,97	64,23	9722,52	4027,16	6874,84	134,97	79,89	107,48	12	1,11

Полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,3	14,54	9,88	12,21	618,57	444,71	531,64	13,58	9,96	11,77	6,5	0,25
-	Молоко ступенное	25	1,8	1,8	2,13	0	13,88	79,35	1,75	1,75	1,75	865	207,5	536,25	0,75	0,75	0,75	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,49	3,49	3,49	387,14	154,94	271,04	37,48	22,16	29,82	4,5	0
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
Итого за 'Полдник'			10,56	3,95	6,33	1,39	54,91	316,3	35,52	19,79	27,65	1853,01	897,62	1375,31	55,94	30,92	43,73	11,37	0,86
Итого за день			62,21	39,64	52	8,39	195,8	1475	179,46	114,35	146,9	16911,9	8075,76	12493,9	289,86	187,49	239,02	27,87	2,82

№-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.													

3 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,04	4,41	7,6	1,19	32,68	229,4	31,58	12,98	22,28	2085,62	922,88	1504,25	24,49	8,7	16,6	3,6	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	8,57	3,32	5,95	676,73	263,7	470,21	28,34	13,32	20,83	4,5	0
Итого за 'Завтрак'			15,37	9,4	16,5	1,5	54,1	424,3	40,7	16,73	28,71	3602,34	1648,35	2625,35	58,23	26,66	42,44	8,1	0,45

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	1,2	1,2	1,2	340	80	210	0,08	0,08	0,08	0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,75	0,03	2,76	0,2	11,37	76,44	14,44	7,54	10,99	208,26	124,69	166,47	4,06	2,08	3,07	0	0,36
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	30	6,79	6,78	5,71	0	0,1	78,94	6,01	2,76	4,38	899,67	572,85	736,26	5,87	4,28	5,07	0	0,15
32/3	Рагу из овощей	130	2,17	0	3,45	3,45	15,03	95,68	17,37	10,47	13,92	799,79	303,58	551,69	19,63	10,1	14,88	0	0,33
36/8	Тефтели с рисом куриные	70	9,1	8,11	9,2	0,13	9,16	154,5	14,58	8,49	11,54	1710,94	980,15	1345,55	15,8	9,48	12,64	0	0,35
8/11	Соус красный	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,47	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,4	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	160	0,58	0	0,03	0,03	18,59	70,55	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	8	0
Итого за 'Обед'			25,7	14,92	23,2	5,85	88,87	649,9	61,78	37,71	49,74	5431,55	2623,72	4027,64	97,23	59,56	78,42	8,4	1,19

Полдник

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	80	3,56	1,07	2,49	0,32	15,61	99,14	7,48	4,44	5,96	389,36	290,89	340,12	14,71	8,38	11,54	0	0,2
25/12	Шангя наливная	70	5,65	1,6	2,41	1,05	32,77	174	21,57	11,86	16,71	917,14	397,39	657,26	7,49	4,55	6,31	6,87	0,66
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,5	0
-	Груши	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
Итого за 'Полдник'			20,27	18,01	12,2	1,53	54,46	401,4	23,39	16,03	19,71	2050,71	880,95	1465,83	63,15	44,21	53,68	11	0,25
Итого за день			61,84	42,34	52	8,88	207,7	1519	127,86	72,47	100,17	11284,6	5244,02	8264,31	218,91	130,72	174,84	27,5	1,89

Но- мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													

4 день

Завтрак

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,05	4,42	8,17	1,19	32,69	234,7	31,62	12,99	22,3	2087,32	923,58	1505,45	24,64	8,77	16,71	3,6	0,45
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	12,23	4,2	8,22	916,56	318,06	617,31	34,53	16,62	25,58	9	0
1/13	Хлеб с маслом	33	1,94	0,04	3,85	0,23	11,79	90,54	0,2	0,05	0,13	485	187,1	336,05	4,66	4,24	4,45	0	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			7,97	2,65	11,7	5,56	60,73	375,7	34,67	17,36	26,02	3460,82	1551,18	2506	75,74	41,14	58,44	9	0,45

10:00

-	Снежок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	50	0,51	0	3,03	3,03	2,4	38,38	11,06	5,97	8,52	406,33	97,29	251,81	0,8	0,36	0,58	0	0,25
37/2	Уха с крупной рисовой	180	7	5,99	3,49	0,18	10,37	99,8	68,35	18,96	43,65	1099,56	489,93	794,75	41,49	21,46	31,47	0	0,36
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	8,44	8,1	3,94	0,67	4,02	85,07	82,33	16,44	49,39	859,72	295,04	577,38	5,05	1,32	3,22	0	0,35
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9	15,24	10,11	12,68	521,79	458,64	490,21	21,15	3,11	12,13	0	0,2
10/10	Компот из кураги	160	0,82	0	0,05	0,05	18,54	70,08	3,51	3,51	3,51	404	153,76	278,88	37,28	22,16	29,72	8	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
Итого за 'Обед'			24,08	14,57	14,4	5,05	85,21	552,8	184,49	58,99	121,74	4621,39	2007,07	3314,23	117,93	59,28	88,64	8	1,16

Полдник

2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	39,57	24,84	32,2	2596,79	1614,79	2105,79	11,67	6,38	9,03	0	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	3,15	3,15	3,15	1620	1035	1327,5	15,4	15,4	15,4	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,85	3,7	5,27	578,66	221,65	400,16	35,73	19,05	27,39	4,5	0
-	Яблока	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Итого за 'Полдник'			17,21	11,63	17,5	0,62	72,24	510,9	51,56	33,68	42,62	5515,45	3241,04	4378,25	114,16	92,19	103,18	4,5	0,5
Итого за день			49,77	28,85	43,6	11,22	228,5	1483	272,73	112,04	192,38	13797,7	6890,28	10344	308,13	192,91	250,56	21,5	2,11

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование издлений (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			в т.ч.	всего	в т.ч.	всего													

5 день**Завтрак**

9/4	Каша рисовая вязкая с маслом растительным	180		2,72	0	4,79	28,83	169,7		12,91	17,48	1735,26	839,02	1287,14	36,35	20,08	28,21	0	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	2,43	4,51	0,25	5,97	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,28	1,35	0,02	1,43	6,53	43,13	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	4,5	0
Итого за 'Завтрак'			13,91	8,13	1,45	15,6	52,09	402,7	37,87	16,5	27,19	3409,54	1570,06	2489,8	59,81	29,29	44,55	8,1	0,45

10:00

-	Йогурт	100	0,4	0,4	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Итого за '10:00'			0,4	0,4	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0

Обед

28/3	Икра из кабачков	50	0,93	0	4,36	0,15	4,85	59,98	3,2	0,8	2	80	36,4	58,2	0,8	0,8	0,8	0	0
2/2	Борщ со сметаной	180	1,53	0,09	3,94	3,76	9,15	75,25	21,62	13,08	17,35	866,43	304,14	585,29	38,63	23,09	30,88	0	0,36
1/8	Мясо говядины отварное	30	8,07	8,04	5,76	0	0,28	85,1	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,15
11/3	Калуса тушеная с мясом	150	12,02	9,07	9,72	3,24	17,35	197	29,54	14,12	21,83	2946,45	1264,06	2105,26	40,77	32,99	36,91	3	0,38
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	160	0,19	0	0,08	0,08	11,68	44,59	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	8	0
Итого за 'Обед'			27,37	17,19	24,5	7,91	74,06	606,4	68,36	40,01	54,19	6328,26	2803,01	4565,64	134,64	91,72	113,23	11	0,89

Полдник

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	80	1,44	0	4,97	4,97	10,52	91,51	15,38	8,26	11,82	223,31	153,95	188,63	12,17	4,97	8,57	0	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
5/12	Ватрушка с творогом	70	9,1	5,59	6,73	4,46	29,51	214,9	15,69	8,82	12,26	787,63	353,71	570,67	7,32	4,46	6,15	3,89	0,43
-	Сок	180	0,9	0	0,18	0	18,54	77,83	3,4	3,4	3,4	340	154,7	247,35	0,51	0,51	0,51	0	0
-	Бананы	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	1,8	1,8	1,8	135	135	135	42,12	42,12	42,12	0	0
Итого за 'Полдник'			13,83	5,59	12,5	10,03	84,24	500,1	36,27	22,28	29,27	1865,94	943,76	1404,85	65,16	55,09	60,39	3,89	0,83
Итого за день			55,5	30,91	53	19,78	222	1558	144,5	80,79	112,65	11753,7	5466,83	8610,29	306,41	222,91	264,96	22,99	2,17

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюдо)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													

6 день**Завтрак**

47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	2,4	5,61	0,72	35,11	223,1	22,44	13,31	17,87	1168,08	872,66	1020,37	44,13	25,13	34,63	0	0,45
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,6	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,11	0	0,02	0,02	4,56	18,48	3,79	3,65	3,72	408,7	163,65	286,17	39,64	23,56	31,6	4,39	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			10,29	2,45	9,87	0,99	59,24	366,3	26,65	17,22	21,93	2434,28	1449,12	1941,7	89,09	53,55	71,32	4,39	0,45

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0	2,98	2,98	4,51	44,93	13,58	8,49	11,04	427,16	102,19	264,68	2,05	1,3	1,67	0	0,25
19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,45	5,98	5,41	3,52	14,22	133,8	69,84	20,41	45,13	1079,4	541,27	810,33	40,93	18,64	29,79	0	0,36
3/3	Картофельное пюре	130	2,7	0,47	3,18	0,44	19,13	114,9	15,24	10,11	12,68	521,79	458,64	490,21	21,15	3,11	12,13	0	0,2
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	11,9	11,14	4,11	0,09	5,61	107,3	95,01	18,62	56,81	1132,8	434,96	783,88	3,86	2,33	3,09	0	0,35
7/11	Соус сметанный	30	0,36	0,01	2,19	0,02	1,32	26,51	10,66	5,81	8,24	93,8	37,13	65,46	5,35	3,12	4,25	0	0,24
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
10/10	Компот из изюма	160	0,28	0	0	0	18,64	71,13	3,51	3,51	3,51	404	153,76	278,88	37,28	22,16	29,72	8	0
Итого за 'Обед'			28	17,6	18,5	7,73	94,18	643,1	211,84	70,95	141,4	4988,94	2240,35	3614,65	122,77	61,54	92,17	8	1,4

Полдник

1/6	Яйцо отварное	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	4,52	3,8	4,16	648	414	531	2	1,4	1,7	0	0
28/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	70	5,23	1,1	4,36	1,46	26,91	164,7	41,58	19,94	30,76	1451,52	494,88	973,2	16,43	13,3	15,16	2,66	0,84
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,7	3,7	3,7	409,91	164,05	286,98	39,69	23,46	31,57	4,5	0
-	Яблоки	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Итого за 'Полдник'			8,24	3,64	7,08	1,88	43,1	262	51,8	29,44	40,62	2659,43	1222,93	1941,18	104,92	84,96	95,24	7,16	0,84
Итого за день			47,03	23,69	35,6	10,6	206,8	1315	292,29	119,61	205,95	10282,7	5003,41	7643,03	317,08	200,35	259,03	19,55	2,69

№-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.	в т.ч.													

7 день

Завтрак

8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	8,2	4,73	9,2	2,01	30,09	232,6	34,68	12,28	23,48	2023,23	883,8	1453,51	25,98	9,22	17,6	3,6	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,9	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	8,57	3,32	5,95	676,73	263,7	470,21	28,34	13,32	20,83	4,5	0
Итого за 'Завтрак'			15,53	9,72	18,1	2,32	51,52	427,5	43,79	16,03	29,91	3539,95	1609,27	2574,61	59,72	27,17	43,44	8,1	0,45

10:00

-	Йогурт	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

-	Огурец свежий	50	0,39	0	0,05	0,05	1,72	7,806	1,2	1,2	1,2	340	80	210	0,08	0,08	0,08	0	0
4/2	Борщ с картофелем	180	1,57	0	3,94	3,79	12,43	87,44	21,99	15,09	18,54	909,56	347,08	628,32	37,96	20,13	29,04	0,94	0,36
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	30	6,79	6,78	5,71	0	0,1	78,94	6,01	2,76	4,38	899,67	572,85	736,26	5,87	4,28	5,07	0	0,15
11/3	Капуста тушеная	130	3,03	0	2,47	2,81	15,04	87,63	22,42	9,37	15,9	1334,85	329,57	832,21	26,71	23,34	25,04	2,6	0,33
5/9	Биточка (котлеты) из мяса кур	70	10,38	9,44	8,71	1,14	6,5	146,1	16,63	7,55	12,09	1724,41	1026,46	1375,43	12,88	8,68	10,8	0	0,35
8/11	Соус красный	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,47	0,68	0,65	0,66	114,14	38,65	76,39	5,49	3,21	4,36	0,4	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
10/10	Компот из кураги и изюма	160	0,58	0	0,03	0,03	18,59	70,55	4,49	3,59	4,04	408,75	157,8	283,28	37,56	22,56	30,06	8	0
Итого за 'Обед'			27,66	16,22	22,9	9,82	87,27	644,5	76,42	43,21	59,81	6681,39	2918,4	4799,89	135,28	90,04	112,72	11,93	1,19

Полдник

2/6	Омлет запеченный или паровой	100	9,73	10,35	10,6	0	1,7	140,8	31,65	19,87	25,76	2077,43	1291,83	1684,63	9,34	5,1	7,22	0	0,5
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Бананы	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	1,8	1,8	1,8	135	135	135	42,12	42,12	42,12	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,5	0
-	Печенье	50	3,75	0	4,9	0	38,35	211,1	2,52	2,52	2,52	1296	828	1062	12,32	12,32	12,32	0	0
Итого за 'Полдник'			17,21	11,63	17,5	0,62	72,24	510,9	42,44	27,68	35,06	4434,95	2610,57	3522,76	100,56	80,58	90,57	4,5	0,5
Итого за день			60,9	37,58	58,6	12,75	221,3	1626	164,65	88,92	126,78	14856,3	7229,24	11042,8	295,86	198,09	247,03	24,53	2,14

№-мер деп.	Применение наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Жир, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			в т.ч.	в т.ч.													

8 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	6,21	4,53	7,64	0,46	26,47	197,8	32,95	12,98	22,97	1783,59	760,47	1272,03	23,9	6,79	15,35	4,5	0,45
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,6	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,28	2,61	3,01	0,54	13,51	90,23	12,23	4,2	8,22	916,56	318,06	617,31	34,53	16,62	25,58	9	0
Итого за 'Завтрак'			11,62	7,18	14,9	1,25	52,95	387,6	45,4	17,24	31,32	3233,65	1284,34	2258,99	63,55	28,08	45,82	13,5	0,45

10:00

-	Сок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

-	Помидор	50	0,54	0	0,1	0,1	2,55	12,71	1	1	1	425	100	262,5	0,3	0,1	0,2	0	0
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,75	0,03	2,76	0,2	11,37	76,44	15,29	7,98	11,64	220,51	132,02	176,27	4,3	2,2	3,25	0	0,36
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	30	6,79	6,78	5,71	0	0,1	78,94	9,01	4,14	6,58	1349,51	859,28	1104,39	8,81	6,41	7,61	0	0,15
39/3	Каша гречневая рассычатая	130	5,7	0	1,49	1,49	29,88	148,1	15,91	9,41	12,66	1806,2	888,81	1347,51	26,42	17,58	22	0	0,33
36/8	Тефтели с рисом куриные	70	9,1	8,11	9,2	0,13	9,16	154,5	17,01	9,91	13,46	1996,1	1143,51	1569,8	18,43	11,06	14,75	0	0,35
8/11	Соус красный	30	0,29	0	1,36	1,32	2,15	21,47	1,02	0,97	1	171,21	57,97	114,59	8,23	4,81	6,53	0,4	0
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
20/10	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	160	0,82	0	0,05	0,05	23,38	89,76	8,31	4,28	6,3	657,44	221,44	439,44	42,85	25,55	34,2	8	0
Итого за 'Обед'			29,62	14,92	21,35	3,97	109,34	726,41	71,56	41,7	56,63	7955,96	3915,43	5935,7	121,5	78,59	100,06	8,4	1,19

Полдник

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	80	1,21	0	4,9	4,9	9,47	84,98	19,78	11,64	15,71	430,43	226,64	328,54	9,97	2,43	6,2	0	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
6/12	Ватрушка со сметаной	70	6,18	1,24	9,03	5,95	34,43	243	9,25	5,64	7,44	1219,6	476,47	848,03	8,66	4,34	6,94	4,31	0,11
-	Груши	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
31/10	Чай с молоком	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,85	3,7	5,27	578,66	221,65	400,16	35,73	19,05	27,39	4,5	0
Итого за 'Полдник'			11,12	2,52	15,96	11,47	76,1	486,97	37,88	22,98	30,43	2948,69	1294,36	2121,53	105,72	77,19	91,89	8,81	0,51
Итого за день			52,86	24,62	52,29	16,69	248,68	1644,3	156,85	83,93	120,39	14338,3	6585,13	10461,72	291,08	184,16	238,07	30,7	2,14

Но- мер реп.	Прiem пиши, наименование изделий (блюда)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен- ный сахар, г	Вложен- ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													

9 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,04	4,41	7,6	1,19	32,68	229,42	31,58	12,98	22,28	2085,62	922,88	1504,25	24,49	8,7	16,6	3,6	0,45
3/13	Хлеб с маслом и сыром	41	4,51	2,43	5,97	0,25	12,88	124,92	0,54	0,43	0,49	840	461,77	650,88	5,4	4,64	5,02	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,125	5,71	3,08	4,4	482,22	184,71	333,47	29,77	15,87	22,82	4,5	0
Итого за 'Завтрак'			13,9	8,13	15	1,45	52,08	397,5	37,84	16,5	27,17	3407,84	1569,36	2488,6	59,67	29,21	44,44	8,1	0,45

10:00

-	Снежок	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,37	0	2,98	2,98	1,61	33,77	9,22	5,15	7,19	325,07	77,83	201,45	0,49	0,28	0,39	0	0,25
20/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,46	0	4,95	4,42	9,35	85,48	20,6	12,45	16,52	699,49	309,19	504,34	40,25	22,11	31,18	0	0,36
1/8	Мясо говядины отварное	30	8,07	8,04	5,76	0	0,28	85,1	6,4	4,4	5,4	1054,13	666,73	860,43	7,04	4,13	5,59	0	0,15
6/8	Жаркое по-домашнему	150	10,5	8,37	9,2	0,29	15,52	184,1	21,48	14,24	17,86	2009,52	1219,51	1614,51	26,69	12,53	19,64	0	0,38
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	380	146,4	263,2	3,04	3,04	3,04	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	3	3	3	570	219,6	394,8	5,7	4,74	5,22	0	0
37/10	Напиток из шиповника	160	0,19	0	0,08	0,08	11,68	44,59	4,61	4,61	4,61	431,25	165,68	298,46	38,66	22,93	30,8	8	0
Итого за 'Обед'			25,21	16,41	23,7	8,46	69,19	577,6	65,31	43,85	54,58	5469,46	2804,94	4137,2	121,87	69,77	95,84	8	1,14

Полдник

8/5	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	16,21	9,6	1,01	13,43	209,3	14,54	9,88	12,21	618,57	444,71	531,64	13,58	9,96	11,77	6,5	0,25
-	Повидло	25	0,1	0	0	0	16,5	62,88	0,5	0,5	0,5	810	517,5	663,75	0,5	0,5	0,5	0	0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,35	1,28	1,43	0,02	6,53	43,13	6,47	3,49	4,98	546,52	209,34	377,93	33,74	17,99	25,87	4,5	0
-	Бананы	100	1,5	0	0,5	0,5	22,7	95,5	3,6	0,9	2,25	180	73,8	126,9	11,34	11,34	11,34	0	0
Итого за 'Полдник'			19,85	17,49	11,5	1,53	59,16	410,8	25,11	14,78	19,95	2155,09	1245,35	1700,22	59,16	39,79	49,48	11	0,25
Итого за день			59,46	42,03	50,3	11,44	190,7	1429	130,25	77,12	103,69	11232,4	5710,65	8471,51	240,99	139,07	190,06	27,1	1,84

Но-мер рец.	Прием пищи, наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле-воды, г	ЭЦ, ккал	I (макс.), МКГ	I (мин.), МКГ	I (сред.), МКГ	Zn (макс.), МКГ	Zn (мин.), МКГ	Zn (сред.), МКГ	Se (макс.), МКГ	Se (мин.), МКГ	Se (сред.), МКГ	Вложен-ный сахар, г	Вложен-ная соль, г
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.													

10 день**Завтрак**

11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,05	4,42	8,17	1,19	32,69	234,65	33,48	13,76	23,62	2210,1	977,91	1594	26,09	9,29	17,69	3,6	0,45
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,82	2,56	2,89	0,06	8,55	70,01	10,28	3,98	7,13	812,07	316,44	564,26	34,01	15,98	24,99	4,5	0
1/13	Хлеб с маслом	33	2,13	0,04	4,24	0,25	12,97	99,596	0,22	0,06	0,14	533,5	205,81	369,66	5,12	4,66	4,89	0	0
-	Повидло	10	0,04	0	0	0	6,6	25,15	0,2	0,2	0,2	324	207	265,5	0,2	0,2	0,2	0	0
Итого за 'Завтрак'			13,04	7,02	15,3	1,5	60,8	429,41	44,18	18	31,09	3879,67	1707,16	2793,41	65,41	30,13	47,77	8,1	0,45

10:00

-	Йогурт	100	0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0
Итого за '10:00'			0,5	0	0,1	0	10,3	43,24	2	2	2	200	91	145,5	0,3	0,3	0,3	0	0

Обед

28/3	Икра из кабачков	50	0,93	0	4,36	0,15	4,85	59,98	4	1	2,5	100	45,5	72,75	1	1	1	0	0
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,77	0	3,9	3,9	13,51	94,44	21,82	14,15	17,98	885,36	441,8	663,58	41,89	20,57	31,23	0	0,36
-	Мясо говядины отварное	30	8,04	8,04	5,76	0	0	83,98	3,46	3,46	3,46	1555,2	993,6	1274,4	10,46	6,14	8,3	0	0
4/8	Плов из мяса говядины	150	11,1	8,93	12,4	6,39	27,53	264,9	19,19	13,01	16,1	3247,3	1763,02	2505,16	33,07	18,11	25,59	0	0,3
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	16,68	77,35	4	4	4	760	292,8	526,4	7,6	6,32	6,96	0	0
4/10	Компот из яблок и изюма	160	0,2	0	0,13	0,13	14,14	55,3	4,47	4,23	4,35	460	205,4	332,7	52,34	37,22	44,78	8	0
Итого за 'Обед'			26,66	16,96	27,2	11,23	90,79	703,2	56,94	39,85	48,39	7577,86	3961,72	5769,79	150,92	93,92	122,42	8	0,66

Полдник

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	80	1,26	0	4,78	4,78	7,37	74,04	217,82	96,06	156,94	6501,32	1556,68	4029	120,56	111,82	116,19	2,4	0,4
-	Хлеб пшеничный	30	1,98	0	0,2	0,2	14,07	67,17	0	0	0	570	219,6	394,8	4,56	4,56	4,56	0	0
-	Пряники	60	3,54	0	2,82	0	46,26	220	0	0	0	1944	1242	1593	48,84	48,84	48,84	0	0
27/10	Сок	180	0,07	0	0,02	0,02	4,45	17,3	3,7	3,7	3,7	409,91	164,05	286,98	39,69	23,46	31,57	4,5	0
-	Груши	100	0,4	0	0,4	0,4	11,6	48,68	2	2	2	150	150	150	46,8	46,8	46,8	0	0
Итого за 'Полдник'			7,26	0	8,21	5,39	83,76	427,2	223,52	101,76	162,64	9575,23	3332,33	6453,78	260,44	235,48	247,96	6,9	0,4
Итого за день			47,46	23,99	50,8	18,12	245,7	1603	326,63	161,6	244,12	21232,8	9092,21	15162,5	477,08	359,83	418,45	23	1,51