

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»
ДЕТСКИЙ САД №39



**Циклическое десятидневное меню для детей 3-7 лет
(осенне-зимний период)
12 часов пребывания**

Екатеринбург

Усвоено
гидролизат
гидролизат

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК																		
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв./сут)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
11/4	Каша пшенная молочная со сл.маслом	200	6,5	6	31,2	206	57	0,2	0,8	0,1	162	200	22,9	126	1	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119	0	0,03	0	0	31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0	0
7	Сыр	6	2,6	2,53	0	35	2	0,2	0,1	0,6	0	5,3	0,3	3,8	0,3	0	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,4	0,1	5,6	0	32,8	8,5	2,4	4	0,1	0,01	0	0
	всего в завтрак	456	12,3	13,93	60,19	396	59,4	0,53	6,5	0,6	226	214	34,8	166	2,1	0,01	0	0
	Второй завтрак																	
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,1
	Обед																	
22/1	Салат из с морской кап., лука с р.м.	60	0,8	5	4,4	60	1,2	0,03	1,1	0	465	19,2	81,6	26,4	7,7	0	0,6	4,1
31/2	Суп крестьянский с крупой на м/б со смет.	200	2,6	5	12,1	97,8	0,01	0,04	17	0,01	150	160	26	64	1	0,5	0	0
298	Капуста тушёная	130	2,99	2,47	15,08	80,6	4	0,03	60	0	300	62,4	20	0	0,8	0	0	0
386	Биточки мясные, паровые	70	9,96	9,71	4,5	166,4	19,6	0,09	0	0,3	190	14,3	13	0	0	0,01	0	0,02
20	Кисель «Витошка»	200		0	19	80	0,2	106	94	0	0	0	0	0	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5			
	всего за обед	710	20,35	22,84	73,93	584,8	25	106	172	0	1197	269	158	150	11	0,51	0,6	4,1
	Уплотненный полдник																	
240	Пудинг творожный со сг.мол.	150/50	21,84	15,78	32,28	355,5	0,1	0,1	0,3	1,1	248	239	26,7	219	1,05	0,1	0	0
494	вафля	20	0,06	0,7	15,5	70,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12/10	Чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,02	0,6	0,02	78,7	56	11	42	0,3	1	0	0,02
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0	0,5
	всего за полдник	560	25,98	18,45	89,62	618,33	0,12	0,13	11	1,12	376	315	46,9	368	27,1	3,1	0	0,5
	Всего за день	1826	58,81	55,63	246,01	1678,13	84,5	107	191	1,81	1817	812	243	690	43,3	4,02	0,6	4,7

Генеральный директор
И.И.И.И.И.

№ рец.			прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
					Б	Ж	У		А (рег. экв./ сут)	В1	С	D	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
			Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			



1 неделя		СРЕДА																	
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рег. экв./сут)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Завтрак																		
14/4	Каша ячневая молочная со сл.м.	200	6,4	7,4	27,2	202	22	0,1	0,2	0,01	82	116	16	105	1	2,6	0	0	
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7				
7	Сыр	6	2,6	2,53	0	35	2	0,2	0,1	0,6		5,3	0,3	3,8	0,3	0	0	0	
12/10	Чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,02	0,4	0,32	36,7	93	13,7	76,6	1,05	5,8	0	0,02	
	всего в завтрак	456	13,5	16,73	58,19	417	24	0,23	0,7	0,93	150	215	39,2	217	3,05	8,4	0	0,02	
	Второй завтрак																		
K/0	кефир	150	5,8	5	8	100	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02	
	всего за второй завтрак	150	5,8	5	8	100	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02	
	Обед																		
6/1	Салат из капусты, лука, зелени с р/м	60	0,94	3,97	5,56	61	12	0,01	27	0	182	35	10	18	0,3	0	0	0	
106	суп с фасолью на м/б со сметаной	200	4,17	5,6	13,67	132	0	0,1	4,5	0	18,8	28,4	7,8	12,8	1,5	0,2	0,2	0	
9/7	биточки (котлеты) рыбные	70	9,6	1,4	5,6	74	7,4	0	0,4	0,1	57,1	10,7	26	134	0,6	10	0	0	
45/3	рис отварной с овощами	130	1,59	3,58	20,46	139		0,1	9		2	4,7	1,8	1,6	0,3	0,2	0,1	0,1	
1	компот из с/фр и кураги	200	0,59	0,04	27,76	112	12	2,4	1,6		24	7,6	10	6	6	0	0	0	
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5				
	всего за обед	710	20,89	15,25	91,9	618	31,4	2,68	43	0,1	376	99,7	73,2	232	10,2	10,4	0,3	0,1	
	Уплотненный полдник																		
167	Суп-пюре овощной	180	4,58	2,61	24,51	139,9	500	0,02	56		432	57,6	22	49	0,5	2	0,3	0	
14	печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0	0	
11/10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0,03	5,6		65,6	14,4	9,2	17,2	1,6	0	0	0	
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0	0	
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0	0,5	
	всего за полдник	540	11,46	5,48	77,55	400,9	500	0,07	72	0	547	97,4	44	189	28,2	4	0,3	0,5	
	Всего за день	1856	51,65	42,46	235,64	1535,9	557	5	134	4,63	1073	412	156	638	41,5	22,8	0,6	0,6	

1 неделя

ЧЕРВЕРГ

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			витамины (мг)				минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рег. экв./ сут)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
5/4	Каша манная молочная со сл.м.	200	5,3	5,1	28,6	178	0,04	0,1	0	0	10,2	6	1	0	0	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7			
7	Сыр	6	2,6	2,53	0	35	2	0,2	0,1	0,6		5,3	0,3	3,8	0,3	0	0	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	13,4	36	0,03	0,06	0,9	0,95	94,3	245	25,8	208	0,4	17,1	0	0,05
	всего в завтрак	456	14	15,73	61,79	368	2,07	0,39	1	1,55	136	257	36,3	244	1,4	17,1	0	0,05
	Второй завтрак																	
K/O	йогурт	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,06	1,3	0	190	228	26,6	181	0	0	0	0,06
	всего за второй завтрак	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,1	1,3	0	190	2,28	26,6	181	0	0	0	0,1
	Обед																	
256	Салат из отварных овощей с р/м	60	0,72	3,12	5,61	60	338	0	6,8	0	3,4	102	3,4	10,1	0,1	0	0	0
62	Борщ на м/б со сметаной	200	1,8	4,2	10,97	156	155	0,04	19	0	478	50	0	0	0	0	0	0
20	Запеканка из печени с рисом	150	18,5	7,3	20,5	223	0,04	0,02	12	0	34	0	0	0	0,8	3,58	0	1
6/7	соус молочный	50	1,9	1,6	2,6	44,83			0,1			31,3			0,1			
3/10	компот из с/фр и чернослива	200	0,49	0,03	18,26	72	21	5,6	2,8		88	24	40	26	46	1,4		0,3
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5			
	всего за обед	710	27,41	16,91	76,79	655,83	514	5,71	41	0	695	220	61	95,4	48,5	4,98	0	1,3
	Уплотненный полдник																	
569	Шаньга со сметаной	50	2,88	4,78	16,45	115	3,5	4		2	2,7	1,8	1,9	7	4	1,6		
10/3	Морковь тушеная в молоке	150	5,8	5	8	100		0,6	2	0,1	171	50	44	75	0,8	1,25	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0,03	5,6		65,6	14,4	9,2	17,2	1,6	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0	0,5
	всего за полдник	540	11,46	10,35	64,29	382	3,51	4,66	18	2,1	289	86,5	64,3	206	32,1	4,85	0	0,5
	Всего за день	1856	57,76	48,27	209,48	1502,13	520	10,9	61	3,65	1310	576	188	726	8,2	26,9	0	2

Генеральный директор ООО "БЭ" Александр М.

I неделя ПЯТНИЦА

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв./сут)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
15/4	Каша пшеничная молочная со сл.м.	200	6,5	6	32,5	206	42	0,1	0,4	0,1	174	58,8	44	94,1	1	1,4	0	0,03
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7			
7	Сыр	6	2,6	2,53	0	35	2	0,2	0,1	0,6		5,3	0,3	3,8	0,3	0	0	0
12/10	Чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,02	0,4	0,32	36,7	93	13,7	76,6	1,05	5,8	0	0,02
	всего в завтрак	456	13,6	15,33	63,49	421	44	0,33	0,9	1,02	241	158	67,2	206	3,05	7,2	0	0,03
	Второй завтрак																	
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09
	Обед																	
1/1	горошек зеленый	60	1,8	2,2	6,8	44	0	0,03	1,7	0	37,8	7,72	7,49	21,6	0,3	0	0	0,02
19/2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,2	4,1	14,4	119		0,1	6,5	0	150	19,2	22	78	0,6	0	0	0
201	Рагу овощное	130	2,44	4,2	20,36	113	30	0,05	28	0	289	20	14,6	30	1,23	1	0	0
386	Биточки мясные, паровые	70	9,96	9,71	4,5	166,4		0,09	0,1	0	272	34,2	28,8	181	2,5	0,01	0	0,02
6/10	Компот из с/фр	200	0,59	0,04	27,76	112	0	0	0	0	1	8,7	2	0	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5			
	всего за обед	710	25,99	20,91	92,67	654,4	30	0,34	36	0	841	103	92,5	370	6,13	1,01	0	0
	Уплотненный полдник																	
9/5	Запеканка творожная со сл.соусом	200	12,1	11,16	17,47	230	0,02	0,1	0,3	1,1	94	43,4	40,3	631	1,4	1,7	0,04	0,7
10/10	чай	200	0,06	0,02	9,32	37	0	0	0	0	0,4	2,4	2	3,6	0,3	0	0	0
494	вафля	20	0,06	0,7	15,5	70,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	30	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0	0,5
	всего за полдник	550	14,9	12,45	72,93	468,83	0,03	0,13	10	1,1	144	457	51,5	741	27,4	3,7	0,04	1,2
	Всего за день	1816	54,67	49,1	251,36	1623,23	2,77	1,01	34	17	925	853	199	1398	40,2	61,5	0,04	1,6

Утверждено
Зас. № 30
Директор ОУ

Завтрак
Завтрак
Завтрак

2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рст. экв./ сут)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	Завтрак																
14/4	Каша ячневая молочная со сл.м.	200	6,4	7,4	27,2	202	22	0,1	0,2	0,01	82	116	16	105	1	2,6	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7		
7	Сыр	6	2,6	2,53	0	35	2	0,2	0,1	0,6		5,3	0,3	3,8	0,3	0	0
10/10	чай	200	0,06	0,02	9,32	37	0	0	0	0	0,4	2,4	2	3,6	0,3	0	0
	всего в завтрак	456	12,16	15,35	56,31	393	24	0,23	0,3	0,61	113	124	27,5	144	2,3	2,6	0
	Второй завтрак																
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0
	Обед																
22/1	Салат из с морской кап., лука с.р.м.	60	0,8	5	4,4	60	1,2	0,03	1,1	0	465	19,2	81,6	26,4	7,7	0	0,6
6/2	Суп овощной сборный на м/б со сметаной	200	2,3	3,1	6,4	62,8	142	0,3	1,5		260	76	16	29,3	0,4	0	0
44/3	греча рассыпчатая с овощами	130	7,41	5,98	39,52	217,1	190	0,2	0,9	0	140	18,6	56,4	89	1,8	1	0
21/8	тефтели мясные в молочном соусе	50/20	5,5	5,7	5,2	92		0,1	0,8		81	6,9	21,2		1	0,1	0,1
20	Кисель «Витошка»	200	0	0	19	80	0,2	106	94	0	0	0	0	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5		
	всего за обед	710	20,01	20,44	93,37	611,9	333	107	112	0	1037	134	193	204	12,4	1,1	0,6
	Уплотненный полдник																
16/3	Свекла тушеная в молочном соусе	130	3,4	3,6	22,4	116	19	0,2	8,4	0,1	300	54	23	13,2	1	0	0
12/10	чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,02	0,4	0,32	36,7	93	13,7	76,6	1,05	5,8	0
247	булочка домашняя	50	4,4	3,3	28,2	156	0	0,06	0,1	0	24,9	0	0	0,5	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0
	всего за полдник	520	11,88	8,87	92,44	464	19	0,29	19	0,42	386	192	45,9	196	28,3	7,8	0
	Всего за день	1786	44,23	45,07	264,39	1547,9	376	108	133	1,12	1554	464	270	548	46,1	11,9	0,6

Информация
Зеленый лист

2 неделя ВТОРНИК

№ рсч.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рст. экв./сут)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
7/4	Каша рисовая молочная со сл.м.	200	6	5,8	42,4	248	25,3	0,2	1	0,44	200	150	28,1	147	0,3	8,14	0	0,03
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7			
7	Сыр	6	2,6	2,53	0	35	2	0,2	0,1	0,6		5,3	0,3	3,8	0,3	0	0	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	13,4	36	0,03	0,06	0,9	0,95	94,3	245	25,8	208	0,4	17,1	0	0,05
	всего в завтрак	456	14,7	16,43	75,59	438	27,3	0,49	2	1,99	325	401	63,4	390	1,7	25,2	0	0,1
	Второй завтрак																	
К/0	снежок	150	4,86	5,76	19,44	114	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	всего за второй завтрак	150	4,86	5,76	19,44	114	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	Обед																	
20(в)	Салат из св.капусты, кукур. с луком, р/м	60	1	4	7,1	64	1	0,1	16	0	95	18,1	7	14,2	0,3	0	0,1	0
18/2	Суп карт. с мак.изд. на кур/б. со сметаной	200	2,5	1,7	12,6	72,8	250	0,1	1	0	102	9,6	6,6	40	0,3	0	0	0
201	Рагу овощное	130	2,44	4,2	20,36	113	30	0,05	28	0	289	20	14,6	30	1,23	1	0	0
1/9	кура отварная порционно	70	12,74	12,88	8,22	166,6	1,7	0	0	0,1	126	9,8	14,7	98	0,8	0	37,2	0
1	компот из с/фр и кураги	200	0,59	0,04	27,76	112	12	2,4	1,6		24	7,6	10	6	6	0	0	0
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5			
	всего за обед	710	23,27	23,48	94,89	628,4	295	2,72	47	0,1	728	78,4	70,5	247	10,1	1	37,3	0
	Уплотненный полдник																	
9/5	Запеканка творожная со сл.соусом	200	12,1	11,16	17,47	230	0,02	0,1	0,3	1,1	94	434	40,3	631	1,4	1,7	0,04	0,7
11/10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0,03	5,6		65,6	14,4	9,2	17,2	1,6	0	0	0
14	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0	0,5
	всего за полдник	560	18,98	14,03	70,51	491	0,03	0,1	16	1,1	209	474	62,3	771	29,1	3,7	0,04	1,2
	Всего за день	1876	61,81	59,7	260,02	1671,4	324	5,3	83	6,8	1262	953	196	1408	40,9	29,9	37,3	1,32

Дневник
№ 87

2 неделя СРЕДА

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв./ сут)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная со с.л.м.	200	6,4	7,4	27,2	202	30	0,1	0,9	0,01	200	105	24	40	1,2	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7		
12/10	Чай с сахаром, молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,02	0,4	0,32	36,7	93	13,7	76,6	1,05	5,8	0,02
	всего в завтрак	450	10,9	14,2	58,19	382	30	0,13	1,3	0,33	268	198	46,9	148	2,95	5,8	0,0
	Второй завтрак																
К/0	йогурт	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,06	1,3	0	190	228	26,6	181	0	0	0,06
	всего за второй завтрак	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,06	1,3	0	190	228	26,6	181	0	0	0,06
	Обед																
29/6)	Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,63	3,09	5,84	48	0	0	1,2	0	0	16	0	0	1	0	0,1
31/2	суп крестьянский с крупой на м/б со смет.	200	2,6	5	12,1	97,8	0,01	0,03	17	0	151	160	26	64	0,4	0,2	0
8/3	Капуста тушеная	130	2,99	2,47	15,08	80,6	4	0,03	60	0	300	62,4	20	0	0,8	0	0
14/8	Биточки мясные	70	9,96	9,71	4,54	166,4		0,09	0,1	0	272	34,2	28,8	181	2,5	0,01	0,02
8/10	Напиток из св.ягод	200	0,1	0,04	26,14	105	0	0	1,6	0	32	12	5,32	2,56	0,14	0	0
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5		
	всего за обед	710	20,28	20,97	82,55	597,8	4,01	0,19	80	0	846	298	97,7	307	6,34	0,21	1 0,1
	Уплотненный полдник																
14/7	суфле рыбное с рисом	130	22,2	6,4	5,1	166	16,2	8,4	0,7	64,5	9,6	13	5,7	28,5	3,8	14	0
6/7	соус молочный	20	1,9	1,6	2,6	44,83			0,1			31,3			0,1		
11/10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0,03	5,6		65,6	14,4	9,2	17,2	1,6	0	0
14	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0,5
	всего за полдник	510	30,98	10,87	60,74	471,83	16,2	8,47	16	64,5	125	84,1	27,7	168	31,6	16	0 0,5
	Всего за день	1820	67,05	51,32	208,09	1547,93	50,3	8,9	99	64,8	1429	808	199	804	40,9	22	1 0,7

2 недели

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рег. экв./ сут)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Завтрак																		
11/4	Каша пшенная молочная со сл.м.	200	6,5	6	31,2	206	57	0,2	0,8	0,1	162	200	22,9	126	1	0	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	40,7				
7	Сыр	6	2,6	2,53	0	35	2	0,2	0,1	0,6		5,3	0,3	3,8	0,3	0	0	0	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	13,4	36	0,03	0,06	0,9	0,95	94,3	245	25,8	208	0,4	17,1	0	0,05	0
	всего в завтрак	456	15,2	16,63	64,39	396	59	0,49	1,8	1,65	288	451	58,2	370	2,4	17,1	0	0,05	0
	Второй завтрак																		
K/O	кефир	180	5,8	5	8	100	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
	всего за второй завтрак	150	4,89	5,28	6,61	96,3	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0
	Обед																		
39	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	16,8	0,01	0,5	0	0	19,2	7,8	18	0,8	0	0	0	0
62	Борщ на м/б со сметаной	200	1,8	4,2	10,97	156	155	0,04	19	0	478	50	0	0	0	0	0	0	0
419	Рис рассыпчатый	130	3,12	4,6	31,79	181,7		0,1	0,5			112			0,6				
7/8	Бефстроганов из отварного мяса	70	11,17	11,15	3,99	161		0,1	0,2	0	0	45,1	0	0	1	0	0	0	0,1
7/10	Компот из с/фр с шиповником	200	0,4	0,07	18,14	71	176	0	25			19,7	13,3	19	0,4	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5				
	всего за обед	710	21,63	26,02	88,36	741,1	348	0,32	46	0	570	259	38,7	96,3	4,3	0	0	0,1	0
	Уплотненный полдник																		
10/5	морковь тушенная в молоке	150	5,8	5	8	100		0,6	2	0,1	171	50	44	75	0,8	1,25	0	0	0
5/12	ватрушка с творогом	70	8,5	8,1	27	212	0	0,04	0,1	0,1	0	60,4	0	0	0,7	0	0	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0,03	5,6		65,6	14,4	9,2	17,2	1,6	0	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0	0,5	0
	всего за полдник	560	17,08	13,67	74,84	479	0,01	0,6	18	0,2	286	145	62,4	199	28,8	3,25	0	0,5	0
	Всего за день	1876	58,8	61,6	234,2	1712,4	409	3,4	84	5,45	1144	855	159	665	35,5	20,4	0	0,72	0

Субботин
И.И. И.И. И.И.
0.11

2 неделя

ПЯТНИЦА

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв./сут)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
1/1	Горошек зеленый	60	1,8	2,2	6,8	44	0	0,03	1,7	0	37,8	7,72	3,49	21,6	0,3	0	0	0,02
2/17	Омлет паролвой	120	10,42	14,4	5,23	216	0	0,1	0,1	1	104	82,7	15,1	163	2	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7			
14/1	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	0,01	0,02	0,5	0,5	47,3	121	17	104	0,4	8,1	0	0,02
	всего в завтрак	430	19,19	25,48	54,72	514	0,01	0,16	2,3	1,5	220	212	48,8	321	3,4	8,1	0	0
	Второй завтрак																	
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09
	Обед																	
6/1	Салат из капусты с луком, зеленью р/м	60	0,94	3,97	5,56	61	12	0,01	27	0	182	35	10	18	0,3	0	0	0
19/2	Суп картофельный рыбный	200	7,2	4,1	14,4	119		0,1	7,4	0	151	19,2	22	78	0,7	0	0	0
6/8	Картофель тушеный с мясом говядины	200	15,1	13,8	18,8	252	156	0,01	12	0	200	28,8	48,2	200	2	6,9	0	0
6/10	Компот из с/фр	200	0,59	0,04	27,76	112	0	0	0	0	1	8,7	2	0	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	50	4	0,66	18,85	100		0,07			91,8	13,3	17,6	59,3	1,5			
	всего за обед	710	27,83	22,57	85,37	644	168	0,19	46	0	626	105	99,8	355	4,5	6,9	0	0
	Уплотненный полдник																	
22/2	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,5	108	0	0	1	0,8	17,4	109	0	22	0,4	0	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0	0,03	5,6		65,6	14,4	9,2	17,2	1,6	0	0	0
14	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	40	2,28	0,27	14,01	64	0	0,03	0	0	24,3	4,3	1,2	26,4	0,5	0	0	0
368	Яблоко	100	0,4	0,3	16,63	67	0,01	0,03	10	0	25	16	8	80,1	25,2	2	0	0,5
	всего за полдник	560	10,38	7,07	67,54	369	0,01	0,07	17	0,8	132	148	22	162	28,1	2	0	0,5
	Всего за день	1800	57,58	55,53	229,9	1606	168	0,5	67	2,39	996	479	174	844	39,1	17,4	0	0,6
	ИТОГО		пищевые вещества			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (ре) В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	за весь период	18378	560,66	522,56	2389,81	16010,49	2729,6	254	950	112,3	12837	6726	2005	8512	373,8	224,1	40,2	16,7
	среднее значение за 10 дней	1837,8	56,1	52,23	238,9	1601,05	272,9	25,4	95	11,2	1283,7	672,6	200,5	851,2	37,4	22,4	4,01	1,7

Протокол
подпись
подпись

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849276

Владелец Тимофеева Оксана Михайловна

Действителен с 18.08.2025 по 18.08.2026