

**Согласовано**  
**Председатель Управляющего совета**  
**ГБОУ ООШ с. Жигули**  
\_\_\_\_\_ **А.В. Сметан**  
**Протокол №2 от 01 марта 2022г**

**Утверждаю**  
**Директор ГБОУ ООШ с. Жигули**  
\_\_\_\_\_ **Е.В. Исакова**  
**Приказ № 46– од 01 марта 2022 год**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТНЕВНОЕ МЕНЮ НА ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ,  
ПОСЕЩАЮЩИХ ГБОУ ООШ СПДС «Колосок» с. Жигули  
с 12 часовым пребыванием**

Сезон : весна - лето

Неделя: первая

День недели: понедельник

1 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,1	4,2	23,0	147,0	0	0,5	0	0,1	96,0	20,5	95,6	0,3	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83,0	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,5	13,2	86,4	0	0,4	0	0	75,3	17,5	65,2	0,6	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>8,2</b>	<b>10,3</b>	<b>47,2</b>	<b>316,4</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>175,7</b>	<b>44,6</b>	<b>177,8</b>	<b>1,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
<b>II Завтрак</b>															
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
<b>Обед</b>															
САЛАТ" ОВОЩНОЙ"	40	0,7	2,4	2,3	34,0	0	1,1	0,3	1,3	12,4	9,2	17,9	0,4	41	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,6	2,2	24,0	145,4	0,1	7,8	0,2	1,2	28,6	27,6	68,1	1,2	87	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11,0	5,1	3,8	116,8	0,1	7,4	3,3	1,2	36,8	12,6	167,1	3,2	287	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,5	2,0	18,1	100,4	0,1	8,9	0	0,1	27,4	24,7	69,0	1	335	2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	16,3	74,0	0	40	0,1	0	11,7	2,9	1,5	0,3	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>24,7</b>	<b>12,1</b>	<b>81,2</b>	<b>549,9</b>	<b>0,3</b>	<b>65,2</b>	<b>3,9</b>	<b>4,5</b>	<b>124,0</b>	<b>85,8</b>	<b>353,8</b>	<b>7,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43														
<b>Уплотненный ужин</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,3	4,1	15,7	117,6	0	0,5	0	0	116,5	18,5	118,4	0,4	112	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,3	6,3	32,8	208,4	0,1	0,1	0	1,8	24,8	8,5	54,3	0,5	479	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,2	0	11,1	45,6	0	0,5	0	0	10,5	4,9	6,5	0,6	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9,8</b>	<b>10,4</b>	<b>59,6</b>	<b>371,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>151,8</b>	<b>31,9</b>	<b>179,2</b>	<b>1,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29														
<b>Всего за день:</b>		<b>43,2</b>	<b>32,9</b>	<b>198,1</b>	<b>1280,9</b>	<b>0,4</b>	<b>69,2</b>	<b>3,9</b>	<b>6,9</b>	<b>458,5</b>	<b>166,3</b>	<b>717,8</b>	<b>11,4</b>		

Сезон : весна - лето  
Неделя: первая  
День недели: вторник

## 2 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/15	18,1	10,5	24,5	265,9	0	0,2	0,1	0,4	136,2	20,3	187,1	0,9	224	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,7	2,1	10	69,5	0	0	0	0,5	41,8	8,0	37	0,5	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,6	13,3	73,6	0	0,3	0	0	57,4	9,3	41,9	0,7	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>22,5</b>	<b>14,2</b>	<b>47,8</b>	<b>409,0</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>235,4</b>	<b>37,6</b>	<b>266,0</b>	<b>2,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29															
<b>II Завтрак</b>																
БАНАН СВЕЖИЙ	70	0,8	0,3	11,4	52,2	0	5,4	0	0	4,4	22,8	15,2	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>52,2</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>22,8</b>	<b>15,2</b>	<b>0,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,7	0	10,1	0,1	0,2	5,6	8,1	10,5	0,4		2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/40/5	6,2	6,5	11,6	132,7	0,1	15,0	0,2	0,9	53,7	28,1	84,4	1,5	83	2008	
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1			
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	11,9	11,2	6,3	172,3	0,1	0,5	0	1,0	11,2	12,9	95,3	0,9	305	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5	2,5	22,8	132,5	0,2	0	0	2,7	12,7	75,0	111,2	2,6	181	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,2	0,6	1,1	10,2	0	0,3	0	0,3	2,1	1,2	2,3	0	364	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	0,2	0	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,4</b>	<b>21,2</b>	<b>71,8</b>	<b>584,2</b>	<b>0,4</b>	<b>26,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,9</b>	<b>97,1</b>	<b>134,9</b>	<b>335,1</b>	<b>6,6</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42															
<b>Уплотненный ужин</b>																
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4,3	4,2	19,9	134,9	0	0,5	0	0,5	99,9	13,9	79,9	0,3	189	2008	
НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,2	0	14,3	58,9	0	2,6	0	0	4,6	1,4	2,6	0,1	436	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3	0	0	0	0	7,3	5	22,5	0,5		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>7,9</b>	<b>7,3</b>	<b>62,8</b>	<b>349,9</b>	<b>0</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>116,2</b>	<b>26,9</b>	<b>122,0</b>	<b>1,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25															
<b>Всего за день:</b>		<b>57,6</b>	<b>43,0</b>	<b>193,8</b>	<b>1395,3</b>	<b>0,4</b>	<b>35,5</b>	<b>0,4</b>	<b>7,8</b>	<b>453,1</b>	<b>222,2</b>	<b>738,3</b>	<b>10,3</b>			

Сезон : весна - лето  
Неделя: первая  
День недели: среда

### 3 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	100	7,1	8,4	2,0	111,7	0	0,2	0,2	1,4	64,2	9,5	111,6	1,1	216	2012	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23,1	0	0,6	0	0	7,4	2,7	6,7	0,1	53	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,1	2,1	14,2	85,3	0	0,4	0	0	75,8	11,5	58,1	0,3	к/к	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>11,1</b>	<b>12,8</b>	<b>27,7</b>	<b>271,9</b>	<b>0</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,9</b>	<b>151,8</b>	<b>30,3</b>	<b>193,4</b>	<b>1,9</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24															
<b>II Завтрак</b>																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	200/40	6,9	5,4	21,1	160,3	0,1	5,2	0,2	1,3	18,7	21,6	81,7	1,3	106	2008	
ЛУК ЗЕЛЕНый	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	150/40	7,5	5,6	11,3	128,1	0	29,1	0,2	0,9	79,7	31,3	90,2	1,9	131	2008	
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	150	0,2	0,1	12,8	53,6	0	13,2	0	0,1	5,5	4,6	4,9	0,2	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>17,6</b>	<b>11,4</b>	<b>63,1</b>	<b>427,9</b>	<b>0,1</b>	<b>52,1</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>124,7</b>	<b>72,7</b>	<b>225,0</b>	<b>5,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38															
<b>Уплотненный ужин</b>																
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	120/15	22,9	16,3	23,1	332,9	0	0,3	0,1	1,5	204,1	27,6	252,3	0,7	224	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	12,9	52,5	0	0,5	0	0,1	2,1	1	1,4	0,3	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>285</b>	<b>23,0</b>	<b>16,4</b>	<b>36,0</b>	<b>385,4</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>206,2</b>	<b>28,6</b>	<b>253,7</b>	<b>1,0</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34															
<b>Всего за день:</b>		<b>52,2</b>	<b>40,7</b>	<b>136,9</b>	<b>1128,2</b>	<b>0,1</b>	<b>56,1</b>	<b>0,7</b>	<b>6,6</b>	<b>489,7</b>	<b>135,6</b>	<b>679,1</b>	<b>9,3</b>			

Сезон : весна - лето  
 Неделя: первая  
 День недели:- четверг

4 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,5	5,0	16,5	130,0	0,1	0,5	0	0,5	103,5	30,1	114,6	0,7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83,0	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,2	0	11,1	45,6	0	0,5	0	0	10,5	4,9	6,5	0,6	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>6,3</b>	<b>8,6</b>	<b>38,6</b>	<b>258,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>118,4</b>	<b>41,6</b>	<b>138,1</b>	<b>1,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>32,9</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,6	2,3	1,9	31,6	0	3,6	0	1,1	9,4	7,9	17,1	0,4		2012
БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	6,2	5,7	15,7	141,0	0,1	13,0	0,2	1,1	54,7	33,9	94,5	2,0	62	2012
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	6,1	6,5	20,3	164,8	0	0,7	0,3	1,1	14,9	22,2	80,9	1,1	304	2012
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150	0	0	21,2	85,1	0	0	0	0	8,3	1,5	2,7	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>15,6</b>	<b>14,8</b>	<b>76,0</b>	<b>502,8</b>	<b>0,1</b>	<b>17,9</b>	<b>0,5</b>	<b>4,1</b>	<b>98,9</b>	<b>75,1</b>	<b>226,6</b>	<b>4,7</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47														
<b>Уплотненный ужин</b>															
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,2	3,0	11,2	81,0	0,1	14,9	0,3	0,8	41,9	23,9	52,2	1,1	351	2008
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15	68,7	0	0	0	0	2,9	1,8	6,5	0,3		2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	0	1,1	0	0	180	21	142,5	0		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>8,5</b>	<b>8,1</b>	<b>43,0</b>	<b>286,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>229,2</b>	<b>53,3</b>	<b>218,2</b>	<b>1,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
<b>Всего за день:</b>		<b>30,7</b>	<b>31,8</b>	<b>164,5</b>	<b>1080,6</b>	<b>0,3</b>	<b>41,9</b>	<b>0,8</b>	<b>6,8</b>	<b>457,7</b>	<b>175,6</b>	<b>590,6</b>	<b>9,7</b>		

Сезон : весна - лето  
 Неделя: первая  
 День недели:- пятница

5 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	3,8	2,2	17,3	104,1	0,1	0	0	2,1	9,9	56,8	84,3	2	181	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	2,9	3,3	4,8	61,1	0	0,6	0	0	107,1	11,8	75,6	0,1	434	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	11,0	44,5	0	0	0	0	9,6	4,5	5,9	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>8,4</b>	<b>6,1</b>	<b>43,1</b>	<b>261,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>2,6</b>	<b>131,0</b>	<b>79,7</b>	<b>182,8</b>	<b>3,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25														
<b>II Завтрак</b>															
СОК ПЕРСИКОВО-БАНАНОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,8	41,7	0	0,8	0	0	6,3	3,6	6,3	1,3	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>41,7</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>3,6</b>	<b>6,3</b>	<b>1,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40	0,5	2	8,5	56,1	0	1,2	0	0,9	15,2	8,4	20,2	0,8	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	3,9	10,8	85,7	0,1	5,1	0,2	0,9	20,0	17,7	44,0	0,7	83	2012
РЫБА ПО- ПОЛЬСКИ	60	11,1	4,5	2,4	94,2	0,1	0,4	0	0,4	78,0	32,1	170,4	0,9	254	2012
РИС ОТВАРНОЙ	100	1,7	1,1	18,7	91,6	0	0	0	0,1	3,0	11,9	35,7	0,3	315	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,2	0,6	1,1	10,2	0	0,3	0	0,3	2,1	1,2	2,3	0	364	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	150	0,4	0,1	12,8	53,4	0	0,6	0	0,1	16,6	7,7	8,8	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>18,0</b>	<b>12,5</b>	<b>71,0</b>	<b>470,5</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>142,0</b>	<b>87,8</b>	<b>311,6</b>	<b>4,3</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45														
<b>Уплотненный ужин</b>															
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4,5	3,1	28,4	160,2	0,2	12,6	0	0,2	57,2	37,1	112,2	1,4	335	2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	14,7	68,3	0	40,5	0,1	0,1	13,9	3,9	2,9	0,6	401	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>6,4</b>	<b>3,9</b>	<b>53,1</b>	<b>280,3</b>	<b>0,2</b>	<b>53,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>75,5</b>	<b>47,6</b>	<b>132,1</b>	<b>2,4</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26														
<b>Всего за день:</b>		<b>33,3</b>	<b>22,6</b>	<b>177,0</b>	<b>1054,0</b>	<b>0,5</b>	<b>62,1</b>	<b>0,3</b>	<b>6,8</b>	<b>354,8</b>	<b>218,7</b>	<b>632,8</b>	<b>11,1</b>		

Сезон : весна - лето  
 Неделя: вторая  
 День недели:- понедельник

6 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,0	3,8	29,0	174,7	0,1	0,4	0	0	89,0	28,4	137,3	1,5	184	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83,0	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,1	2,1	14,2	85,3	0	0,4	0	0	75,8	11,5	58,1	0,3	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>9,7</b>	<b>9,5</b>	<b>54,2</b>	<b>343,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>169,2</b>	<b>46,5</b>	<b>212,4</b>	<b>2,2</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32															
<b>II Завтрак</b>																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
<b>Обед</b>																
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,6	1,3	3,2	27,7	0	2,6	0,2	0,7	11,2	8,3	18,4	0,3	30	2008	
ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	6,2	1,5	12,3	87,3	0,1	14,7	0,2	0,6	44,9	24,5	51,3	1,2	83	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	10,3	4,0	2,8	104,6	0,1	7,9	3,5	0,7	16,2	10,9	152,2	3,2	256	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,3	1,3	27,4	138,4	0,1	0	0	0,8	11,1	6,5	32,0	0,7	206	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	0,2	0	0	0	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>24,0</b>	<b>8,4</b>	<b>74,0</b>	<b>483,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25,2</b>	<b>3,9</b>	<b>3,5</b>	<b>90,7</b>	<b>59,0</b>	<b>284,1</b>	<b>6,5</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45															
<b>Уплотненный ужин</b>																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,3	4,1	15,7	117,6	0	0,5	0	0	116,5	18,5	118,4	0,4	112	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	11,0	44,5	0	0	0	0	9,6	4,5	5,9	0,6	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>6,0</b>	<b>4,7</b>	<b>36,7</b>	<b>213,9</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>130,5</b>	<b>29,6</b>	<b>141,3</b>	<b>1,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	19															
<b>Всего за день:</b>		<b>40,2</b>	<b>22,7</b>	<b>175,0</b>	<b>1083,7</b>	<b>0,4</b>	<b>28,5</b>	<b>3,9</b>	<b>4,5</b>	<b>397,4</b>	<b>139,1</b>	<b>644,8</b>	<b>11,5</b>			

Сезон : весна - лето  
 Неделя: вторая  
 День недели:- вторник

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕНКОЙ	120/15	19,1	11,8	23,2	276,5	0	0,4	0,1	0,4	180,4	24,4	218,7	0,7	224	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83,0	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,6	13,3	73,6	0	0,3	0	0	57,4	9,3	41,9	0,7	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>22,4</b>	<b>17,0</b>	<b>47,5</b>	<b>433,1</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>242,2</b>	<b>40,3</b>	<b>277,6</b>	<b>1,8</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	33															
<b>II Завтрак</b>																
БАНАН СВЕЖИЙ	70	0,8	0,3	11,4	52,2	0	5,4	0	0	4,4	22,8	15,2	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0,8</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>52,2</b>	<b>0</b>	<b>5,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,4</b>	<b>22,8</b>	<b>15,2</b>	<b>0,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,6	2,3	1,9	31,6	0	3,6	0	1,1	9,4	7,9	17,1	0,4		2012	
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	5,9	6,0	12,5	128,5	0	0,7	0,2	1,2	17,4	10,3	54,8	0,8	106	2008	
ЛУК ЗЕЛЕНЬ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1			
ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	150/45	7,1	6,3	18,5	158,4	0	0,8	0,3	1,8	22,9	19,8	122,5	1,1	304	2012	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	14,7	68,3	0	40,5	0,1	0,1	13,9	3,9	2,9	0,6	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>16,7</b>	<b>15,1</b>	<b>64,5</b>	<b>467,1</b>	<b>0</b>	<b>46,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,0</b>	<b>75,2</b>	<b>51,5</b>	<b>228,7</b>	<b>4,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35															
<b>Уплотненный ужин</b>																
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,2	3,0	11,2	81,0	0,1	14,9	0,3	0,8	41,9	23,9	52,2	1,1	351	2008	
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	8,5	8,7	32,9	245,6	0,1	0,1	0	1,1	97,9	12,2	108,0	0,9	479	2008	
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>54,1</b>	<b>378,4</b>	<b>0,2</b>	<b>15,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>144,2</b>	<b>42,7</b>	<b>177,2</b>	<b>2,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28															
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>44,7</b>	<b>177,5</b>	<b>1330,8</b>	<b>0,2</b>	<b>67,3</b>	<b>1,0</b>	<b>8,3</b>	<b>466,0</b>	<b>157,3</b>	<b>698,7</b>	<b>8,6</b>			



Сезон : весна - лето  
 Неделя: вторая  
 День недели:- среда

8 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/15	8,6	9,7	3,8	137,2	0	0,9	0,2	1,8	85,9	14,9	139,6	1,4	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,1	2,1	14,2	85,3	0	0,4	0	0	75,8	11,5	58,1	0,3	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>12,2</b>	<b>12,4</b>	<b>28,0</b>	<b>274,3</b>	<b>0</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,3</b>	<b>166,1</b>	<b>33,0</b>	<b>214,7</b>	<b>2,1</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24														
<b>II Завтрак</b>															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	32,9	0	7	0	0,4	11,2	5,6	7,7	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,9</b>	<b>32,9</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>11,2</b>	<b>5,6</b>	<b>7,7</b>	<b>1,5</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	3														
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,4	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	5,6	8	10,4	0,4	к/к	к/к
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	5,0	5,6	8,4	105,3	0	4,1	0,2	0,9	27,3	20,3	67,5	1,3	64	2012
ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1	0	0,2	1	0	0,6	0	0,1	4,5	0,8	1,2	0,1		
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	6,8	6,2	20,7	165,3	0,1	10,5	0,2	0,9	26,2	35,8	110,9	1,9	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С "	150	0,1	0	10,3	42,6	0	8,7	0	0,1	8,5	4,2	3,2	0,1	375	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>15,0</b>	<b>12,2</b>	<b>57,8</b>	<b>403,1</b>	<b>0,1</b>	<b>33,9</b>	<b>0,5</b>	<b>2,9</b>	<b>79,2</b>	<b>77,9</b>	<b>223,4</b>	<b>4,9</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35														
<b>Уплотненный ужин</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,6	4,4	21,9	146,0	0	0,5	0	0,3	98,2	23,7	103,8	0,5	190	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,8	3,9	34,5	188,1	0	0	0	0,9	19,6	7,3	40,4	0,6	479	2008
НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0	13,6	56,1	0	1,4	0	0,1	3,9	1,3	2,2	0,3	436	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>380</b>	<b>10,0</b>	<b>8,9</b>	<b>80,0</b>	<b>442,0</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>126,1</b>	<b>38,9</b>	<b>163,4</b>	<b>1,8</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38														
<b>Всего за день:</b>		<b>37,5</b>	<b>33,8</b>	<b>172,7</b>	<b>1152,3</b>	<b>0,1</b>	<b>44,1</b>	<b>0,7</b>	<b>7,4</b>	<b>382,6</b>	<b>155,4</b>	<b>609,2</b>	<b>10,3</b>		

Сезон : весна - лето  
 Неделя: вторая  
 День недели:- четверг

9 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	4,2	20,7	138,7	0	0,5	0	0,5	99,8	13,9	80,8	0,3	189	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83,0	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,5	13,2	86,4	0	0,4	0	0	75,3	17,5	65,2	0,6	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>325</b>	<b>8,6</b>	<b>10,3</b>	<b>44,9</b>	<b>308,1</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>179,5</b>	<b>38,0</b>	<b>163,0</b>	<b>1,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28															
<b>II Завтрак</b>																
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>1,4</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4															
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0	1	5,6	0	4	0	0	9,2	5,6	16,8	0,4		2008	
СУП С КЛЕЦКАМИ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/40/5	7,5	6,9	16,9	160,2	0,1	4,2	0,2	0,9	30,1	20,5	87,8	1,2	92	2008	
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	50	7,1	3,8	3,1	74,3	0	0,1	0	0,8	29,6	19,6	100,3	0,5	250	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,5	2,1	18,1	101,9	0,1	8,9	0	0,1	27,4	24,7	69,0	1	335	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0	3	0	0	10,5	6	10,5	2,1	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>20,8</b>	<b>13,3</b>	<b>71,0</b>	<b>485,8</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>113,9</b>	<b>85,2</b>	<b>314,6</b>	<b>6,3</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45															
<b>Уплотненный ужин</b>																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	4,5	20,7	143,2	0,1	0,5	0	0,5	101,4	25,7	107,4	0,6	189	2008	
НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,2	0	14,3	58,9	0	2,6	0	0	4,6	1,4	2,6	0,1	436	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>6,4</b>	<b>5,1</b>	<b>45,0</b>	<b>253,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,1</b>	<b>0</b>	<b>1,0</b>	<b>110,4</b>	<b>33,7</b>	<b>127,0</b>	<b>1,1</b>			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23															
<b>Всего за день:</b>		<b>36,3</b>	<b>28,8</b>	<b>171,0</b>	<b>1090,8</b>	<b>0,3</b>	<b>26,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>410,8</b>	<b>160,9</b>	<b>611,6</b>	<b>10,1</b>			

Сезон : весна - лето  
 Неделя: вторая  
 День недели:- пятница

10 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,8	4,1	17,0	121,3	0	0,5	0	0,1	106,9	18,6	92,8	0,2	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0	11,0	44,5	0	0	0	0	9,6	4,5	5,9	0,6	к/к	к/к
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>5,5</b>	<b>4,7</b>	<b>38,0</b>	<b>217,6</b>	<b>0</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>120,9</b>	<b>29,7</b>	<b>115,7</b>	<b>1,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21														
<b>II Завтрак</b>															
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	80	2,2	2	3,6	45,2	0	0,6	0	0	96	11,2	76	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>2,2</b>	<b>2</b>	<b>3,6</b>	<b>45,2</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>96</b>	<b>11,2</b>	<b>76</b>	<b>0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4														
<b>Обед</b>															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0,8	1,9	4,8	41,5	0	7,6	0,2	0,8	22,6	8,6	15,3	0,7	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	7,7	7,4	9,4	134,4	0,1	4,7	0,1	1,1	24,4	21,5	93,4	1,5	83	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	6,7	5,9	8,9	117,0	0	23,3	0,2	1,0	67,9	27,9	79,4	1,9	131	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150	0	0	21,2	85,1	0	0	0	0	8,3	1,5	2,7	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,6	41,4	0	0	0	0,4	3,7	3,9	17,7	0,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	37,9	0	0	0	0,3	3,4	4,9	12,5	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>17,8</b>	<b>15,5</b>	<b>61,0</b>	<b>457,3</b>	<b>0,1</b>	<b>35,6</b>	<b>0,5</b>	<b>3,6</b>	<b>130,3</b>	<b>68,3</b>	<b>221,0</b>	<b>5,2</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44														
<b>Уплотненный ужин</b>															
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,2	3,0	11,2	81,0	0,1	14,9	0,3	0,8	41,9	23,9	52,2	1,1	351	2008
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	30	1,7	1,4	21,8	106,5	0	0	0	0	3	2,4	13,5	0,2		2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	16,3	74,0	0	40	0,1	0	11,7	2,9	1,5	0,3	441	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	51,8	0	0	0	0,5	4,4	6,6	17	0,4	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>5,7</b>	<b>5,1</b>	<b>59,3</b>	<b>313,3</b>	<b>0,1</b>	<b>54,9</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>61,0</b>	<b>35,8</b>	<b>84,2</b>	<b>2,0</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31														
<b>Всего за день:</b>		<b>31,2</b>	<b>27,3</b>	<b>161,9</b>	<b>1033,4</b>	<b>0,2</b>	<b>91,6</b>	<b>0,9</b>	<b>5,5</b>	<b>408,2</b>	<b>145,0</b>	<b>496,9</b>	<b>8,4</b>		

ГБОУ ООШ с.Жигули

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	418,4	332,5	1751,4	11777,0	2,9	523,0	12,8	65,2	4374,8	1696,6	6515,4	101,0
Среднее значение за период	41,8	33,3	175,1	1177,7	0,3	52,3	1,3	6,5	437,5	169,7	651,5	10,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	25,4	60,4									

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

Ясли 12 часов	320	86	636	342	
---------------	-----	----	-----	-----	--