



11/05-06

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Ромашкинская средняя школа»

И.В. Токарева
И.В. Токарева
Приказ № 112 от «28» мая 2025 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ
В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ МБОУ «РОМАШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» -
ДЕТСКИЙ САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» СЕЛА РОМАШКИНО САКСКОГО РАЙОНА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
																						В1, мг	С, мг
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой ГРЕЧЕВОЙ	130	3,89	3,81	10,14	91,08	0,05	0,54	0,03	0,55	0,02	0,13	108,69	25,92	96,00	0,58	181,79	9,62	0,00	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	0,00		2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	6,97	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	7,55	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	325	6,56	8,20	46,66	287,82	0,12	1,11	0,07	1,65	0,10	0,16	126,24	44,46	139,63	1,97	249,31	11,30	0,00	0,00	0,00			
II Завтрак																							
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	165	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	150	1,59	1,74	13,49	76,12	0,05	4,56	0,12	0,76	0,00	0,03	20,13	17,71	42,93	0,68	327,19	3,19	0,02	0,00	0,00	80	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,75	3,30	19,02	117,02	0,12	9,28	0,01	0,18	0,05	0,09	29,01	25,81	73,40	1,07	679,36	7,37	0,03	0,00	0,00	321	2012	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13,48	9,07	2,32	161,16	0,14	10,21	4,69	1,10	0,09	1,16	14,31	12,75	194,81	4,28	236,80	5,61	0,14	0,02	0,00	256	2008	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,59	1,97	3,49	34,38	0,01	6,07	0,01	0,89	0,00	0,01	16,73	5,11	9,61	0,32	66,82	0,95	0,00	0,00	0,00		2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,37	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,45	3,65	2,30	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ -ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	590	20,61	16,45	79,54	575,13	0,38	90,12	4,95	3,59	0,14	1,35	105,63	81,53	376,15	8,76	1 396,37	19,92	0,19	0,02	0,00	0,02	0,00	
Полдник																							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	6,99	5,25	43,59	249,38	0,08	0,16	0,03	0,93	0,08	0,07	41,16	11,86	71,18	0,59	118,84	4,04	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,01	2,43	12,48	84,44	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,83	14,35	78,35	0,21	155,42	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	200	10,00	7,68	56,07	333,82	0,12	0,68	0,05	0,93	0,08	0,18	146,99	26,21	149,53	0,80	274,26	13,04	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего за день:		38,82	32,48	201,17	1 280,77	0,64	96,41	5,72	6,17	0,32	1,72	406,36	162,70	704,31	12,43	2 114,94	44,26	0,20	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
	Масса порции		Углеводы, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, 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	Жир, г																	
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	4,05	3,70	12,93	0,05	0,54	0,03	0,25	0,02	0,11	109,07	13,37	83,23	0,27	164,94	9,52	0,00	0,00	93
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	27,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	1,19	2,22	7,65	0,00	0,00	0,00	2012	
Итого за прием пищи:	315	6,71	8,09	49,39	297,70	0,12	0,55	0,07	1,35	0,10	119,54	30,76	126,90	1,71	228,84	11,20	0,00	0,00	к/к
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,66	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	2008
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,66	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00	2008
Обед																			
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	150	1,78	2,61	9,59	0,04	9,13	0,16	1,20	0,00	0,05	40,73	20,62	40,88	1,07	318,56	4,86	0,02	0,00	59
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/3	6,79	4,19	30,70	187,28	0,18	0,00	3,75	0,05	0,09	13,65	100,47	149,04	3,50	211,22	1,83	0,01	0,00	181
БЕФСТРОГАНОВ	60	9,38	13,81	3,50	176,12	0,01	0,92	0,02	1,81	0,00	14,48	3,80	16,51	0,22	56,99	1,71	0,00	0,00	375
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	0,01	2,97	0,00	0,03	0,00	6,83	4,16	12,47	0,30	41,86	0,89	0,01	0,00	1996
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,39	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	376
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	563	19,90	20,81	75,82	670,39	0,29	13,02	0,19	7,45	0,05	93,08	146,92	272,00	7,09	707,25	12,09	0,04	0,00	к/к
Полдник																			
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10,09	4,16	1,78	85,01	0,05	0,13	0,07	0,52	0,12	32,95	27,11	142,25	0,78	241,80	77,57	0,32	0,02	249
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,25	0,02	7,55	0,05	0,12	0,00	4,23	6,04	7,85	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,91	27,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,47	1,19	2,22	7,65	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,66	0,00	0,02	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	к/к
Итого за прием пищи:	260	12,19	4,39	207,15	207,15	0,12	7,69	0,12	1,30	0,42	44,25	45,14	179,32	2,11	374,03	79,29	0,32	0,02	к/к
Всего за день:		39,15	33,64	1 116,60	1 116,60	0,56	30,06	0,39	10,65	0,57	270,95	229,86	587,90	12,85	1 554,76	104,34	0,37	0,02	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ "Геркулес"	130	3,87	4,03	10,50	94,42	0,06	0,03	0,28	0,02	0,12	110,94	20,93	98,10	0,36	177,89	9,83	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	2012	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	6,97	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	7,55	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	325	6,54	8,42	47,02	291,16	0,13	1,11	1,38	0,10	0,15	127,49	39,47	141,73	1,75	245,41	11,51	0,00	0,00			
II Завтрак																					
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	165	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	2,52	1,78	11,98	74,14	0,09	4,56	1,28	0,00	0,04	24,51	19,76	47,03	1,01	365,05	3,42	0,02	0,00	80	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	5,28	2,30	33,81	177,20	0,06	0,01	1,09	0,03	0,02	8,66	7,11	39,00	0,89	61,08	0,74	0,01	0,01	317	2012	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	60	7,93	9,72	13,88	174,61	0,06	0,26	1,86	0,00	0,06	11,01	16,64	85,07	1,33	108,69	2,73	0,05	0,01	272	2008	
ПОМИДОР СВЕЖИИ	30	0,33	0,06	1,15	7,25	0,02	7,55	0,05	0,12	0,00	4,23	6,04	7,85	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00	1/к	1/к	
КОМПОТ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,39	1,15	0,00	0,00	0,74	0,00	0,00	0,00	394	2008	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00	1/к	1/к	
ХЛЕБ РЖАНОИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	1/к	1/к	
Итого за прием пищи:	555	17,34	13,99	87,19	544,95	0,26	12,37	4,85	0,03	0,14	63,40	64,50	225,30	5,33	691,69	10,01	0,08	0,02			
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	8,39	11,42	10,66	180,10	0,04	0,10	0,45	0,09	0,12	67,06	12,23	102,90	0,45	73,77	0,40	0,02	0,02	237	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,21	2,68	12,56	88,10	0,03	0,52	0,00	0,00	0,11	106,13	18,16	82,03	-0,41	172,04	9,00	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	210	11,60	14,10	23,22	268,20	0,07	0,62	0,45	0,09	0,23	173,19	30,39	184,93	0,06	245,81	9,40	0,02	0,02			
Всего за день:		37,13	36,66	176,33	1 188,31	0,48	18,60	6,68	0,22	0,55	392,58	144,86	590,96	8,84	1 377,91	30,92	0,10	0,04			

Прием пищи, наименование блюда	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	Св, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
	Масса порции	3,89	3,81	10,14	91,08	0,05																	0,54
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	130	3,89	3,81	10,14	91,08	0,05	0,54	0,03	0,55	0,02	0,13	108,69	25,92	96,00	0,58	181,79	9,62	0,00	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,94	27,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	1,19	2,22	0,23	7,65	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2012	
Итого за прием пищи:	315	6,55	8,20	46,60	286,90	0,12	0,55	0,07	1,66	0,10	0,16	119,16	43,31	139,67	2,02	245,69	11,30	0,00	0,00	0,00	к/к	2012	
Завтрак																							
ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,01	0,00		2008	
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/8	1,60	4,23	10,38	86,60	0,04	4,88	0,18	1,22	0,00	0,06	33,86	19,07	42,08	0,90	336,34	5,12	0,01	0,00	0,00	58	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,75	3,30	19,02	117,02	0,12	9,28	0,01	0,18	0,05	0,09	29,01	25,81	73,40	1,07	679,36	7,37	0,03	0,00	0,00	321	2012	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,77	5,10	13,88	132,51	0,07	0,08	0,00	2,48	0,00	0,05	20,20	30,50	117,92	1,11	206,15	60,00	0,25	0,01	0,01	239	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,15	1,95	0,12	26,66	0,01	0,00	0,05	0,35	0,39	0,07	8,67	1,89	30,24	0,40	24,50	3,50	0,01	0,01	0,01	213	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	0,01	2,97	0,00	0,03	0,00	0,01	6,83	4,16	12,47	0,30	41,86	0,89	0,01	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	0,01	0,00	19,07	76,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,51	4,16	0,00	1,84	0,00	0,00	0,00	0,00	379	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	583	15,80	14,74	77,96	508,53	0,28	17,21	0,24	4,76	0,44	0,29	117,16	96,74	326,62	5,58	1 358,60	79,40	0,31	0,02	0,02			
Полдник																							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	7,00	5,28	43,59	249,69	0,08	0,16	0,03	0,93	0,09	0,07	41,27	11,80	70,97	0,60	118,08	4,09	0,01	0,02	0,00	к/к	2008	
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	11,35	9,03	49,59	329,19	0,14	1,21	0,07	1,04	0,09	0,33	221,27	32,80	213,47	0,75	337,08	17,59	0,04	0,02	0,00	0,02	2008	
Всего за день:		34,05	32,32	182,77	1 165,98	0,57	27,77	0,39	8,00	0,63	0,80	471,67	179,89	689,44	10,29	2 186,01	110,05	0,36	0,04	0,04			

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	130	3,72	3,41	10,68	88,57	0,04	0,54	0,03	0,22	0,11	108,64	13,14	81,00	0,15	162,23	9,36	0,00	0,00	92	2012		
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,11	2,68	0,00	33,12	0,00	0,06	0,03	0,03	0,00	80,08	3,19	45,50	0,09	8,01	0,00	0,00	0,00	14	2008		
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,07	0,00	0,99	0,00	0,02	8,40	16,20	40,50	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/3	0,07	0,00	6,97	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	7,55	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	330	8,47	6,35	47,16	281,03	0,11	1,17	0,06	1,24	0,16	204,67	34,87	169,18	1,62	237,01	11,04	0,00	0,00				
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	165	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,82	1,76	13,28	76,41	0,06	4,56	0,12	0,86	0,00	20,73	15,87	39,53	0,74	328,57	3,20	0,02	0,00	82	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	14,10	16,00	26,52	306,53	0,07	1,01	0,33	0,49	0,08	20,30	31,55	154,22	1,45	199,66	5,25	0,10	0,02	304	2012		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,04	1,94	2,04	25,80	0,00	0,38	0,01	0,87	0,00	3,08	0,56	0,79	0,03	8,36	0,00	0,00	0,00	2012			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,08	0,08	13,44	55,19	0,01	0,77	0,00	0,12	0,00	2,98	1,39	1,90	0,38	53,74	0,38	0,00	0,00	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	2008			
ХЛЕБ - ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	545	17,32	19,91	70,03	529,24	0,17	6,72	0,46	2,84	0,08	56,69	63,17	242,79	4,40	658,88	11,35	0,12	0,02				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	8,39	11,42	10,66	180,10	0,04	0,10	0,06	0,45	0,09	67,06	12,23	102,90	0,45	73,77	0,40	0,02	0,02	237	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,91	27,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,47	1,19	2,22	0,23	7,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	210	8,45	11,42	17,57	207,91	0,04	0,11	0,06	0,45	0,09	68,53	13,42	105,12	0,68	81,42	0,40	0,02	0,02				
Всего за день:		35,99	37,83	153,66	1 102,18	0,34	12,50	1,23	4,53	0,19	358,39	121,96	556,09	7,60	1 172,31	22,79	0,14	0,04				

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	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
																						В1, мг
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	130	3,89	3,81	10,14	91,08	0,05	0,54	0,03	0,55	0,02	0,13	108,69	25,92	96,00	0,58	181,79	9,62	0,00	0,00	94	2012	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00	2012	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/7/5	0,07	0,00	6,97	28,73	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	7,95	2,34	2,18	0,18	11,27	0,00	0,00	0,00	393	2012	
Итого за прием пищи:	327	6,56	8,20	46,66	287,82	0,12	1,11	0,07	1,65	0,10	0,16	125,24	44,46	139,63	1,97	249,31	11,30	0,00	0,00			
II Завтрак																						
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	165	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНИЧНОЙ	150	1,86	1,76	13,20	76,21	0,07	4,56	0,12	0,73	0,00	0,04	21,90	18,30	49,16	0,87	335,22	3,11	0,02	0,00	80	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120/3	2,75	3,30	19,02	117,02	0,12	9,28	0,01	0,18	0,05	0,09	29,01	25,81	73,40	1,07	679,36	7,37	0,03	0,00	321	2012	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,77	5,10	13,88	132,51	0,07	0,08	0,00	2,48	0,00	0,05	20,20	30,50	117,92	1,11	206,15	60,00	0,25	0,01	239	2008	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	0,01	2,97	0,00	0,03	0,00	0,01	6,83	4,16	12,47	0,30	41,86	0,89	0,01	0,00	к/к	к/к	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	11,62	46,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,39	1,37	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	558	13,90	10,32	73,21	441,65	0,30	16,89	0,13	3,92	0,05	0,20	93,93	93,94	299,30	5,15	1 331,96	73,89	0,31	0,01			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	8,39	11,42	10,66	180,10	0,04	0,10	0,06	0,45	0,09	0,12	67,06	12,23	102,90	0,45	73,77	0,40	0,02	0,02	237	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,02	2,43	12,44	84,30	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,92	14,49	78,67	0,22	155,87	9,00	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	210	11,41	13,85	23,10	264,40	0,08	0,62	0,08	0,45	0,09	0,23	172,98	26,72	181,57	0,67	229,64	9,40	0,02	0,02			
Всего за день:		33,52	32,52	161,87	1 077,87	0,52	23,12	0,93	6,02	0,24	0,62	420,65	175,62	659,50	8,69	2 005,91	94,59	0,33	0,03			

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	И, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ "Геркулес"	130	3,87	4,03	10,50	0,06	0,54	0,03	0,28	0,02	0,12	110,94	20,93	98,10	0,36	177,89	9,83	0,00	0,00	94	2012
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,91	27,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,47	1,19	2,22	0,23	7,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	315	6,53	8,42	46,96	290,24	0,13	0,55	0,07	1,38	0,15	121,41	38,32	141,77	1,80	241,79	11,51	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2003
СОК	150	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	165	1,65	0,15	18,90	84,00	0,02	4,50	0,65	0,00	0,03	28,50	10,50	39,00	0,90	195,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	2,52	1,78	11,98	74,14	0,09	4,56	0,12	1,28	0,04	24,51	19,76	47,03	1,01	365,05	3,42	0,02	0,00	80	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	8,07	7,91	10,93	147,12	0,04	0,48	0,01	0,34	0,03	7,15	6,19	19,02	0,44	40,45	0,87	0,00	0,00	286	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,00	4,24	12,57	102,29	0,04	26,29	0,08	1,94	0,00	63,43	24,66	47,62	1,47	332,40	5,06	0,01	0,00	336	2012
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,74	4,16	0,01	2,97	0,00	0,03	0,00	6,83	4,16	12,47	0,30	41,86	0,89	0,01	0,00	к/к	к/к
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	21,55	99,37	0,01	60,00	0,12	0,00	0,04	14,45	3,65	2,30	0,41	8,40	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	555	15,60	14,29	72,52	492,39	0,22	94,30	0,33	4,09	0,17	125,97	72,22	174,79	5,43	856,71	12,76	0,04	0,00		
Полдник																				
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	10,09	4,16	1,78	85,01	0,05	0,13	0,07	0,52	0,12	32,95	27,11	142,25	0,78	241,80	77,57	0,32	0,02	249	2012
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,15	7,25	0,02	7,55	0,05	0,12	0,00	4,23	6,04	7,85	0,30	87,58	0,60	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,91	27,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,47	1,19	2,22	0,23	7,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	5,60	10,80	27,00	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	260	12,19	4,39	29,51	207,15	0,12	7,69	0,12	1,30	0,42	44,25	45,14	179,32	2,11	374,03	79,29	0,32	0,02		
Всего за день:		35,97	27,25	167,89	1 073,78	0,49	107,04	1,17	6,77	0,55	320,13	166,18	534,88	10,24	1 667,53	103,56	0,36	0,02		

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур				
		Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																						
	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	130	4,05	3,70	12,93	101,88	0,05	0,54	0,03	0,25	0,02	0,11	109,07	13,37	83,23	0,27	164,94	9,52	0,00	0,00	93	2012
	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	2,60	4,39	29,55	168,01	0,07	0,00	0,04	1,10	0,08	0,03	9,00	16,20	41,45	1,21	56,25	1,68	0,00	0,00		2012
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	6,91	27,81	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,47	1,19	2,22	0,23	7,65	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
	Итого за прием пищи:	315	6,71	8,09	49,39	297,70	0,12	0,55	0,07	1,35	0,10	0,14	119,54	30,76	126,90	1,71	228,84	11,20	0,00	0,00		
II Завтрак																						
	ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		2008
	Итого за прием пищи:	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	14,08	7,04	9,68	1,94	244,64	1,76	0,01	0,00		
Обед																						
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/8	1,35	3,82	6,68	67,31	0,02	6,27	0,18	1,07	0,00	0,05	41,27	15,50	30,81	0,80	186,98	4,11	0,00	0,00	56	2012
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/4	5,17	3,78	30,46	176,46	0,11	0,00	0,02	0,09	0,06	0,04	24,39	25,93	109,94	1,87	107,22	0,00	0,00	0,03	181	2008
	МЯСО ТУШЕНОЕ	60/60	14,00	15,84	3,37	211,97	0,02	0,83	0,07	1,92	0,00	0,01	3,59	3,60	8,14	0,16	47,04	0,64	0,00	0,00	257	2008
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,04	1,94	2,04	25,80	0,00	0,38	0,01	0,87	0,00	0,00	3,08	0,56	0,79	0,03	8,36	0,00	0,00	0,00		2012
	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	150	0,01	0,00	19,07	76,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,99	1,51	4,16	0,00	1,84	0,00	0,00	0,00	379	2012
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	к/к	к/к
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,28	0,13	14,75	65,31	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,20	8,10	20,25	0,60	27,75	0,84	0,00	0,00	к/к	к/к
	Итого за прием пищи:	627	21,85	25,51	76,37	623,12	0,18	7,48	0,28	4,45	0,06	0,11	90,92	60,90	200,19	4,66	419,99	7,27	0,00	0,03		
Полдник																						
	БУЛОЧКА 'ДОМАШНЯЯ' МОЛОЧНАЯ	50	7,00	5,28	43,59	249,69	0,08	0,16	0,03	0,93	0,09	0,07	41,27	11,80	70,97	0,60	118,08	4,09	0,01	0,02	к/к	к/к
	КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
	Итого за прием пищи:	200	11,35	9,03	49,59	329,19	0,14	1,21	0,07	1,04	0,09	0,33	221,27	32,80	213,47	0,75	337,08	17,59	0,04	0,02		
	Всего за день:		40,26	42,98	183,97	1 291,37	0,47	18,04	0,43	7,39	0,25	0,60	445,81	131,50	550,24	9,06	1 230,55	37,82	0,05	0,05		