

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 13 «Василек»

ПРИКАЗ

23.08.2023

№31-од

Об организации питания воспитанников в 2023/24 учебном году

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», положением об организации питания воспитанников, с целью организации сбалансированного питания воспитанников МДОУ «Детский сад № 13 «Василек»,

приказываю:

1. Осуществлять в 2023/24 учебном году в дни работы МДОУ «Детский сад № 13 «Василек» (далее — детский сад) общественное питание воспитанников посредством реализации 10-дневного, цикличного меню 4-х разового питания (завтраки, обеды и полдники);
2. Утвердить:
 - основное (организованное) меню для воспитанников 1–7 лет (приложение 1);
3. Определить следующий режим питания воспитанников.

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от режима работы группы
	10,5 часов
8:30—8:55	Завтрак
10:10—10:15	Второй завтрак
12:20—12:50	Обед
16:00—16:30	Полдник

4. Воспитателю Огарковой Е.И.:

- своевременно представлять работникам пищеблока заявку на фактическое количество питающихся воспитанников;
- проводить разъяснительные беседы с родителями (законными представителями) воспитанников о важности информирования (не менее чем за 24 часа) об отсутствии воспитанника в детском саду, количестве дней отсутствия;
- информировать родителей (законных представителей) воспитанников о порядке организации питания в детском саду, навыках и культуре здорового питания детей.

5. Ответственному за организацию питания Чугуновой Г.С.:

- следить за соблюдением законодательства в сфере общественного питания;
- контролировать выдачу воспитанникам рационов питания;

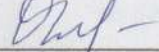
8. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.


Заведующий



М.В.Трушкова

С приказом ознакомлены:

«23» 08 2023г.  / Е.И. Огаркова/

«23» 08 2023г.  /Г.С.Чугунова/

Основное (организованное) меню воспитанников

Период: 10 дней

Возрастная категория: 1,6—7 лет.

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов.

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э кв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
94	Суп молочный с гречневой крупой	180	2,1	2,36	15,71	131	20	0,0 8	0,66	2,74	241,48	136 048	414 538	137,999 4	0,947 1	0,0 118	2,74	2,74
397	Какао с молоком	180	3,42	3,45	14,58	103	10	0,0 3	0,57	0,01	19974	117,44 9,2	172 199	992 366 7	0,379 099	0,0 099	0,01	0,01
1	Бутерброды с маслом	30/10	3,47	5,84	14,87	126	20	0,1		9,26	98733 4	18,4	308 266	107,333 4	20 066	0,0 014	9,26	9,26
	Всего в Завтрак	400	8,9 9	11, 65	45,1 6	360	50	0,2 1	1,2 3	12,0 1	539,9 6	271,9	89,5	344,5 7	3,33	0,0 2	12, 01	12,01
	Второй завтрак																	
399	Сок яблочный	200	1		20,2	85				4								
	Всего в Второй завтрак	200	1		20,2	85				4								
	Обед																	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	3,82	7,45	69		0,0 1	2,68	1,58	0,036	2 814		27,9	0,226 8		1,58	1,58
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	8,25	2	6,47	159	10	0,0 5	8,88	1,88	37511 8	389 154	218 683	101,332 4	1 479	0,0 068	1,88	1,88
304	Плов из птицы	160	17,3 3	7,32	24,45	233	20	0,0 8	0,54	8,22	287,61	239 712	374 831	182,760 9	14 625	0,0 062	8,22	8,22
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,17	69					0,48	0,288			0,043			
0001	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	96									2			

Всего в Обед		655	30,5	13,8	73,91	626	30	0,14	12,1	11,68	663,24	65,99	59,35	311,99	3,21	0,01	11,68	11,68
237	Полдник Запеканка из творога	100	12,3	10,06	13,57	194	50	0,04	0,15	5,61	108132	109,0241	16 048	152,8025	0,5419	0,0023	5,61	5,61
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	37			0,02		12,7	24 075	1,98	3 708	0,396			
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Всего в Полдник		380	12,8	10,49	32,47	275	50	0,07	10,17	5,61	398,83	127,43	27,03	167,51	3,14		5,61	5,61
Всего в день				35,94	171,74	1 346	130	0,42	27,5	29,3	1 602,04	465,32	175,88	824,07	9,68	0,04	29,3	29,3

День 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.э кв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
91	Завтрак Суп молочный рисово-гречневый	180	5,77	5,63	21,28	159	20	0,08	0,7	2,77	255,19	145,8512	42,55	152,9286	0,8787	0,0128	2,77	2,77
394	Чай с молоком	180	2,49	2,74	12,95	86	20	0,03	0,49		144,1	996075	13,32	76 608	0,4446	0,0081		
3	Бутерброды с сыром и маслом	40	3,89	5,71	11,15	112	30	0,08	0,14	6,96	74,05	66,3	23,12	107,5	1 505	0,001	6,96	6,96
Всего в Завтрак		400	12,15	14,08	45,38	357	70	0,19	1,33	9,73	473,34	311,76	78,99	337,04	2,83	0,02	9,73	9,73
	Второй завтрак Йогурт 3.2%	100	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,009		
	Зефир	20	0,16		15,66	64						1,8		1,6	0,06			
Всего в Второй завтрак		120	5,16	1,5	24,16	132	10	0,03	0,6		150	125,8	15	96,6	0,16	0,01		
19	Обед Салат из соленых огурцов с луком	60	0,56	3,05	1,71	37		0,01	3,62	1,34	91884	152208	88 032	183 144	0,3962	0,0003	1,34	1,34
76	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	180	8,99	10,65	12,76	183	10	0,06	4,62	1,69	480,82	232214	242034	121,0588	15462	0,0069	1,69	1,69
259	Биточки рыбные с	80	13,32	4,15	0,86	94	10	0,05	1,59	2,08	302,58	71 544	246906	173,3562	0,5733	0,109	2,08	2,08

321	овощами запеченные																	
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,69	20,03	135	10	0,12	10,38	7,01	762,697	423 544	288 044	83,52	10 711	0,00	7,01	7,01
372	Компот из яблок	200	0,15	0,15	14,47	60		0,01	26,4	0,08	111,56	5 976	3,24	3,96	0,8244	0,00	0,08	0,08
0002	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82										0,00		
0001	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35										0,08		
Всего Обед		725	30,17	23,28	73,43	626	30	0,25	46,61	12,2	1 749,54	158,32	89,74	400,21	4,41	0,13	12,2	12,2
Полдник																		
449	Оладьи	65	5	9,09	26,65	180	30	0,06	0,19	11,07	110,49	506 414	105 905	657 407	0,5206	0,00	11,07	11,07
393	Чай с лимоном	155/5	0,14	0,04	9,24	38			0,78	0,01	20,45	39 825	2 475	4 473	0,4005		0,01	0,01
368	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3			
Всего Полдник		325	5,54	9,43	46,19	264	30	0,09	5,97	11,08	285,94	73,62	25,07	86,21	3,22		11,08	11,08
Всего в день			48,29	189,16	1 379		140	0,56	54,51	33,01	2 658,82	669,5	208,8	920,06	10,62	0,16	33,01	33,01

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
94	Завтрак Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,88	5,74	13,19	124	20	0,09	0,66	2,86	234,04	143,492	323 797	141,914	0,5652	0,01	2,86	2,86
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	20	0,04	1,17		131,7	113,2	12,6	81	0,12			
3	Бутерброды с сыром и маслом	40	3,92	9,61	11,2	147	60	0,08	0,14	13,51	75,2	67,2	23,14	108,8	1,51	0,00	13,51	13,51
Всего Завтрак		400	11,65	17,76	38,75	362	100	0,21	1,97	16,37	440,94	323,89	68,12	331,71	2,2	0,01	16,37	16,37
Второй завтрак																		
368	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46		0,03	5		155	19	12	16	2,3			
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	72		0,01		0,22	6,6	2	0,4	6,6		0,00	0,22	0,22
Всего Второй		120	1,04	0,86	26,32	118		0,04	5	0,22	161,6	21	12,4	22,6	2,3		0,22	0,22

о в завтрак																		
40	Обед Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,82	49		0,03	44,16	1,5	135324	20 346	14 406	20 328	0,7902	0,00 21	1,5	1,5
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из говядины)	180	1,72	3,32	11,15	81	10	0,06	5,81	0,83	418,279 4	215 773	169 459	456 794	0,669	0,00 46	0,83	0,83
298	Голубцы ленивые	170	17,58	14,78	18,08	276	20	0,08	15,92	5,78	467,940 8	567 704	38 556	195,995 9	27 503	0,01	5,78	5,78
378	Кисель из клюквы	200	0,09	0,04	26,14	105			1,83		21,64	10,76	2,4	6,4	0,154			
0002	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82												
0001	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70												
Всег Обед о в		685	25,32	22,1	90,47	663	30	0,17	67,72	8,11	1 043,18	109,45	72,31	268,4	4,36	0,02	8,11	8,11
206	Полдник Макароны отварные с сыром	100	3,7	4,85	15,91	122	20	0,03	0,06	6,95	31,9	51 172	34 974	435 435	0,3524	0,00 04	6,95	6,95
213	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
394	Чай с молоком	180	2,49	2,74	12,95	86	20	0,03	0,49		144,1	996 075	13,32	76 608	0,4446	0,00 81		
Всег Полдник о в		320	11,27	12,19	29,14	271	140	0,09	0,55	6,95	232	172,78	21,62	196,95	1,8	0,01	6,95	6,95
Всего в день			52,91	184,68	1 414	270	0,51	75,24	31,65	1 877,72	627,13	174,45	819,67	10,66	0,04	31,65	31,65	

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
94	Завтрак Суп молочный с пшеном	180	4,95	5,36	16,31	133	20	0,08	0,66	2,67	216,22	140,210 4	263 767	129,516 9	0,4503	0,01 2	2,67	2,67
394	Чай с молоком	180	2,49	2,74	12,95	86	20	0,03	0,49		144,1	996 075	13,32	76 608	0,4446	0,00 81		
213	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	32	50	0,02			28	11	2,4	38,4	0,5			
1	Бутерброды с маслом	30/10	3,47	5,84	14,87	126	20	0,1		9,26	987334	18,4	308 266	107,333 4	20 066	0,00 14	9,26	9,26
Всег Завтрак о в		420	13,45	16,24	44,27	377	110	0,23	1,15	11,93	487,05	269,22	72,92	351,86	3,4	0,02	11,93	11,93

	Второй завтрак																	
	Йогурт 3.2%	100	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,00		
	Зефир	20	0,16		15,66	64						1,8		1,6	0,06			
	Всего во второй завтрак	120	5,16	1,5	24,16	132	10	0,03	0,6		150	125,8	15	96,6	0,16	0,01		
34	Обед																	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3,1	5,06	52		0,03	22,95	1,41	137,17	20,47	11,38	25,15	0,82	0,00	1,41	1,41
80	Суп картофельный с крупой рисовой	180	8,71	9,39	11,98	167	10	0,06	4,76	1,19	478,62	209 651	241 547	110,190	15 086	0,00	1,19	1,19
	Запеканка картофельная с мясом или с печенью	160	18,38	9,67	24,87	260	4 450	0,34	25,19	12,79	1 182,75	326 022	480 832	335,092	68 029	0,01	12,79	12,79
372	Компот из яблок	200	0,15	0,15	14,47	60		0,01	26,4	0,08	111,56	5 976	3,24	3,96	0,8244	0,00	0,08	0,08
0002	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82												
0001	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35												
	Всего обед	655	32,34	22,9	79,98	656	4 460	0,4	79,3	15,47	1 910,1	80,01	86,86	474,39	9,96	0,02	15,4	15,47
	Полдник																	
230	Вареники ленивые (отварные)	100/5	15,86	11,23	15,57	227	50	0,04	0,18	7,03	124,45	136 444	202 188	190,234	0,6316	0,00	7,03	7,03
393	Чай с лимоном	155/5	0,14	0,04	9,24	38			0,78	0,01	20,45	39 825	2 475	4 473	0,4005		0,01	0,01
	Всего полдник	265	16	11,27	24,81	265	50	0,04	0,96	7,04	144,9	140,43	22,69	194,71	1,03		7,04	7,04
	Всего в день		51,91	173,22	1 429	4 630	0,7	82,0	34,44	2 692,0	615,46	197,48	1 117,5	14,55	0,06	34,4	34,44	

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
219	Завтрак Омлет с зеленым горошком	140	8,55	8,76	7,98	145	90	0,06	0,89	4,37	174,47	897 424	158 357	140 592	13 085	0,01	4,37	4,37	
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101	22,22	0,04	1,3		146,333	125,777	14	90	0,1333				

92	Суп молочный манный	180	5,5	5,01	19,01	143	20	0,06	0,7	2,27	223565	149,573 6	197 716	120,834 3	0,2736	0,01 22	2,27	2,27	
397	Какао с молоком	180	3,42	3,45	14,58	103	10	0,03	0,57	0,01	199747	117,449 2	172 199	992 366	0,3797	0,00 99	0,01	0,01	
1	Бутерброды с маслом	30/10	3,47	5,84	14,87	126	20	0,1		9,26	987334	18,4	308 266	107,333 4	20 066	0,00 14	9,26	9,26	
Всего Завтрак о в		400	12,39	14,3	48,46	372	50	0,1 9	1,27	11,54	522,0 5	285,4 2	67,82	327,4	2,66	0,02	11,5 4	11,54	
399	Второй завтрак Сок яблочный	200	1		20,2	85			4										
Всего Второй завтрак о в		200	1		20,2	85			4										
10	Обед Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	2,79	3,18	5,85	63		0,1	9	1,5	89,1	18	18,9	55,8	0,63	0,00 06	1,5	1,5	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	9,23	10,31	14,45	188	10	0,06	4,76	1,73	484,55	252 595	237 197	111,025 9	16 104	0,00 7	1,73	1,73	
276	Жаркое домашнему	180	17,24	7,78	19,44	217	20	0,17	10,28	8,82	932365	276 672	430 615	195,062 7	20 702	0,01 13	8,82	8,82	
372	Компот из яблук	200	0,15	0,15	14,47	60		0,01	26,4	0,08	111,56	5 976	3,24	3,96	0,8244	0,00 08	0,08	0,08	
0002	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82													
0001	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70													
Всего Обед о в		695	34,83	22,25	84,49	680	30	0,3 4	50,4 4	12,13	1 617, 57	76,9	88,92	365,8 5	5,14	0,02	12,1 3	12,13	
237	Полдник Запеканка из творога	100	12,3	10,06	13,57	194	50	0,04	0,15	5,61	108132	109,024 1	16 048	152,802 5	0,5419	0,00 23	5,61	5,61	
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	37			0,02		12,7	24 075	1,98	3 708	0,396				
	Йогурт 3.2%	100	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,00 9			
Всего Полдник о в		380	17,4	11,59	31,17	299	60	0,0 7	0,77	5,61	270,8 3	235,4 3	33,03	251,5 1	1,04	0,01	5,61	5,61	
Всего в день			48,14	184,32	1 436	140	0,6	56,4 8	29,28	2 410,4 5	597,76	189,77	944,76	8,83	0,05	29,2 8	29,28		

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
92	Суп молочный манный	180	5,5	5,01	19,01	143	20	0,06	0,7	2,27	223565	149,573 6	197 716	120,834 3	0,2736	0,01 22	2,27	2,27	
397	Какао с молоком	180	3,42	3,45	14,58	103	10	0,03	0,57	0,01	199747	117,449 2	172 199	992 366	0,3797	0,00 99	0,01	0,01	
1	Бутерброды с маслом	30/10	3,47	5,84	14,87	126	20	0,1		9,26	987334	18,4	308 266	107,333 4	20 066	0,00 14	9,26	9,26	
Всего Завтрак о в			400	12,39	14,3	48,46	372	50	0,1 9	1,27	11,54	522,0 5	285,4 2	67,82	327,4	2,66	0,02	11,5 4	11,54
399	Второй завтрак Сок яблочный	200	1		20,2	85			4										
Всего Второй завтрак о в			200	1		20,2	85		4										
10	Обед Салат из горошка зеленого (консервированного)	60	2,79	3,18	5,85	63		0,1	9	1,5	89,1	18	18,9	55,8	0,63	0,00 06	1,5	1,5	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	9,23	10,31	14,45	188	10	0,06	4,76	1,73	484,55	252 595	237 197	111,025 9	16 104	0,00 7	1,73	1,73	
276	Жаркое домашнему	180	17,24	7,78	19,44	217	20	0,17	10,28	8,82	932365	276 672	430 615	195,062 7	20 702	0,01 13	8,82	8,82	
372	Компот из яблук	200	0,15	0,15	14,47	60		0,01	26,4	0,08	111,56	5 976	3,24	3,96	0,8244	0,00 08	0,08	0,08	
0002	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82													
0001	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70													
Всего Обед о в			695	34,83	22,25	84,49	680	30	0,3 4	50,4 4	12,13	1 617, 57	76,9	88,92	365,8 5	5,14	0,02	12,1 3	12,13
237	Полдник Запеканка из творога	100	12,3	10,06	13,57	194	50	0,04	0,15	5,61	108132	109,024 1	16 048	152,802 5	0,5419	0,00 23	5,61	5,61	
392	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	9,1	37			0,02		12,7	24 075	1,98	3 708	0,396				
	Йогурт 3.2%	100	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,00 9			
Всего Полдник о в			380	17,4	11,59	31,17	299	60	0,0 7	0,77	5,61	270,8 3	235,4 3	33,03	251,5 1	1,04	0,01	5,61	5,61
Всего в день			48,14	184,32	1 436	140	0,6	56,4 8	29,28	2 410,4 5	597,76	189,77	944,76	8,83	0,05	29,2 8	29,28		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,28	5,11	19	143	20	0,06	0,66	2,92	209,14	139,972 8	183 292	114,248 4	0,3738	0,01 16	2,92	2,92
394	Чай с молоком	180	2,49	2,74	12,95	86	20	0,03	0,49		144,1	996 075	13,32	76 608	0,4446	0,00 81		
3	Бутерброды с сыром	45	5,15	3,13	11,1	93	20	0,08	0,28	0,42	72,9	117,9	23,1	133,2	1,5	0,00 1	0,42	0,42
213	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	32	50	0,02			28	11	2,4	38,4	0,5			

	Всего Завтрак	425	15,46	13,28	43,19	354	110	0,1 9	1,43	3,34	454,14	368,48	57,15	362,46	2,82	0,02	3,34	3,34
368	Второй завтрак																	
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	72		0,01		0,22	6,6	2	0,4	6,6		0,00 13	0,22	0,22
	Всего Второй завтрак	120	1,04	0,96	25,82	116		0,0 4	10	0,22	284,6	18	9,4	17,6	2,2		0,22	0,22
	Обед																	
25	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	60	1,26	3,15	6,57	60		0,05	8,3	1,43	211,58	17,54	16,24	36,92	0,556	0,00 21	1,43	1,43
77	Суп картофельный	180	5,65	4,36	13,43	116	10	0,09	6,92	0,99	551,18	214 755	243 374	846 649	0,989	0,00	0,99	0,99
294	Запеканка из печени с рисом	180	19,68	8,05	18,8	226	4 710	0,24	14,34	7,67	384,25	285 032	317 376	335,089 2	65 033 2	0,01 03	7,67	7,67
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,17	69					0,48	0,288			0,0432			
0001	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70												
0002	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82												
	Всего Обед	695	32,07	16,39	86,25	623	4 720	0,3 8	29,5 6	10,09	1 147, 49	67,81	72,32	456,67	8,09	0,02	10,0 9	10,09
	Полдник																	
447	Блинчики	120	5,88	7,8	32,89	225	40	0,06		9,74	74,12	166 848	79 379	539 748	0,7569	0,00 27	9,74	9,74
393	Чай с лимоном	155/5	0,14	0,04	9,24	38			0,78	0,01	20,45	39 825	2 475	4 473	0,4005		0,01	0,01
	Всего Полдник	280	6,02	7,84	42,13	263	40	0,0 6	0,78	9,75	94,57	20,67	10,41	58,45	1,16		9,75	9,75
	Всего в день			38,47	197,39	1 355	4 870	0,6 7	41,7 7	23,4	1 980,8	474,95	149,28	895,18	14,27	0,04	23,4	23,4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет.эк в)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
94	Завтрак Суп молочный с пшеничной крупой	180	4,96	5,78	18,53	146	20	0,07	0,66	4,83	184,98	140 096	15,74	133,397 1	0,7061	0,01 28	4,83	4,83	
394	Чай с молоком	180	2,49	2,74	12,95	86	20	0,03	0,49		144,1	996 075	13,32	76 608	0,4446	0,00 81			
1	Бутерброды с маслом	30/10	3,47	5,84	14,87	126	20	0,1		9,26	987334	18,4	308 266	107,333 4	20 066	0,00 14	9,26	9,26	
	Всего Завтрак о в	400	10,92	14,36	46,35	358	60	0,2	1,15	14,09	427,8 1	258,1	59,89	317,3 4	3,16	0,02	14,0 9	14,09	
	Второй завтрак Йогурт 3.2%	120	6	1,8	10,2	82	12	0,04	0,72		180	148,8	18	114	0,12	0,01 08			
	Всего Второй о в завтрак	120	6	1,8	10,2	82	12	0,0 4	0,72		180	148,8	18	114	0,12	0,01			
36	Обед Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,87	4,06	4,13	57		0,02	5,1	1,82	131,79	18,21	11,28	23,82	0,642	0,00 26	1,82	1,82	
84	Суп картофельный с рыбой	180	8,23	2,24	10,9	97		0,09	6,02	1,42	562,818 2	239 734	279 949	122 896	0,9125	0,06 48	1,42	1,42	
247	Рыба, тушеная с овощами	40/40	12,49	3,96	2,4	95	10	0,06	1,33	2,61	345,15	302 808	292 494	162,446 4	0,6838	0,10 96	2,61	2,61	
137	Рагу из овощей с соусом томатным	150/5	2,16	10,57	13,86	159	20	0,06	8,05	9,38	430,001 5	318 789	254 423	567 049	0,891	0,00 45	9,38	9,38	
376	Компот из кураги	200	0,43	0,02	27,1	113			0,4										
0001	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70													
0002	Хлеб пшеничный	35	2,78	0,35	16,92	82													
	Всего Обед о в	750	29,6	21,68	88,67	673	30	0,2 3	20,9	15,23	1 469, 76	104,3 4	93,97	365,8 7	3,13	0,18	15,2 3	15,23	
231	Полдник Сырники из творога	100	15,01	10,99	9,66	198	40	0,04	0,16	2,26	119,46	122,355 2	188 616	179,550 6	0,6316	0,00 22	2,26	2,26	

205	Макаронные изделия отварные с маслом	105/5	2,76	3,02	17,8	109	10	0,04		5,66	35,45	85 536	41 029	22 098	0,4185	0,00 04	5,66	5,66
213	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	63	100	0,03			56	22	4,8	76,8	1			
	Йогурт 3.2%	100	5	1,5	8,5	68	10	0,03	0,6		150	124	15	95	0,1	0,00 9		
368	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2			
Всего в Полдник		350	13,24	9,52	36,38	284	120	0,1 3	10,6	5,66	519,4 5	170,5 5	32,9	204,9	3,72	0,01	5,66	5,66
Всего в день			44,28	187,51	1 376		220	0,5 6	63,1 2	15,1	2 215,9 3	711,17	197,75	905,49	11,08	0,04	15,1	15,1

День 10

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККА Л	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.эк в)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
91	Завтрак Суп молочный рисовый слизистый	180	4,75	4,99	18,4	137	20	0,04	0,7	2,04	215565	147,320 8	244 696	129,534 3	0,2562	0,01 25	2,04	2,04
1	Бутерброды с маслом	30/10	3,47	5,84	14,87	126	20	0,1		9,26	987334	18,4	308 266	107,333 4	20 066	0,00 14	9,26	9,26
394	Чай с молоком	180	2,49	2,74	12,95	86	20	0,03	0,49		144,1	996 075	13,32	76 608	0,4446	0,00 81		
213	Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	32	50	0,02			28	11	2,4	38,4	0,5			
Всего в Завтрак		420	13,25	15,87	46,36	381	110	0,1 9	1,19	11,3	486,4	276,3 3	71,02	351,8 8	3,21	0,02	11,3	11,3
	Второй завтрак Йогурт 3.2%	120	6	1,8	10,2	82	10	0,04	0,72		180	148,8	18	114	0,12	0,01 08		
Всего в Второй завтрак		120	6	1,8	10,2	82	10	0,0 4	0,72		180	148,8	18	114	0,12	0,01		
31	Обед Салат из свеклы с сыром	60	3,08	5,44	4,46	79	20	0,01	5,15	1,4	141,12	112,63	10,78	69,67	0,686	0,00 34	1,4	1,4
81	Суп картофельный с горохом	200	7,56	6,77	14,33	148		0,14	3,72	2,05	466,06	344 432	313 896	107,514 6	18 966	0,00 49	2,05	2,05
289	Биточки паровые	60	11,72	10,35	4,28	157	10	0,06	0,07	3	241,35	29 436	208 261	134,032 2	19 469	0,00 59	3	3

