



Утверждаю
Начальник УО
МО Северский район
Л.В. Мазько

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
Завтрак																							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5.0	7.8	25.2	198.2	23.55	0.1	0.5	0.1	0.6	0.1	0.1	106.0	25.9	113.7	0.6	183.1	9.6	0.0	0.0	175	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	22.85	0.1	0.1	0.1	0.9	0.2	0.1	139.9	15.2	101.7	0.8	53.4	0.0	0.0	0.0	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	8.88	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.3	8.1	0.0	0.0	379	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	8.0	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	525	15.4	22.3	74.6	581.5	65.0	0.2	13.1	0.2	2.2	0.3	0.3	365.2	67.8	307.7	4.3	722.4	20.1	0.0	0.0			
Обед																							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	13.6	0.0	15.2	0.0	1.3	0.0	0.0	25.3	8.6	18.6	0.4	156.4	1.6	0.0	0.0	47	2011	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	75.36	0.1	5.6	0.2	0.3	0.0	0.0	20.8	56.8	100.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	93	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.8	150.1	11.23	0.1	12.0	0.0	0.3	0.1	0.1	23.3	32.3	80.1	1.4	853.2	7.5	0.0	0.0	310	2017	
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10.6	18.4	8.5	202.7	26.29	0.1	6.7	0.9	3.9	0.0	0.1	55.3	50.6	164.6	1.1	420.2	92.9	0.4	0.0	61	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.0	29.1	119.8	4.46	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	31.8	7.4	19.4	1.1	118.2	0.0	0.0	0.0	354	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	1.72	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	2.58	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	775	23.9	28.4	114.3	776.6	75.24	0.5	39.6	1.1	7.0	0.1	0.3	168.7	171.3	434.0	7.7	1,627.5	103.7	0.5	0.0			
Подник																							
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ (ГОВЯЖЬИХ)	150	9.5	7.5	8.8	165.9	29.5	0.2	19.2	4.2	3.1	0.0	1.0	36.1	28.7	196.0	4.4	474.0	7.5	0.1	0.0	289	2017	
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	25.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	370	11.6	7.9	38.3	295.3	56.22	0.2	20.8	4.2	3.1	0.0	1.0	48.7	35.9	208.6	6.9	714.0	9.5	0.1	0.0			
Всего за день:		50.9	58.6	227.1	1,653.4		0.9	73.5	5.4	12.3	0.3	1.6	582.6	275.0	950.3	19.0	3,063.8	133.2	0.6	0.0			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
Завтрак																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	80	0.6	0.1	1.4	10.4	12.0	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	18.4	11.2	19.2	0.5	112.8	0.0	0.0	0.0	70	2011	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10.3	19.0	13.2	288.1	36.03	0.3	7.2	0.4	0.3	0.1	0.1	37.2	31.1	123.2	1.7	448.1	7.5	0.1	0.0	274	2012	
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	25.0	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	10.8	32.4	0.5	500.0	0.0	0.0	0.0	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	2.58	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	500	16.9	19.8	67.0	537.8	77.89	0.4	17.1	0.4	1.8	0.1	0.2	100.8	72.0	234.5	4.7	1,153.3	9.2	0.1	0.0			
Обед																							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	13.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	8.4	14.4	0.4	84.6	0.0	0.0	0.0	70	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3.0	4.7	19.4	107.3	22.16	0.1	5.5	0.2	1.8	0.0	0.0	49.2	26.7	72.3	1.3	364.3	3.9	0.0	0.0	84	2017	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.3	15.0	26.9	329.4	36.54	0.1	1.8	0.2	2.1	0.1	0.1	18.4	31.8	154.5	1.5	232.3	5.4	0.1	0.0	291	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2.5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	12.6	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	2.85	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	3.44	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	700	27.4	25.0	96.6	739.9	90.59	0.4	11.6	0.5	6.0	0.1	0.5	316.2	116.2	489.0	5.9	1,062.9	27.8	0.2	0.0			
Подник																							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6.9	11.4	31.6	290.8	23.1	0.2	15.2	0.8	1.4	0.4	0.2	60.5	50.4	142.2	2.6	714.8	9.5	0.1	0.0	155	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1	2.67	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.1	4.3	5.0	0.4	23.4	0.0	0.0	0.0	377	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	375	8.2	11.6	48.9	367.9	27.49	0.2	16.2	0.8	1.4	0.4	0.2	72.6	54.8	147.1	3.0	738.2	9.5	0.1	0.0			
Всего за день:		52.6	56.4	212.5	1,645.6		0.9	44.9	1.6	9.1	0.5	0.9	489.5	242.9	870.6	13.7	2,954.3	46.5	0.3	0.0			

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		

Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины														№ рецептуры	Сборник рецептур
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	13.6	0.0	15.2	0.0	1.3	0.0	0.0	25.3	8.6	18.6	0.4	156.4	1.6	0.0	0.0	47	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.6	5.3	20.9	191.6	13.56	0.1	9.2	0.0	0.2	0.1	0.1	65.0	29.6	94.1	1.1	707.7	9.7	0.0	0.0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10.7	10.4	16.2	181.4	39.26	0.1	9.8	4.6	3.4	0.0	1.1	5.7	10.7	186.0	4.1	205.0	4.7	0.1	0.0	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	6.75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	550	19.7	19.3	77.6	589.0	77.17	0.4	34.2	4.7	6.2	0.1	1.3	116.9	67.6	349.7	7.2	1,148.7	17.1	0.2	0.0		
Обед																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	8.0	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.1	8.0	74.5	16.18	0.0	6.4	0.2	1.8	0.0	0.0	32.8	14.9	38.9	0.7	197.6	2.4	0.0	0.0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.8	9.2	15.7	163.3	23.15	0.1	12.7	0.5	1.5	0.1	0.1	47.1	28.3	66.6	1.3	479.7	6.5	0.0	0.0	143	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12.1	8.0	13.3	178.5	25.82	0.1	0.5	0.0	2.3	0.1	0.1	44.6	45.3	180.6	1.5	316.4	94.5	0.4	0.0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	25.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1005	26.1	27.4	109.8	808.0	124.43	0.4	34.2	0.7	7.1	0.2	0.5	392.9	149.9	498.5	7.7	1,970.8	135.8	0.5	0.0		
Полдник																						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ	150	12.5	13.0	27.9	334.3	26.34	0.1	1.1	0.1	2.1	0.1	0.1	35.1	37.4	171.6	2.7	258.9	4.0	0.1	0.0	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	8.88	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.4	8.1	0.0	0.0	379	2017
Итого за прием пищи:	330	15.5	15.2	43.1	427.4	35.22	0.2	1.6	0.1	2.1	0.1	0.2	135.2	54.5	250.7	3.0	411.3	12.1	0.1	0.0		
Всего за день:		61.2	61.8	230.4	1,824.5		0.9	69.9	5.5	15.4	0.3	2.0	645.0	272.0	1,098.9	18.0	3,530.9	165.0	0.7	0.0		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	18.0	0.1	45.6	0.0	0.2	0.0	0.0	42.0	13.2	20.4	0.1	186.0	0.0	0.2	0.0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12.8	14.8	29.8	327.5	39.56	0.1	1.6	0.1	0.7	0.4	0.3	168.2	30.2	234.3	2.0	284.6	4.3	0.0	0.0	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	12.6	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	1.72	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	22.6	19.9	69.6	580.4	73.6	0.3	48.5	0.2	2.1	0.4	0.7	436.7	82.3	468.3	3.7	799.3	21.6	0.3	0.0		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	5.1	56.7	15.23	0.0	2.4	0.0	1.6	0.0	0.0	20.1	11.6	23.0	0.7	168.7	4.1	0.0	0.0	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.6	2.3	17.6	101.7	17.25	0.1	3.3	0.2	1.3	0.0	0.0	24.9	15.5	40.1	0.8	249.3	2.6	0.0	0.0	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.8	18.2	12.2	302.4	39.56	0.3	6.4	0.0	1.2	0.0	0.1	22.7	31.9	141.5	1.9	646.8	8.5	0.1	0.0	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	8.56	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	109.0	27.0	95.6	0.9	206.8	9.0	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	2020	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6	33.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	700	25.8	30.5	100.5	823.7	109.67	0.5	12.5	0.2	5.3	0.0	0.3	198.2	109.1	378.2	6.5	1,383.4	25.3	0.1	0.0		
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 150/20	170	7.7	7.8	30.2	261.1	21.56	0.1	1.3	0.1	1.2	0.2	0.2	149.5	43.4	183.6	1.7	333.5	10.8	0.0	0.0	192.5	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.2	2.21	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	5.6	7.4	0.7	25.6	0.0	0.0	0.0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	9.0	8.0	49.2	344.3	25.49	0.1	1.3	0.1	1.2	0.2	0.2	161.6	49.0	191.1	2.4	359.1	10.8	0.0	0.0		
Всего за день:		57.4	58.4	219.3	1,748.4		1.0	62.3	0.4	8.5	0.6	1.2	796.4	240.5	1,037.5	12.6	2,541.9	57.7	0.4	0.0		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	12.0	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0	0.0	13.8	8.4	14.4	0.4	84.6	0.0	0.0	0.0	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.0	20.9	136.3	25.36	0.1	10.2	0.0	0.2	0.1	0.1	40.9	29.5	82.4	1.2	746.3	8.2	0.0	0.0	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	18.9	267.3	35.56	0.1	2.7	0.4	1.7	0.0	0.1	47.0	52.1	198.0	1.1	467.7	124.9	0.5	0.0	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	10.2	43.5	5.95	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	1.14	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	2020	
Итого за прием пищи:	510	18.8	18.1	61.0	502.3	80.01	0.3	17.3	0.4	2.6	0.1	0.2	117.9	100.6	315.1	3.7	1,425.1	133.8	0.6	0.0		
Обед																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1.4	0.3	12.0	1.5	15.0																

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1,72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	980	34.4	32.6	114.5	855.7	108.3	0.4	8.8	0.4	4.8	1.2	0.6	431.0	87.5	508.2	7.7	1,200.6	40.4	0.1	0.0		
Полдник																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6.7	7.5	16.7	159.2	40.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	18.56	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	386	2017
Итого за прием пищи:	355	12.0	12.4	45.9	348.4	66.56	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0		
Всего за день:		65.2	63.1	221.4	1,706.3		0.7	36.1	0.8	8.0	1.3	0.9	564.9	196.1	834.3	13.6	2,903.7	176.2	0.7	0.0		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10.6	12.4	44.8	342.7	15,63	0.1	0.2	0.1	2.0	0.2	0.2	144.3	24.8	179.3	1.2	197.0	3.3	0.0	0.0	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	16.0	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.4	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.5	1.1	8.5	50.4	2,89	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	57.0	10.0	39.9	0.7	90.4	4.2	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1,72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	520	18.8	18.6	71.9	542.2	44.24	0.2	10.5	0.2	3.9	1.1	0.5	240.8	50.9	317.2	5.8	648.9	18.6	0.1	0.0	ПП	2023
Обед																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.8	3.0	4.2	47.5	13,56	0.0	1.8	1.1	1.6	0.0	0.0	30.1	20.1	29.6	0.5	122.7	2.8	0.0	0.0	67	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	14.8	116.8	13,56	0.1	5.2	0.2	3.3	0.0	0.1	39.5	28.0	64.1	1.6	383.6	3.3	0.0	0.0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.3	7.2	13.3	133.6	23,15	0.1	12.7	0.5	1.5	0.1	0.1	36.7	26.9	59.2	1.2	465.0	5.5	0.0	0.0	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6.9	11.9	33.8	253.6	36,23	0.3	1.5	0.0	1.5	0.1	0.1	23.5	27.7	152.3	1.9	353.7	7.4	0.1	0.0	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	12,6	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	1,72	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	2,58	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0		2020
Итого за прием пищи:	780	24.1	31.4	101.1	779.2	103.4	0.7	22.5	1.9	9.3	0.1	0.6	358.1	143.4	527.4	7.2	1,667.3	36.9	0.2	0.0		
Полдник																						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	5.7	17.0	105.0	11,23	0.1	11.8	0.0	0.3	0.1	0.1	21.3	31.6	78.5	1.4	837.0	7.4	0.0	0.0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4.4	5.1	6.9	105.0	31,25	0.1	0.5	0.0	4.4	0.1	0.1	39.7	45.0	179.7	1.5	316.2	94.5	0.4	0.0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	14.2	95.9	8,12	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	24.7	86.0	0.8	186.3	8.1	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1,72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	445	11.8	13.6	48.0	351.8	52.32	0.3	12.7	0.1	5.1	0.2	0.3	164.7	105.1	361.7	4.4	1,366.7	111.1	0.4	0.0		
Всего за день:		54.7	63.6	220.9	1,673.2		1.2	45.6	2.1	18.3	1.4	1.4	763.6	299.4	1,206.3	17.4	3,682.9	166.6	0.7	0.0		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.4	1.8	40.7	23,16	0.0	5.2	0.0	1.5	0.0	0.0	9.2	10.9	17.2	0.6	156.7	0.3	0.0	0.0	ТТК	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.3	16.5	39.8	399.4	48,34	0.1	2.3	0.3	2.4	0.1	0.1	23.0	40.8	190.7	1.8	290.0	6.6	0.1	0.0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	7,1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	1,14	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1,72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	18.8	20.2	67.8	559.3	81.46	0.2	7.6	0.3	4.7	0.1	0.2	48.6	63.9	242.1	3.6	500.5	8.0	0.1	0.0		
Обед																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	15,0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	338	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.1	11.7	90.9	14,56	0.1	4.6	0.2	1.9	0.0	0.0	23.2	17.8	47.2	0.7	335.2	3.1	0.0	0.0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15.4	16.0	42.4	367.0	25,6	0.1	0.4	0.1	0.6	0.3	0.4	278.2	42.3	347.1	1.2	292.4	3.3	0.1	0.0	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	12.3	66.6	2,89	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	61.0	9.9	41.2	0.6	91.2	4.5	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	1,72	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1,72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	780	23.5	22.0	102.0	637.9	61.49	0.2	5.3	0.3	3.5	0.3	0.5	372.8	83.7	478.0	3.9	784.6	12.0	0.1	0.0		
Полдник																						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	11.9	13.9	24.5	321.4	25,82	0.3	0.7	0.0	1.9	0.1	0.1	24.6	34.4	171.7	3.4	355.3	6.9	0.0	0.0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	13.9	58.2	5,95	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	12.0	14.0	38.4	379.6	31.77	0.3	2.2	0.0	2.1	0.1	0.1	36.3	38.4	175.2	4.2	456.2	7.6	0.0	0.0		
Всего за день:		54.3	56.2	208.2	1,576.8		0.7	15.0	0.6	10.3	0.4	0.9	457.7	186.0	895.3	11.7	1,741.4	27.6	0.2	0.1		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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		

Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4.7	6.4	24.5	179.3	1.85	0.0	0.6	0.0	0.2	0.1	0.1	116.3	22.9	110.7	0.3	183.1	10.1	0.0	0.0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	22.85	0.1	0.1	0.1	0.9	0.2	0.1	139.9	15.2	101.7	0.8	53.4	0.0	0.0	0.0	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.8	90.7	8.56	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	111.2	27.5	95.6	0.9	206.9	9.0	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	1.14	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	650	22.7	26.2	79.2	661.2	80.12	0.2	2.2	0.2	1.9	0.2	0.6	579.6	98.3	486.2	3.3	788.4	38.3	0.0	0.0		
Обед																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	8.0	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	ТТК	2023
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	10.8	92.8	17.23	0.0	0.3	0.0	1.8	0.1	0.0	21.1	5.7	24.1	0.4	38.7	1.3	0.0	0.0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5.9	4.9	24.4	188.5	18.36	0.1	0.6	0.3	0.2	0.1	0.1	34.4	33.2	129.6	2.2	155.0	0.9	0.0	0.0	181	2008
ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12.6	8.3	15.2	191.5	35.4	0.1	0.5	0.0	1.9	0.1	0.1	53.2	46.7	189.8	1.5	336.3	95.7	0.4	0.0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	25.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	2.58	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	855	26.9	19.1	126.6	820.9	108.85	0.4	15.0	0.3	6.1	0.3	0.3	178.5	130.3	438.0	9.4	1,256.0	113.9	0.4	0.0		
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10.2	9.6	6.9	166.0	19.56	0.0	0.1	0.1	0.9	0.0	0.1	87.8	11.8	106.8	0.3	89.2	2.3	0.0	0.0	219	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	36.2	146.6	4.46	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	24.1	5.3	13.9	0.7	72.2	0.0	0.0	0.0	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ЛЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	12.5	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	24.1	6.6	13.9	0.8	72.2	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	300	11.6	11.1	54.3	375.2	36.52	0.0	0.3	0.1	0.9	0.0	0.1	135.9	23.6	134.5	1.8	233.5	2.3	0.0	0.0		
Всего за день:		61.2	56.4	260.1	1,857.3		0.7	17.6	0.6	8.9	0.6	0.9	894.0	252.3	1,058.7	14.5	2,277.9	154.4	0.5	0.1		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	8.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14.7	32.3	22.2	440.4	56.39	0.4	9.4	0.0	1.6	0.0	0.2	21.2	42.3	179.0	2.3	889.8	11.4	0.1	0.0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	18.56	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	23.1	37.4	71.5	724.3	85.23	0.5	19.4	0.0	3.0	0.0	0.2	46.4	63.5	223.6	5.3	1,219.4	13.4	0.1	0.0		
Обед																						
САЛАТ ОСЕННИЙ	60	0.7	2.5	7.4	51.9	15.2	0.0	9.0	0.2	1.4	0.0	0.0	31.0	12.1	20.6	0.5	128.5	1.5	0.0	0.0	ТТК	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2.2	4.1	12.9	88.4	23.26	0.1	11.7	0.2	2.0	0.0	0.1	53.3	26.7	51.0	1.2	428.1	5.3	0.0	0.0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6.0	9.4	19.5	177.2	16.36	0.1	10.1	0.1	2.8	0.1	0.1	134.6	31.6	137.6	1.4	703.5	6.8	0.0	0.0	ТТК	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9.5	8.2	12.0	160.1	30.99	0.1	2.9	0.1	2.0	0.4	0.2	36.5	25.1	151.5	2.2	208.1	6.8	0.1	0.0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.3	0.1	20.2	89.5	15.56	0.0	55.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.3	3.5	1.9	0.3	7.3	0.0	0.0	0.0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	3.44	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	760	24.4	24.9	109.0	743.4	106.99	0.4	88.8	0.6	9.8	0.4	0.4	286.2	119.9	430.9	8.1	1,581.4	22.7	0.2	0.0		
Полдник																						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.6	6.9	29.7	205.2	20.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.8	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	23.7	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	99.4	4.0	56.5	0.1	9.9	0.0	0.0	0.0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	6.75	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	1.6	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
Итого за прием пищи:	300	11.2	12.8	36.7	305.9	50.45	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	107.1	5.9	57.3	0.1	12.0	0.0	0.0	0.0		
Всего за день:		58.7	75.1	217.3	1,773.6		0.9	108.2	0.7	12.9	0.5	0.6	439.7	189.2	711.8	13.5	2,812.8	36.1	0.3	0.0		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1.1	3.1	3.7	47.3	21.36	0.0	1.5	0.7	1.7	0.0	0.0	20.6	16.4	29.5	0.5	93.8	1.9	0.0	0.0	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5.7	8.0	20.5	205.3	25.36	0.1	10.6	0.4	2.4	0.9	0.2	51.5	34.7	144.4	2.2	706.7	14.1	0.1	0.0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9.7	8.3	5.8	149.3	38.56	0.1	1.1	0.4	2.0	0.3	0.1	48.0	41.5	173.3	1.0	341.6	95.6	0.4	0.0	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	25.0	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	1.72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	1.14	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	545	20.2	19.9	69.5	578.6	114.14	0.3	14.9	1.6	6.9	1.2	0.4	140.9	110.2	394.1	7.4	1,435.1	114.7	0.5	0.0		
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	13.56	0.0	15.6	0.2	1.4	0.0	0.0	21.6	10.2	16.2	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	ТТК 2	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	3.6	8.6	74.4	15.23	0.1	6.8	0.2	1.1	0.0	0.0	29.1	17.1	38.3	0.7	293.6	3.1	0.0	0.0	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ	150	10.7	9.1	39.2	222.2	34.56	0.3	13.9	6.6	4.1	1.0	1.7	84.5	34.5	368.7	6.8	470.8	19.7	0.2	0.0	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	15.56	0.0	0.7	0.1	1.7	0.0	0.0	7.0	3.6	7.4	0.2	40.2	0.6	0.0	0.0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	12.6	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	2.28	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0				

ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	1,72	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	24.0	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	875	28.4	29.3	100.9	730.3	119,51	0.6	39.3	7.1	9.6	1.0	2.3	575.0	130.1	796.5	10.3	1,438.2	58.8	0.3	0.0		
Полдник																						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.7	261.4	20,13	0.1	0.1	0.1	2.9	0.9	0.2	56.7	12.6	108.5	1.5	131.8	10.0	0.0	0.0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	12.1	51.2	5,95	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	8.9	13.5	36.8	312.6	26,08	0.1	1.6	0.1	3.2	0.9	0.2	68.3	16.6	112.1	2.2	232.6	10.7	0.0	0.0		
Всего за день:		57.4	62.7	207.2	1,621.6		1.0	55.8	8.8	19.7	3.1	2.9	784.1	256.9	1,302.7	19.8	3,105.9	184.2	0.8	0.1		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Цена	Витамины						Минеральные вещества									
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		573.7	612.3	2,224.2	17,080.4		8.7	529.1	26.5	123.3	9.0	13.2	#####	#####	#####	153.7	#####	#####	5.2	0.4		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		57.4	61.2	222.4	1,708.0		0.9	52.9	2.7	12.3	0.9	1.3	641.8	241.0	996.6	15.4	#####	114.7	0.5	0.0		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1.0	1.0	4.0																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ	532.0	821.0	350.5

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____
" ____ " _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
" ____ " _____ 2023 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5.0	7.8	25.2	198.2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	525	15.4	22.3	74.6	581.5	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	47
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	93
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.8	150.1	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10.6	18.4	8.5	202.7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.0	29.1	119.8	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	775	23.9	28.4	114.3	776.6	
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	9.5	7.5	8.8	165.9	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	11.6	7.9	38.3	295.3	
Всего за день:		50.9	58.6	227.1	1,653.4	

2 день 1 неделя

	Масса	Пищевые вещества		Энергети-	№
--	-------	------------------	--	-----------	---

Прием пищи, наименование блюда	а порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	80	0.6	0.1	1.4	10.4	70
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10.3	19.0	13.2	288.1	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	500	16.9	19.8	67.0	537.8	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3.0	4.7	19.4	107.3	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.3	15.0	26.9	329.4	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	700	27.4	25.0	96.6	739.9	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6.9	11.4	31.6	290.8	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	375	8.2	11.6	48.9	367.9	
Всего за день:		52.6	56.4	212.5	1,645.6	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	47
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.6	5.3	20.9	191.6	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10.7	10.4	16.2	181.4	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	550	19.7	19.3	77.6	589.0	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.1	8.0	74.5	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.8	9.2	15.7	163.3	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12.1	8.0	13.3	178.5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1005	26.1	27.4	109.8	808.0	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТКОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	12.5	13.0	27.9	334.3	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379
Итого за прием пищи:	330	15.5	15.2	43.1	427.4	
Всего за день:		61.2	61.8	230.4	1,824.5	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ /	120	1.0	0.2	9.0	45.6	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12.8	14.8	29.8	327.5	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	520	22.6	19.9	69.6	580.4	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	5.1	56.7	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.6	2.3	17.6	101.7	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.8	18.2	12.2	302.4	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	
Итого за прием пищи:	700	25.8	30.5	100.5	823.7	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 150/20	170	7.7	7.8	30.2	261.1	192.5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.2	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	9.0	8.0	49.2	344.3	
Всего за день:		57.4	58.4	219.3	1,748.4	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.0	20.9	136.3	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	18.9	267.3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	10.2	43.5	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
Итого за прием пищи:	510	18.8	18.1	61.0	502.3	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	338
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11.3	12.2	12.8	216.1	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11.5	14.6	37.2	338.0	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	980	34.4	32.6	114.5	855.7	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6.7	7.5	16.7	159.2	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	386
Итого за прием пищи:	355	12.0	12.4	45.9	348.4	
Всего за день:		65.2	63.1	221.4	1,706.3	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10.6	12.4	44.8	342.7	212
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	209
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.5	1.1	8.5	50.4	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	520	18.8	18.6	71.9	542.2	ПП
Обед						

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.8	3.0	4.2	47.5	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	14.8	116.8	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.3	7.2	13.3	133.6	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6.9	11.9	33.8	253.6	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
Итого за прием пищи:	780	24.1	31.4	101.1	779.2	
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	5.7	17.0	105.0	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4.4	5.1	6.9	105.0	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	14.2	95.9	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	445	11.8	13.6	48.0	351.8	
Всего за день:		54.7	63.6	220.9	1,673.2	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.4	1.8	40.7	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.3	16.5	39.8	399.4	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	500	18.8	20.2	67.8	559.3	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.1	11.7	90.9	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15.4	16.0	42.4	367.0	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	12.3	66.6	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	780	23.5	22.0	102.0	637.9	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	11.9	13.9	24.5	321.4	9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
Итого за прием пищи:	330	12.0	14.0	38.4	379.6	

Всего за день:	54.3	56.2	208.2	1,576.8
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4.7	6.4	24.5	179.3	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.8	90.7	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	650	22.7	26.2	79.2	661.2	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	ТТК
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	10.8	92.8	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5.9	4.9	24.4	188.5	181
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12.6	8.3	15.2	191.5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	855	26.9	19.1	126.6	820.9	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10.2	9.6	6.9	166.0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	36.2	146.6	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП
Итого за прием пищи:	300	11.6	11.1	54.3	375.2	
Всего за день:		61.2	56.4	260.1	1,857.3	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14.7	32.3	22.2	440.4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП

Итого за прием пищи:	500	23.1	37.4	71.5	724.3	
Обед						
САЛАТ ОСЕННИЙ	60	0.7	2.5	7.4	51.9	ТТК
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2.2	4.1	12.9	88.4	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6.0	9.4	19.5	177.2	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9.5	8.2	12.0	160.1	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.3	0.1	20.2	89.5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	760	24.4	24.9	109.0	743.4	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.6	6.9	29.7	205.2	ПП
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	349
Итого за прием пищи:	300	11.2	12.8	36.7	305.9	
Всего за день:		58.7	75.1	217.3	1,773.6	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1.1	3.1	3.7	47.3	40
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5.7	8.0	20.5	205.3	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9.7	8.3	5.8	149.3	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
Итого за прием пищи:	545	20.2	19.9	69.5	578.6	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	ТТК 2
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	3.6	8.6	74.4	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ	150	10.7	9.1	39.2	222.2	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП

Итого за прием пищи:	875	28.4	29.3	100.9	730.3	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.7	261.4	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	12.1	51.2	342.1
Итого за прием пищи:	330	8.9	13.5	36.8	312.6	
Всего за день:		57.4	62.7	207.2	1,621.6	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		<i>573.7</i>	<i>612.3</i>	<i>2,224.2</i>	<i>17,080.4</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		<i>57.4</i>	<i>61.2</i>	<i>222.4</i>	<i>1,708.0</i>
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ</i>		<i>1.0</i>	<i>1.0</i>	<i>4.0</i>	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

<i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i>		<i>ЗАВТРАК</i>	<i>ОБЕД</i>	<i>ПОЛДНИК</i>
<i>7-11 ЛЕТ</i>		<i>532.0</i>	<i>821.0</i>	<i>350.5</i>

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____/_____
 " ____ " _____ 2023 г.

СОГЛАС

_____/_____/_____
 " ____ " _____

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТИ
 ЛЕТ**

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5.0	7.8	25.2	198.2
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0
Итого за прием пищи:	525	15.4	22.3	74.6	581.5

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	80	0.6	0.1	1.4	10.4
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10.3	19.0	13.2	288.1
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	500	16.9	19.8	67.0	537.8

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.6	5.3	20.9	191.6
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10.7	10.4	16.2	181.4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	550	19.7	19.3	77.6	589.0

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	120	1.0	0.2	9.0	45.6
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12.8	14.8	29.8	327.5
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	520	22.6	19.9	69.6	580.4

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.0	20.9	136.3
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	18.9	267.3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БИЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	10.2	43.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	510	18.8	18.1	61.0	502.3

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	10.6	12.4	44.8	342.7
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.5	1.1	8.5	50.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	520	18.8	18.6	71.9	542.2

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0.7	3.4	1.8	40.7
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.3	16.5	39.8	399.4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	500	18.8	20.2	67.8	559.3

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4.7	6.4	24.5	179.3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.8	90.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	650	22.7	26.2	79.2	661.2

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14.7	32.3	22.2	440.4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5/ %	180	4.9	4.5	19.4	142.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
Итого за прием пищи:	500	23.1	37.4	71.5	724.3

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1.1	3.1	3.7	47.3
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5.7	8.0	20.5	205.3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9.7	8.3	5.8	149.3
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4
Итого за прием пищи:	545	20.2	19.9	69.5	578.6

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		<i>197.0</i>	<i>221.7</i>	<i>709.6</i>	<i>5,856.6</i>
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		<i>19.7</i>	<i>22.2</i>	<i>71.0</i>	<i>585.7</i>
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</i>		<i>1.0</i>	<i>1.0</i>	<i>4.0</i>	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

<i>ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ</i>	<i>ЗАВТРА</i>			
<i>7-11 ЛЕТ</i>	<i>К</i>	<i>532.0</i>		

СОВАНО

____ 2023 г.

ЕЙ 7-11

№ рецеп- турды
175
3
379
338
ПП

№ рецеп- турды
70
274
389
ПП
ПП

№ рецеп- турды
47
313
255
349
ПП
ПП

№ рецеп- турды
ТТК
240
386
ПП
ПП

№ рецеп- турды
70

128
229
342.1

№ рецеп- туры
338
212
209
378
ПП
ПП

№ рецеп- туры
ТТК
291
349
ПП
ПП

№ рецеп- туры
189
1
382
ПП
ПП
ПП

№ рецеп- туры
338
260
386
ПП

№ рецеп- туры
40
ТТК
241
389
ПП
ПП

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____/_____
 " ____ " _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____/_____
 " ____ " _____

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТИ
 ЛЕТ**

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.8	150.1
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10.6	18.4	8.5	202.7
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.0	29.1	119.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	775	23.9	28.4	114.3	776.6

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	60	0.5	0.1	1.0	7.8
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3.0	4.7	19.4	107.3
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.3	15.0	26.9	329.4
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6
Итого за прием пищи:	700	27.4	25.0	96.6	739.9

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.1	8.0	74.5
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.8	9.2	15.7	163.3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12.1	8.0	13.3	178.5
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	1005	26.1	27.4	109.8	808.0

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	5.1	56.7
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.6	2.3	17.6	101.7
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.8	18.2	12.2	302.4
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1
Итого за прием пищи:	700	25.8	30.5	100.5	823.7

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1.4	0.3	12.0	1.5
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11.3	12.2	12.8	216.1
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11.5	14.6	37.2	338.0
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	980	34.4	32.6	114.5	855.7

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.8	3.0	4.2	47.5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	14.8	116.8
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.3	7.2	13.3	133.6
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6.9	11.9	33.8	253.6
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	780	24.1	31.4	101.1	779.2

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1.4	0.3	12.0	1.5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.1	11.7	90.9
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15.4	16.0	42.4	367.0
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	12.3	66.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
Итого за прием пищи:	780	23.5	22.0	102.0	637.9

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	10.8	92.8
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5.9	4.9	24.4	188.5
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12.6	8.3	15.2	191.5
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2
Итого за прием пищи:	855	26.9	19.1	126.6	820.9

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ОСЕННИЙ	60	0.7	2.5	7.4	51.9
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2.2	4.1	12.9	88.4
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6.0	9.4	19.5	177.2
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9.5	8.2	12.0	160.1
УЗВАР ИЗ СУШЕННЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.3	0.1	20.2	89.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6

Итого за прием пищи:	760	24.4	24.9	109.0	743.4
-----------------------------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.0
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	3.6	8.6	74.4
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С	150	10.7	9.1	39.2	222.2
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8
Итого за прием пищи:	875	28.4	29.3	100.9	730.3

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		264.8	270.4	1,075.1	7,715.6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		26.5	27.0	107.5	771.6
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ			ОБЕД	
7-11 ЛЕТ			821.0	

СОВАНО

____ 2023 г.

ЕЙ 7-11

№ рецеп- турды
47
93
310
61
354
ПП
ПП

№ рецеп- турды
70
84
291
386
ПП
ПП

№ рецеп- турды
338
98
143
234
389
ПП
ПП

№ рецеп- турды
52
111
259
382

№ рецеп- турды
338
95
206
389
III
III
III

№ рецеп- турды
67
102
143
278
386
III

№ рецеп- турды
338
96
223
378
III
III

№ рецеп- турды
ТТК
113
181
234
389
III
III

№ рецеп- турды
ТТК
III
III

№ рецеп- туры
ТТК
99
ТТК
ТТК
386
III
III
III

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____/_____
 " ____ " _____ 2023 г.

СОГЛАС

_____/_____/_____
 " ____ " _____

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТИ
 ЛЕТ**

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	9.5	7.5	8.8	165.9
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0
Итого за прием пищи:	370	11.6	7.9	38.3	295.3

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6.9	11.4	31.6	290.8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0
Итого за прием пищи:	375	8.2	11.6	48.9	367.9

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ	150	12.5	13.0	27.9	334.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1
Итого за прием пищи:	330	15.5	15.2	43.1	427.4

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С	170	7.7	7.8	30.2	261.1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0
Итого за прием пищи:	370	9.0	8.0	49.2	344.3

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6.7	7.5	16.7	159.2
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2
Итого за прием пищи:	355	12.0	12.4	45.9	348.4

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	5.7	17.0	105.0
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4.4	5.1	6.9	105.0

КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	14.2	95.9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0
Итого за прием пищи:	445	11.8	13.6	48.0	351.8

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ	150	11.9	13.9	24.5	321.4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2
Итого за прием пищи:	330	12.0	14.0	38.4	379.6

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10.2	9.6	6.9	166.0
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	36.2	146.6
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6
Итого за прием пищи:	300	11.6	11.1	54.3	375.2

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ТП	100	6.6	6.9	29.7	205.2
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9
Итого за прием пищи:	300	11.2	12.8	36.7	305.9

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Полдник					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.7	261.4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	12.1	51.2
Итого за прием пищи:	330	8.9	13.5	36.8	312.6

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		111.9	120.2	439.5	3,508.3
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		11.2	12.0	44.0	350.8
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ				350.5

СОВАНО

____ 2023 г.

ЕЙ 7-11

№ рецеп- турды
289
389
III

№ рецеп- турды
155
377
III

№ рецеп- турды
9
379

№ рецеп- турды
192.5
376
III

№ рецеп- турды
339
451
386

№ рецеп- турды
125
234

382
III

№ рецеп- туры
9
342.1

№ рецеп- туры
219
354
III

№ рецеп- туры
III
15
349

№ рецеп- туры
206
342.1

		Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		77.00	79.00	335.00	2.350.00
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		77.00	79.00	335.00	2.350.00
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)		57.37	61.23	222.42	1.708.04
Соотношение за период:		1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за		74.50	77.51	66.40	72.68

ИТОГО ЗАВТРАКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮЛ	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	5140	197.0	221.7	709.6	5.856.6
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	514	19.70	22.17	70.96	585.66
Соотношение за период:		1	1	3	
Выполнение от суточной нормы за		25.58	28.06	21.18	24.92

ИТОГО ОБЕДЫ	ОБЪЕМЫ БЛЮЛ	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	8215	264.81	270.45	1.075.12	7.715.56
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	821.5	26.48	27.04	107.51	771.56
Соотношение за период:		1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за		34.39	34.23	32.09	32.83

ИТОГО ПОЛДНИКИ	ОБЪЕМЫ	Пищевые вещества			Энергетическая
		Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	3575	111.92	120.18	439.51	3.508.27
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	357.5	11.19	12.02	43.95	350.83
Соотношение за период:		1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за		14.54	15.21	13.12	14.93

Таблица повторов блюд

Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ ДНЯ	Наименование блюд и кулинарных изделий	Дни недели						
		1	2	3	4	5	6	7
	Прием пищи, наименование блюда							
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	x						
1	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	x						
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	x					x	
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	x						
1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	x						
1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	x		x				
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ОГУРЦЫ		x			x		
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ПОМИДОРЫ/	x						
1	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	x						
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	x		x				
1	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	x				x		
1	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	x						
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	x		x		x	x	
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		x					
2	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20		x					
2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/		x		x		x	
2	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		x					
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		x					x
2	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ		x					
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		x					
3	БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ			x				
3	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ			x				
3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ			x				
3	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			x				x
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5			x			x	
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ			x			x	
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ			x				
3	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ			x				
4	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ				x			
4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С				x			

4	КАКАО С МОЛОКОМ				x		x	
4	кондитерские изделия /печенье сахарное/				x			
4	пудинг из творога с яблоками 150/20				x			
4	салат из свеклы отварной				x			
4	суп с макаронными изделиями				x			
4	чай с сахаром				x			
5	картофельное пюре					x		
5	кисломолочный напиток / снежок/					x		
5	компот из свежих плодов (1-ый вариант)					x		x
5	макароны, запеченные с яйцом и сыром					x		
5	пирожки печеные с капустой					x		
5	рыба, тушенная в томате с овощами					x		
5	суп из овощей с фрикадельками 170/50					x		
5	фрукты свежие / мандарины или апельсины/				x	x		x
6	лапшевник с творогом и сгущенным молоком						x	
6	салат из моркови с чесноком						x	
6	суп картофельный с бобовыми						x	
6	тефтели мясные 110/20						x	
6	чай с молоком						x	x
6	яйца вареные						x	
7	бутерброды с котлетой мясной и солеными							x
7	запеканка из творога / молоко сгущ 160/20							x
7	рассольник ленинградский							x
7	салат из соленых помидоров с луком							x
8	биточки рыбные /соус молочный 90/25							
8	бутерброды с маслом и сыром							
8	каша молочная рисовая жидкая							
8	каша пшеничная рассыпчатая с овощами							
8	молоко пром производства т/п для детского			x		x		
8	суп-лапша домашняя							
8	сырники из творога со сметаной 75/10							
9	азу с овощами и мясом							
9	борщ по-кубански							
9	булочка домашняя пп							
9	картофель по-станичному							
9	котлеты куриные "казачок"							
9	салат осенний							
9	сыр (порциями)							

9	УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД							
10	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ							
10	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ							
10	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5							
10	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ							
10	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ							
10	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА							
10	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ							
10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ							

В предложенном варианте меню фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Мg
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	
Яблоки	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16
Груши	0.4	0.31	10.31	45.50	0.02	5	0	0.4	19
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Минеральные вещества (мг)		
P	Mg	Fe
11	9	2.2
16	12	2.3
23	13	0.3
17	11	0.1
28	42	0.6
20	9	0.5
22	17	0.6
23	18	1.2
30	26	0.5
28	24	1.8
25	21	1.9
26	8	0.7
34	16	0.6