

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,05	7,23	57,69	327,78	0,11	0,00	0,03	0,59	0,13	0,05	18,56	12,92	71,23	0,86	132,85	1,48	0,01	0,02	471	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	8,24	7,23	72,62	388,24	0,11	0,04	0,03	0,59	0,13	0,06	23,29	16,88	78,65	1,60	158,10	1,48	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		8,24	7,23	72,62	388,24	0,11	0,04	0,03	0,59	0,13	0,06	23,29	16,88	78,65	1,60	158,10	1,48	0,01	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	7,03	7,72	34,04	234,03	0,09	9,72	0,04	2,38	0,28	0,09	40,28	15,96	74,09	1,22	175,96	4,72	0,02	0,01	451	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	7,03	7,72	53,40	311,44	0,09	9,72	0,04	2,38	0,28	0,09	40,64	15,96	74,09	1,22	176,56	4,72	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		7,03	7,72	53,40	311,44	0,09	9,72	0,04	2,38	0,28	0,09	40,64	15,96	74,09	1,22	176,56	4,72	0,02	0,01		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	105	6,32	9,38	36,12	254,03	0,06	0,04	0,05	1,59	0,30	0,09	42,55	10,30	70,65	0,65	102,23	3,34	0,01	0,01	399	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	305	6,51	9,38	51,05	314,49	0,06	0,08	0,05	1,59	0,30	0,10	47,28	14,26	78,07	1,39	127,48	3,34	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		6,51	9,38	51,05	314,49	0,06	0,08	0,05	1,59	0,30	0,10	47,28	14,26	78,07	1,39	127,48	3,34	0,01	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,63	2,00	56,13	280,88	0,12	0,21	0,01	0,00	0,00	0,07	57,32	16,66	95,00	0,81	161,99	4,84	0,02	0,02	434	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	9,63	2,00	75,49	358,29	0,12	0,21	0,01	0,00	0,00	0,07	57,68	16,66	95,00	0,81	162,59	4,84	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		9,63	2,00	75,49	358,29	0,12	0,21	0,01	0,00	0,00	0,07	57,68	16,66	95,00	0,81	162,59	4,84	0,02	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8,69	3,36	60,12	305,03	0,11	0,00	0,01	0,22	0,04	0,03	17,77	12,40	67,45	0,79	105,25	1,26	0,02	0,02	428	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,25	0,01	15,13	62,77	0,00	1,16	0,00	0,00	0,00	0,01	7,25	4,72	8,81	0,80	36,66	0,00	0,00	0,00	431	2008
Итого за прием пищи:	307	8,94	3,37	75,25	367,80	0,11	1,16	0,01	0,22	0,04	0,04	25,02	17,12	76,26	1,59	141,91	1,26	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		8,94	3,37	75,25	367,80	0,11	1,16	0,01	0,22	0,04	0,04	25,02	17,12	76,26	1,59	141,91	1,26	0,02	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	28,87	21,86	103,65	726,71	0,14	63,53	0,03	8,87	0,06	0,04	109,89	111,08	322,38	5,00	61,93	1,09	0,01	0,01	451	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	28,87	21,86	123,01	804,12	0,14	63,53	0,03	8,87	0,06	0,04	110,25	111,08	322,38	5,00	62,53	1,09	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		28,87	21,86	123,01	804,12	0,14	63,53	0,03	8,87	0,06	0,04	110,25	111,08	322,38	5,00	62,53	1,09	0,01	0,01		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	100	5,58	11,41	35,32	266,28	0,07	0,38	0,04	2,60	0,14	0,05	14,35	8,70	49,10	0,75	97,63	1,45	0,01	0,02	403	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	5,77	11,41	50,25	326,74	0,07	0,42	0,04	2,60	0,14	0,06	19,08	12,66	56,52	1,49	122,88	1,45	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		5,77	11,41	50,25	326,74	0,07	0,42	0,04	2,60	0,14	0,06	19,08	12,66	56,52	1,49	122,88	1,45	0,01	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг			Se, мг
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	100	8,05	7,23	57,69	327,78	0,11	0,00	0,03	0,59	0,13	0,05	18,56	12,92	71,23	0,86	132,85	1,48	0,01	0,02	471	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	8,24	7,23	72,62	388,24	0,11	0,04	0,03	0,59	0,13	0,06	23,29	16,88	78,65	1,60	158,10	1,48	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		8,24	7,23	72,62	388,24	0,11	0,04	0,03	0,59	0,13	0,06	23,29	16,88	78,65	1,60	158,10	1,48	0,01	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	100	8,64	4,72	34,49	215,59	0,07	0,10	0,03	0,44	0,14	0,09	47,84	11,95	87,67	0,62	105,20	2,85	0,01	0,02	479	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	8,83	4,72	49,42	276,05	0,07	0,14	0,03	0,44	0,14	0,10	52,57	15,91	95,09	1,36	130,45	2,85	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		8,83	4,72	49,42	276,05	0,07	0,14	0,03	0,44	0,14	0,10	52,57	15,91	95,09	1,36	130,45	2,85	0,01	0,02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	7,76	4,14	58,63	302,57	0,09	0,04	0,03	0,36	0,23	0,07	20,45	11,94	71,00	1,00	123,04	2,72	0,01	0,02	695	1996
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,14	0,06	20,39	83,62	0,00	11,64	0,00	0,10	0,00	0,00	5,07	4,06	4,32	0,17	51,53	0,15	0,00	0,00	375	2011
Итого за прием пищи:	300	7,90	4,20	79,02	386,19	0,09	11,68	0,03	0,46	0,23	0,07	25,52	16,00	75,32	1,17	174,57	2,87	0,01	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		7,90	4,20	79,02	386,19	0,09	11,68	0,03	0,46	0,23	0,07	25,52	16,00	75,32	1,17	174,57	2,87	0,01	0,02		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	7,03	7,72	34,04	234,03	0,09	9,72	0,04	2,38	0,28	0,09	40,28	15,96	74,09	1,22	175,96	4,72	0,02	0,01	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	7,22	7,72	48,97	294,49	0,09	9,76	0,04	2,38	0,28	0,10	45,01	19,92	81,51	1,96	201,21	4,72	0,02	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		7,22	7,72	48,97	294,49	0,09	9,76	0,04	2,38	0,28	0,10	45,01	19,92	81,51	1,96	201,21	4,72	0,02	0,01		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
БЛИНЧИКИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	105	6,32	9,38	36,12	254,03	0,06	0,04	0,05	1,59	0,30	0,09	42,55	10,30	70,65	0,65	102,23	3,34	0,01	0,01	399	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	305	6,51	9,38	51,05	314,49	0,06	0,08	0,05	1,59	0,30	0,10	47,28	14,26	78,07	1,39	127,48	3,34	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		6,51	9,38	51,05	314,49	0,06	0,08	0,05	1,59	0,30	0,10	47,28	14,26	78,07	1,39	127,48	3,34	0,01	0,01		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Полдник																					
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	28,87	21,86	103,65	726,71	0,14	63,53	0,03	8,87	0,06	0,04	109,89	111,08	322,38	5,00	61,93	1,09	0,01	0,01	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	300	29,06	21,86	118,58	787,17	0,14	63,57	0,03	8,87	0,06	0,05	114,62	115,04	329,80	5,74	87,18	1,09	0,01	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		29,06	21,86	118,58	787,17	0,14	63,57	0,03	8,87	0,06	0,05	114,62	115,04	329,80	5,74	87,18	1,09	0,01	0,01		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Полдник																					
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,63	2,00	56,13	280,88	0,12	0,21	0,01	0,00	0,00	0,07	57,32	16,66	95,00	0,81	161,99	4,84	0,02	0,02	434	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	300	9,63	2,00	75,49	358,29	0,12	0,21	0,01	0,00	0,00	0,07	57,68	16,66	95,00	0,81	162,59	4,84	0,02	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																				
Всего за день:		9,63	2,00	75,49	358,29	0,12	0,21	0,01	0,00	0,00	0,07	57,68	16,66	95,00	0,81	162,59	4,84	0,02	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	160,28	124,28	1 075,24	6 062,23	1,47	172,32	0,46	31,04	2,32	1,08	714,73	435,29	1 689,73	28,30	2 168,20	42,24	0,20	0,24	
Среднее значение за период	10,69	8,29	71,68	404,15	0,10	11,49	0,03	2,07	0,15	0,07	47,65	29,02	112,65	1,89	144,55	2,82	0,01	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10.6	18.5	70.9																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Полдник
ГПД	301

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464292

Владелец Шестак Анна Владимировна

Действителен с 02.11.2023 по 01.11.2024