**ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ
с включением продуктов пробиотического действия
для организации питания воспитанников дошкольных
образовательных организаций
Новосибирской области**

**Меню разработано в ПС «Мониторинг
питания и здоровья» ФБУН «Новосибирский
НИИ гигиены» Роспотребнадзора**

Новосибирск, 2024 г.

Новосибирская область
**Типовое региональное меню с включением продуктов пробиотического действия
для организации питания воспитанников дошкольных образовательных
организаций в возрасте 3-7 лет**

Таблица 1

**Основное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с включением
продуктов пробиотического действия (биомороженое и кисломолочный напиток)**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	545	13.7	8	69.7	405.6
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	765	25.5	24.1	91.6	685.6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Сок яблочный ⁶	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	260	5.7	4.2	50.7	263.5
	Ужин					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-22м	Суфле из курицы	80	17.9	7.3	0.4	139.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	490	26.7	20.6	45.2	473.4
	Итого за день	2210	76.7	60.7	265.5	1915.3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7.5	1.7	2.2	0	26.9
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	Итого за Завтрак	457.5	17	20.7	29.1	371.2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1.4	4.8	10.8	92.5
	Итого за Второй завтрак	50	1.4	4.8	10.8	92.5
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Тефтели рыбные (треска)	80	10.3	6.2	10.1	137.8
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	780	25.1	19.2	94.6	651.5
	Полдник					
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	6	5.1	62.4	319.3
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15.3	9.2	31.1	268.3
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.2	0.1	7.3	30.6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	525	19.5	9.8	70.7	448.3
	Итого за день	2062.5	69	59.6	267.6	1882.8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6.3	8.1	28.8	212.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	70	0.3	0.2	7.2	31.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	470	10.3	8.8	63.1	372.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый ^б	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	740	28.2	22.1	88.1	665.6
	Полдник					
54-14г	Пюре из моркови и яблок	100	0.6	0.2	5.6	26

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4
	Итого за Полдник	350	3.3	10.2	41.1	269
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.2	0.6	7	34.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	455	20.5	23.6	41.1	459.1
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Итого за день	2215	63.3	64.7	258.8	1871.5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	415	9.8	8.1	62.7	362.7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-26м	Печень тертая	80	11.4	18.1	4.8	227.4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	740	23.3	32.2	61.2	626.9
	Полдник					
54-6т	Сырники	50	9.8	2.9	10.3	106.7
54-7соус	Соус шоколадный	20	1.1	0.9	8.4	46.5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Полдник	250	17	8.3	28.6	257.8
	Ужин					
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	460	23.2	11.8	67	467.4
	Итого за день	1965	74.8	60.9	240.5	1809.3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-11гн	Чай с медом	200	0.2	0	7.3	30.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0.3	0.3	6.9	31.1
	Итого за Завтрак	470	10.1	7.8	63	362.1
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток	125	4.4	5	12.5	112.5
	Итого за Второй завтрак	125	4.4	5	12.5	112.5
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	80	17.1	9.5	3.4	167.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	755	31.1	22.8	75.5	631.1
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	250	3.6	1.9	63.9	286.5
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0	6.8	28.2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	480	30.5	15.7	47.3	452.7
	Итого за день	2080	79.7	53.2	262.2	1844.9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Завтрак	550	15.5	12.5	52	382.6
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-10р	Тефтели рыбные (треска)	80	10.3	6.2	10.1	137.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	710	24.2	21.5	96.9	678
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Молоко	190	5.5	4.8	9.1	101.3
	Итого за Полдник	250	10.2	8.8	39.6	278.2
	Ужин					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.2	0.1	1.6	7.9
Пром.	Джем из Фрукт (Расчет: мандарин) ²	10	0	0	7.2	28.8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	530	19.9	10.2	68.3	444.1
	Итого за день	2190	74.9	56.8	265.1	1870.1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5.3	6.6	35.7	223.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	470	9.6	7.1	68.9	378.7
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1.4	4.8	10.8	92.5
	Итого за Второй завтрак	50	1.4	4.8	10.8	92.5
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-26г	Картофельный пудинг	150	5.4	7.8	26.3	197.4
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	780	31.5	19.2	90.4	661.5
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15.3	7.2	10.2	166.9
Пром.	Сок вишневый ⁷	180	1.3	0.4	20.5	90.4
	Итого за Полдник	280	16.6	7.6	30.7	257.3
	Ужин					
54-12г	Котлеты капустные	150	8.6	6.3	25.6	193.5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	475	23	16.2	58.7	472.6

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Итого за день	2055	82.1	54.9	259.5	1862.6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый ⁴	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.2	0.1	7.3	30.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	430	17.3	18.7	32.1	365
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый ⁶	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	715	26.9	32	63.7	650.9
	Полдник					
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Полдник	250	6	5.1	62.4	319.3
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	150	11.5	6.9	23.3	201.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	525	18.3	9.1	79	470.2
	Итого за день	2100	69.4	64.9	260.1	1900.4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-11гн	Чай с медом	200	0.2	0	7.3	30.2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	470	10.1	7.8	63	362.1
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	80	17.1	9.5	3.4	167.4

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	730	29.3	24.3	75.5	637.8
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Молоко	190	5.5	4.8	9.1	101.3
	Итого за Полдник	250	10.2	8.8	39.6	278.2
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	480	24.1	21.5	36.8	437
	Итого за день	2030	75.2	62.9	235.9	1809.6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	70	0.3	0.2	7.2	31.9
	Итого за Завтрак	515	12	11.3	52.7	361.2
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток	125	4.4	5	12.5	112.5
	Итого за Второй завтрак	125	4.4	5	12.5	112.5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	740	28.4	22.2	87.7	665.2
	Полдник					
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Полдник	250	3.6	1.9	63.9	286.5
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-22м	Суфле из курицы	80	17.9	7.3	0.4	139.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	475	26	13.9	53.1	441.8
	Итого за день	2105	74.4	54.3	269.9	1867.2

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Средние показатели за Завтрак	479.25	12.54	11.08	55.63	372.34
	Средние показатели за Второй завтрак	123	2.67	2.82	15.35	97.4
	Средние показатели за Обед	745.5	27.35	23.96	82.52	655.41
	Средние показатели за Полдник	264	8.22	6.19	48.29	281.56
	Средние показатели за Ужин	489.5	23.17	15.24	56.72	456.66
	Средние показатели за период	2101.3	74	59.3	258.5	1863.4
<p>Примечание:</p> <p>№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;</p> <p>Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;</p> <p>Овощи в нарезке, Горошек зеленый⁴, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;</p> <p>Напиток плодовоовощной⁵ - допускается выдача иных плодовоовощных соков;</p> <p>Сок фруктовый⁶ - допускается выдача иных фруктовых соков;</p> <p>Сок плодово-ягодный⁷ - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;</p> <p>Кисломолочный напиток⁸ – допускается выдача различных кисломолочных напитков.</p>						

Таблица 2

**Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной
ценности меню**

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1863.4	1800	103.5
Витамин С, мг	68.8	50	137.6
Витамин В1, мг	0.9	0.9	100.0
Витамин В2, мг	1.3	1	130.0
Витамин А, мкг рэ	564.7	500	112.9
Кальций, мг	946.2	900	105.1
Фосфор, мг	1133.6	800	141.7
Магний, мг	315	200	157.5
Железо, мг	16.1	10	161.0
Калий, мг	765	600	127.5
Йод, мкг	193.6	100	193.6
Селен, мкг	27.3	20	136.5

Таблица 3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	15	15	25	15	30	15	20	30	30	20	215	21.5
Хлеб пшеничный	30	15	25	30	20	20	30	20	20	20	230	23
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	16	1.6
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40.7	-	-	-	40.7	4.1
Крупа овсяная	-	-	35.7	-	-	-	-	-	-	-	35.7	3.6
Крупа пшеничная	-	-	-	-	37.5	-	-	-	37.5	-	75	7.5
Крупа пшенная	-	-	-	37.5	-	-	-	-	-	-	37.5	3.8
Макаронные изделия в/с	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	32	3.2
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	46.5	-	-	46.5	4.7
Апельсин	-	-	-	14.7	-	-	-	-	-	-	14.7	1.5
Банан	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	10
Груша	-	-	70	11.3	-	100	-	-	-	70	251.3	25.1
Лимон	-	7.5	-	-	-	-	-	-	-	-	7.5	0.8
Мандарин	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	7
Яблоко	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	210	21
Малина	-	-	-	-	-	-	-	12.8	-	-	12.8	1.3
Повидло яблочное	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
Изюм	-	-	7.3	-	-	-	7.3	-	-	-	14.6	1.5
Молоко	240	57.7	71.4	78	79.5	240	71.4	57.7	79.5	240	1215.3	121.5
Сыр	-	7.8	-	-	-	15.6	-	-	-	-	23.4	2.3
Масло сливочное	2	11.5	7.14	7.5	7.5	2	7.1	11.5	7.5	7	70.8	7.1
Яйцо куриное	-	101.5	-	-	-	-	-	101.5	-	-	203.1	20.3
Сахар-песок	8.6	7	9.1	2.3	2.3	8.6	9.1	7	2.3	8.6	64.8	6.5
Мед пчелиный	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	20	2
Чай черный	-	0.5	0.5	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5	-	3.5	0.4
Какао-порошок	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3	9	0.9
Соль йодированная	0.2	0.5	0.7	0.8	0.8	0.2	0.7	0.5	0.8	0.2	5.3	0.5

Таблица 4

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Банан	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	200	20
Сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	180	-	-	380	38
Биомороженое	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	100	10
Йогурт	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	30
Кисломолочный напиток	-	-	-	-	125	-	-	-	-	125	250	25

Таблица 5

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	30	30	20	30	25	30	45	15	20	20	265	26.5
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	8.3	8.3	-	-	16.6	1.7
Хлеб пшеничный	57	41.2	40.4	20	20	31.2	39.3	29.3	20	40.4	338.7	33.9
Мука пшеничная в/с	2	8.2	-	7.3	14.3	7.7	10.6	1.1	6	-	57.3	5.7
Горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1.6
Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	138	13.8
Крупа перловая	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0.8
Крупа рисовая	54	-	-	-	-	3	-	-	-	4	61	6.1
Макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	37	-	-	-	-	37	3.7
Картофель(01.09-31.10)	-	193.1	81.6	119.7	181.6	61.2	202.6	133.3	171.4	81.6	1226.1	122.6
Картофель(31.10-31.12)	-	205.9	87	127.6	193.6	65.3	216.1	142.1	182.7	87	1307.3	130.7
Картофель(31.12-28.02)	-	220.1	93	136.4	206.9	69.8	231	151.9	195.3	93	1397.4	139.7
Картофель(29.02-01.09)	-	238.6	100.8	147.8	224.3	75.6	250.3	164.6	211.7	100.8	1514.5	151.5
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	9.4	-	-	-	-	9.4	0.9

Наименование пищевой продукции	ОБЕД										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Томатное пюре	1.2	6	-	-	1.2	9	-	-	1.1	-	18.5	1.9
Капуста белокочанная	70	20	20	37.5	70	-	30	73.5	63	-	384	38.4
Лук зеленый	8.14	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.1	0.8
Лук репчатый	10	25.5	43	51.7	10	22.5	30.6	25	10	43	271.2	27.1
Морковь(01.09-31.12)	10	68.8	10	40	10	33.8	10	40	9	10	241.6	24.2
Морковь(01.01-31.08)	10.9	74.8	10.9	43.5	10.9	36.7	10.9	43.5	9.8	10.9	262.8	26.3
Огурец	23.7	-	-	-	67.8	-	67.8	15	-	-	174.3	17.4
Петрушка (корень)	0.5	1.6	-	-	0.5	0.8	-	2.5	1.2	-	7.1	0.7
Репа	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	60	6
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	71.3	-	56.3	-	-	56.3	-	223.9	22.4
Свекла(01.01-31.08)	-	43.5	-	77.5	-	61.2	-	-	61.2	-	243.4	24.3
Томат	32.5	-	67.8	-	-	-	-	15	-	67.8	183.1	18.3
Укроп	-	-	-	-	-	0.9	-	-	-	-	0.9	0.1
Огурец соленый	-	-	15	-	-	11.3	-	-	-	15	41.3	4.1
Вишня	42.4	-	20	-	-	-	20	-	-	-	82.4	8.2
Яблоко	-	-	24.6	-	-	-	24.6	-	-	-	49.2	4.9
Клюква	-	-	-	21.4	-	-	-	21.4	-	-	42.8	4.3
Черника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21.4	21.4	2.1
Чернослив	-	16.1	-	-	-	26.8	-	-	-	-	42.8	4.3
Смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	-	26.8	-	26.8	2.7
Курага	-	21.4	-	-	-	6.4	-	-	6.4	-	34.2	3.4
Изюм	-	-	-	-	20.4	6.1	-	-	6.1	-	32.6	3.3
Говядина 1 категории	65.1	-	63.3	-	-	-	-	72.9	-	63.3	264.5	26.5
Печень говяжья	-	-	-	61.6	-	-	-	-	-	-	61.6	6.2
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	63.3	-	-	-	63.3	6.3
Горбуша (филе)	-	-	-	-	82.3	-	-	-	82.3	-	164.5	16.5
Треска (филе)	-	61	-	-	-	61	-	-	-	-	122	12.2
Молоко	-	24	-	-	93	-	32.9	17.3	52	-	219.2	21.9
Сметана	10	10	10	22.5	10	7.5	10	22.5	9	10	121.5	12.15
Масло сливочное	9.2	8.3	9.2	25.8	6.4	10	10.6	6.4	12.6	9.2	107.8	10.8
Масло подсолнечное	7	10	4	9	8.5	12.6	6.1	14	7.2	4	82.4	8.2
Яйцо куриное	-	5.3	-	10.7	17.6	5.3	16.5	5.3	17.6	-	78.3	7.8
Сахар-песок	7	10.2	7	7	7	7	7	7	7	7	73.2	7.3
Соль йодированная	1.4	1.8	1	1.7	1.5	1.9	1	1.3	1.6	1	14.4	1.4
Лавровый лист	0.04	0.2	0.04	0.04	0.04	0.1	0.04	0.04	0.1	0.04	0.7	0.07

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Дрожжи прессованные	0.8	-	-	-	-	0.8	-	-	0.8	-	2.4	0.2
Крахмал картофельный	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
Соль йодированная	0.8	-	0.15	0.1	-	0.8	0.2	-	0.8	-	2.9	0.3
Ванилин	0.03	-	-	0.01	-	0.03	0.01	-	0.03	-	0.1	0.01
Натрий двууглекислый	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	0.4	0.04

Таблица 7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	УЖИН										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	20	15	15	20	15	20	15	15	15	15	165	16.5
Сухари панировочные	-	7.3	-	6.6	6	4	-	5.5	-	-	29.5	3.0
Хлеб пшеничный	30	30	30	37.4	30	30	40.4	30	30	30	317.8	31.8
Мука пшеничная в/с	1.8	-	1.2	-	-	-	12	-	1.2	-	16.2	1.6
Крупа манная	-	9.1	-	-	-	15	15	6.8	-	-	45.9	4.6
Макаронные изделия в/с	-	-	-	36.8	-	-	-	-	-	36.8	73.6	7.4
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	9.4	-	-	-	-	-	9.4	18.8	1.9
Томатное пюре	12	-	6	9	-	-	-	-	6	9	42	4.2
Капуста белокочанная	178	-	143.3	-	-	-	200	-	143.3	-	664.5	66.5
Лук репчатый	10.2	-	10	-	-	-	33	-	10	-	63.2	6.3
Морковь(01.09-31.12)	7.5	159.2	50.7	26.3	-	117.5	-	119.4	5	26.3	511.9	51.2
Морковь(01.01-31.08)	8.2	173.2	55.2	28.6	-	127.8	-	129.9	5.4	28.6	556.9	55.7
Петрушка (зелень)	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.4	0.3
Укроп	-	-	-	0.9	-	-	-	-	-	0.9	1.8	0.2
Апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	14.7	-	14.7	1.5
Банан	-	-	-	-	-	-	-	130	-	-	130	13
Вишня	-	-	-	-	-	6.4	-	-	-	-	6.4	0.6
Груша	-	-	-	-	-	-	-	-	11.3	-	11.3	1.1
Лимон	-	-	-	-	-	-	7.5	-	-	-	7.5	0.8
Мандарин	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	210	21
Яблоко	-	-	20.3	-	39	126.8	-	-	-	-	186.1	18.6

Наименование пищевой продукции	УЖИН										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Клюква	-	-	-	-	12.8	-	-	-	-	-	12.8	1.3
Малина	-	12.8	-	-	-	6.4	-	-	-	-	19.3	1.9
Облепиха	-	-	12.8	-	-	-	-	-	-	-	12.8	1.3
Джем из абрикосов	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
Джем из мандаринов	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	1
Говядина 1 категории	-	-	90.4	-	-	-	63.3	-	90.4	-	244.1	24.4
Куриная грудка (филе)	81.8	-	-	50.6	-	-	-	-	-	81.8	214.3	21.4
Молоко	50	27.3	-	110.3	-	23	30	70.5	-	-	311.2	31.1
Творог	-	45.5	-	-	102	56	-	34.1	-	-	237.6	23.8
Сыр	-	-	-	-	15.6	-	-	-	15.6	-	31.2	3.1
Сметана	-	7.3	-	-	6	4	-	5.5	-	-	22.8	2.3
Масло сливочное	24.1	5.5	7.5	9	6	7.5	7.4	4.1	7.5	16.3	94.8	9.5
Масло подсолнечное	-	-	6.4	1.7	-	-	-	-	0.4	-	8.4	0.8
Яйцо куриное	14.6	20	-	-	16.5	6.6	22	15	-	14.6	109.1	10.9
Сахар-песок	11.5	17.9	10	7	13	6	7	15.2	3	7	97.6	9.8
Чай черный	0.5	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	4.5	0.45
Какао-порошок	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	0.3
Соль йодированная	0.9	0.5	0.8	0.7	0.3	0.4	0.74	0.4	0.6	0.9	6.3	0.6
Лавровый лист	-	-	0.08	-	-	-	-	-	0.08	-	0.16	0.02
Ванилин	-	-	-	-	0.02	-	-	-	-	-	0.02	0

Таблица 8

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	65	60	60	65	70	65	80	60	65	55	645	64.5
Сухари панировочные	-	7.3	-	6.6	6	4	12.3	13.8	-	-	50.1	5
Хлеб пшеничный	117	86.2	95.4	87.4	70	81.2	109.7	79.3	70	90.4	886.6	88.7
Мука пшеничная в/с	44.3	8.2	13.4	10.6	14.3	48.2	22.6	1.1	47.7	-	210.5	21.1
Горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1.6
Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	16	-	-	-	69	154	15.4
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40.7	-	-	-	40.7	4.1
Крупа манная	-	9.1	-	3.7	-	15	15	6.8	-	-	49.6	5
Крупа овсяная	-	-	35.7	-	-	-	-	-	-	-	35.7	3.6
Крупа перловая	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0.8
Крупа пшеничная	-	-	-	-	37.5	-	-	-	37.5	-	75	7.5
Крупа рисовая	54	-	-	-	-	3	-	-	-	4	61	6.1
Крупа пшенная	-	-	-	37.5	-	-	-	-	-	-	37.5	3.8
Макаронные изделия в/с	16	-	-	36.8	-	36.8	-	-	-	52.8	142.4	14.2
Картофель(01.09-31.10)	-	193.1	81.6	119.7	181.6	61.2	202.6	133.3	171.4	81.6	1226.1	122.6
Картофель(31.10-31.12)	-	205.9	87	127.6	193.6	65.3	216.1	142.1	182.7	87	1307.3	130.7
Картофель(31.12-28.02)	-	220.1	93	136.4	206.9	69.8	231	151.9	195.3	93	1397.4	139.7
Картофель(29.02-01.09)	-	238.6	100.8	147.8	224.3	75.6	250.3	164.6	211.7	100.8	1514.5	151.5
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	9.4	-	9.4	-	46.5	-	9.4	74.6	7.5
Томатное пюре	13.2	6	6	9	1.2	9	-	-	7.1	9	60.5	6.1
Капуста белокочанная	248	20	163.3	37.5	70	-	230	73.5	206.3	-	1048.5	104.9
Лук зеленый	8.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.14	0.81
Лук репчатый	20.2	25.5	53	51.7	10	22.5	63.6	25	20	43	334.4	33.4
Морковь(01.09-31.12)	17.5	227.9	106.4	66.3	10	151.3	10	159.4	14	36.3	799.1	79.9
Морковь(01.01-31.08)	19	248	115.7	72.1	10.9	164.6	10.9	173.4	15.2	39.4	869.2	86.9
Огурец	23.7	-	-	-	67.8	-	67.8	15	-	-	174.3	17.4
Петрушка (зелень)	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.4	0.3
Петрушка (корень)	0.5	1.6	-	-	0.5	0.8	-	2.5	1.2	-	7.1	0.7
Репа	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	60	6
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	71.3	-	56.3	-	-	56.3	-	223.9	22.4

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Свекла(01.01-31.08)	-	43.5	-	77.5	-	61.2	-	-	61.2	-	243.4	24.3
Томат	32.5	-	67.8	-	-	-	-	15	-	67.8	183.1	18.3
Укроп	-	-	-	0.9	-	0.9	-	-	-	0.9	2.7	0.3
Огурец соленый	-	-	15	-	-	11.3	-	-	-	15	41.3	4.1
Апельсин	-	-	-	14.7	-	-	-	-	14.7	-	29.4	2.9
Банан	100	-	-	100	-	-	-	130	100	-	430	43
Вишня	42.4	-	20	-	-	6.4	20	-	-	-	88.8	8.9
Груша	-	-	70	11.3	-	100	-	-	11.3	70	262.6	26.3
Лимон	-	7.5	-	-	-	-	7.5	-	-	-	15	1.5
Мандарин	-	70	-	-	70	-	70	-	70	-	280	28
Яблоко	-	70	86.2	-	109	126.8	50.6	-	70	-	512.6	51.3
Клюква	-	-	-	21.4	12.8	-	-	21.4	-	-	55.6	5.6
Малина	-	12.8	-	-	-	6.4	-	12.8	-	-	32.1	3.2
Облепиха	-	-	12.8	-	-	-	-	-	-	-	12.8	1.3
Смородина черная	-	-	25.7	-	-	-	-	-	-	-	25.7	2.6
Черника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21.4	21.4	2.1
Джем из абрикосов	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
Джем из мандаринов	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	1
Повидло яблочное	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
Чернослив	-	16.1	-	-	-	26.8	-	-	-	-	43	4.3
Смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	-	26.8	-	26.8	2.7
Курага	-	21.4	-	-	-	6.4	-	-	6.4	-	34.2	3.4
Изюм	-	-	7.3	-	20.4	6.1	7.3	-	6.1	-	47.2	4.7
Цукаты	-	-	8.2	-	-	-	-	-	-	-	8.2	0.8
Сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	180	-	-	380	38
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	18
Сок морковный	-	200	-	-	200	-	-	200	-	200	800	80
Сок яблочный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	20
Говядина I категории	65.1	-	153.7	-	-	-	63.3	72.9	90.4	63.3	508.7	50.9
Печень говяжья	-	-	-	61.6	-	-	-	-	-	-	61.6	6.2
Куриная грудка (филе)	81.8	-	-	50.6	-	-	63.3	-	-	81.8	277.5	27.8
Горбуша (филе)	-	-	-	-	82.3	-	-	-	82.3	-	164.5	16.5
Треска (филе)	-	61	-	-	-	61	-	-	-	-	122	12.2
Биомороженое	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	100	10

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
Молоко	290	109	71.4	188.3	172.5	453	134.3	145.5	321.5	240	2125.6	212.6
Йогурт	150	-	-	180	-	150	-	-	-	-	480	48
Сыворотка молочная	-	-	2.02	-	-	-	-	-	-	-	2	0.2
Кисломолочный напиток	-	-	-	-	125	-	-	-	-	125	250	25
Творог	-	45.5	-	45	102	56	68	34.1	-	-	350.6	35.1
Сыр	-	7.8	-	-	15.6	15.6	-	-	15.6	-	54.6	5.46
Сметана	10	17.3	10	24.2	16	11.5	14	28	9	10	150	15
Масло сливочное	40.3	25.3	23.8	43	19.9	24.5	29.1	22	32.6	32.5	293.1	29.3
Масло подсолнечное	7	10	20.3	10.7	8.5	12.6	6.1	14	7.6	4	100.7	10.1
Яйцо куриное	18.5	126.8	11.4	12.6	34.1	15.8	49.5	121.8	21.6	14.6	426.6	42.7
Сахар-песок	32.1	35.1	41.4	25.3	22.3	26.6	27.1	29.2	17.3	22.6	279	27.9
Вафли с фруктово-ягодными начинками	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
Печенье	-	50	-	-	-	-	-	50	-	-	100	10
Мед пчелиный	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	20	2
Чай черный	0.5	1	1	0.5	1	0.5	1	1	1	0.5	8	0.8
Какао-порошок	3	-	-	5	-	3	-	-	-	3	14	1.4
Дрожжи прессованные	0.8	-	-	-	-	0.8	-	-	0.8	-	2.4	0.2
Крахмал картофельный	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
Соль йодированная	3.3	2.8	2.7	3.2	2.6	3.3	2.7	2.2	3.8	2.2	28.8	2.9
Лавровый лист	0.04	0.2	0.1	0.04	0.04	0.1	0.04	0.04	0.2	0.04	0.9	0.09
Ванилин	0.03	-	-	0.01	0.02	0.03	0.01	-	0.03	-	0.1	0.01
Кислота лимонная	0.2	0.2	-	-	-	-	-	0.1	-	-	0.5	0.05
Натрий двууглекислый	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	0.4	0.04

Таблица 1

**Основное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с включением
продуктов пробиотического действия (биомороженое)**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	545	13,7	8	69,7	405,6
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Обед	765	25,5	24,1	91,6	685,6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Сок яблочный ⁶	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Полдник	260	5,7	4,2	50,7	263,5
	Ужин					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5
54-22м	Суфле из курицы	80	17,9	7,3	0,4	139,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Ужин	490	26,7	20,6	45,2	473,4
	Итого за день	2210	76,7	60,7	265,5	1915,3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7,5	1,7	2,2	0	26,9
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	457,5	17	20,7	29,1	371,2
	Второй завтрак					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Биомороженое	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10р	Тефтели рыбные (треска)	80	10,3	6,2	10,1	137,8
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	25,1	19,2	94,6	651,5
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Полдник	250	6	5,1	62,4	319,3
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15,3	9,2	31,1	268,3
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,2	0,1	7,3	30,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
	Итого за Ужин	525	19,5	9,8	70,7	448,3
	Итого за день	2062,5	69	59,6	267,6	1882,8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6,3	8,1	28,8	212,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Завтрак	470	10,3	8,8	63,1	372,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый ⁶	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25,4	105,6
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	740	28,2	22,1	88,1	665,6
	Полдник					
54-14г	Пюре из моркови и яблок	100	0,6	0,2	5,6	26
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,9	23,3	192,4
	Итого за Полдник	350	3,3	10,2	41,1	269

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0,2	0,6	7	34,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	455	20,5	23,6	41,1	459,1
<i>1 - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»</i>						
	Итого за день	2215	63,3	64,7	258,8	1871,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	415	9,8	8,1	62,7	362,7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-26м	Печень тертая	80	11,4	18,1	4,8	227,4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	740	23,3	32,2	61,2	626,9
	Полдник					
54-6т	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,7
54-7соус	Соус шоколадный	20	1,1	0,9	8,4	46,5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	180	6,1	4,5	9,9	104,6
	Итого за Полдник	250	17	8,3	28,6	257,8
	Ужин					
54-2г	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-5м	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Ужин	460	23,2	11,8	67	467,4
	Итого за день	1965	74,8	60,9	240,5	1809,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-11гн	Чай с медом	200	0,2	0	7,3	30,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0,3	0,3	6,9	31,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	470	10,1	7,8	63	362,1
	Второй завтрак					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Биомороженое	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-2з	Овоши в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	80	17,1	9,5	3,4	167,4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Обед	755	31,1	22,8	75,5	631,1
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Полдник	250	3,6	1,9	63,9	286,5
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,9	10,8	15,4	250,4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0	6,8	28,2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	480	30,5	15,7	47,3	452,7
	Итого за день	2005	76,7	53	260	1822,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,7	4,8	15,9	129,9
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Завтрак	550	15,5	12,5	52	382,6
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-10р	Тефтели рыбные (треска)	80	10,3	6,2	10,1	137,8
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	710	24,2	21,5	96,9	678
	Полдник					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Молоко	190	5,5	4,8	9,1	101,3
	Итого за Полдник	250	10,2	8,8	39,6	278,2
	Ужин					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,2	0,1	1,6	7,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Джем из Фрукт (Расчет: мандарин) ²	10	0	0	7,2	28,8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Ужин	530	19,9	10,2	68,3	444,1
	Итого за день	2190	74,9	56,8	265,1	1870,1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5,3	6,6	35,7	223,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	470	9,6	7,1	68,9	378,7
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-26г	Картофельный пудинг	150	5,4	7,8	26,3	197,4
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	780	31,5	19,2	90,4	661,5
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9
Пром.	Сок вишневый ⁷	180	1,3	0,4	20,5	90,4
	Итого за Полдник	280	16,6	7,6	30,7	257,3
	Ужин					
54-12г	Котлеты капустные	150	8,6	6,3	25,6	193,5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	475	23	16,2	58,7	472,6
	Итого за день	2055	82,1	54,9	259,5	1862,6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-20з	Горошек зеленый ⁴	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	17,9	3,2	225,2
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0,2	0,1	7,3	30,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	430	17,3	18,7	32,1	365
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый ^б	180	0,9	0	22,9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0,9	0	22,9	95
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-4м	Котлета из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	715	26,9	32	63,7	650,9
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2,2	0,2	25,2	111,4
	Итого за Полдник	250	6	5,1	62,4	319,3
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	150	11,5	6,9	23,3	201,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	130	2	0,7	27,3	122,9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	525	18,3	9,1	79	470,2
	Итого за день	2100	69,4	64,9	260,1	1900,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7
54-11гн	Чай с медом	200	0,2	0	7,3	30,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0,3	0,3	6,9	31,1
	Итого за Завтрак	470	10,1	7,8	63	362,1
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Второй завтрак	100	1,5	0,5	21	94,5
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,1	5,1	83
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	80	17,1	9,5	3,4	167,4
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	730	29,3	24,3	75,5	637,8
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4,7	4	30,5	176,9
Пром.	Молоко	190	5,5	4,8	9,1	101,3
	Итого за Полдник	250	10,2	8,8	39,6	278,2
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,2	0,1	1,7	8,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Ужин	480	24,1	21,5	36,8	437
	Итого за день	2030	75,2	62,9	235,9	1809,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3,6	0,1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	70	0,3	0,2	7,2	31,9
	Итого за Завтрак	515	12	11,3	52,7	361,2
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	50	1,4	4,8	10,3	90
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156
54-10хн	Компот из черники	200	0,2	0,1	7,7	32,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Обед	740	28,4	22,2	87,7	665,2
	Полдник					
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2,2	0,2	25,2	111,4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1,4	1,7	38,7	175,1
	Итого за Полдник	250	3,6	1,9	63,9	286,5
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-22м	Суфле из курицы	80	17,9	7,3	0,4	139,1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Ужин	475	26	13,9	53,1	441,8
	Итого за день	2030	71,4	54,1	267,7	1844,7
Средние показатели за Завтрак		479,25	12,54	11,08	55,63	372,34
Средние показатели за Второй завтрак		108	2,07	2,78	14,91	92,9
Средние показатели за Обед		745,5	27,35	23,96	82,52	655,41

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Средние показатели за Полдник		264	8,22	6,19	48,29	281,56
Средние показатели за Ужин		489,5	23,17	15,24	56,72	456,66
Средние показатели за период		2086,3	73,4	59,3	258,1	1858,9

Примечание:
№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;
Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;
Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;
Напиток плодоовощной⁵ - допускается выдача иных плодоовощных соков;
Сок фруктовый⁶ - допускается выдача иных фруктовых соков;
Сок плодово-ягодный⁷ - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;
Кисломолочный напиток⁸ – допускается выдача различных кисломолочных напитков.

Таблица 2

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1858,9	1800	103,3
Витамин С, мг	68,9	50	137,8
Витамин В1, мг	0,9	0,9	100,0
Витамин В2, мг	1,3	1	130,0
Витамин А, мкг рэ	564,7	500	112,9
Кальций, мг	928,2	900	103,1
Фосфор, мг	1119,3	800	139,9
Магний, мг	313,1	200	156,6
Железо, мг	16,1	10	161,0
Калий, мг	765	600	127,5
Йод, мкг	194,2	100	194,2
Селен, мкг	27,4	20	136,5

Таблица 3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	15	15	25	15	30	15	20	30	30	20	215	21,5
Хлеб пшеничный	30	15	25	30	20	20	30	20	20	20	230	23
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	16	1,6
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40,7	-	-	-	40,7	4,1
Крупа овсяная	-	-	35,7	-	-	-	-	-	-	-	35,7	3,6
Крупа пшеничная	-	-	-	-	37,5	-	-	-	37,5	-	75	7,5
Крупа пшеничная	-	-	-	37,5	-	-	-	-	-	-	37,5	3,8
Макаронные изделия в/с	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	32	3,2
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	46,5	-	-	46,5	4,7
Апельсин	-	-	-	14,7	-	-	-	-	-	-	14,7	1,5
Банан	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	10
Груша	-	-	70	11,3	-	100	-	-	-	70	251,3	25,1
Лимон	-	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	7,5	0,8
Мандарин	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	7
Яблоко	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	210	21
Малина	-	-	-	-	-	-	-	12,8	-	-	12,8	1,3
Повидло яблочное	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
Изюм	-	-	7,3	-	-	-	7,3	-	-	-	14,6	1,5
Молоко	240	57,7	71,4	78	79,5	240	71,4	57,7	79,5	240	1215,3	121,5
Сыр	-	7,8	-	-	-	15,6	-	-	-	-	23,4	2,3
Масло сливочное	2,0	11,5	7,1	7,5	7,5	2	7,1	11,5	7,5	7	70,8	7,1
Яйцо куриное	-	101,5	-	-	-	-	-	101,5	-	-	203,1	20,3
Сахар-песок	8,6	7	9,1	2,3	2,3	8,6	9,1	7	2,3	8,6	64,8	6,5
Мед пчелиный	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	20	2
Чай черный	-	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	3,5	0,4
Какао-порошок	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3	9	0,9
Соль йодированная	0,2	0,5	0,7	0,8	0,8	0,2	0,7	0,5	0,8	0,2	5,3	0,5

Таблица 4

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Банан	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	200	20
Сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	180	-	-	380	38
Биомороженое	-	50	-	-	50	-	50	-	-	50	200	20
Йогурт	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	30

Таблица 5

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	30	30	20	30	25	30	45	15	20	20	265	26,5
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	8,3	8,3	-	-	16,6	1,7
Хлеб пшеничный	57	41,2	40,4	20	20	31,2	39,3	29,3	20	40,4	338,7	33,9
Мука пшеничная в/с	2	8,2	-	7,3	14,3	7,7	10,6	1,1	6	-	57,3	5,7
Горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,6
Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	138	13,8
Крупа перловая	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0,8
Крупа рисовая	54	-	-	-	-	3	-	-	-	4	61	6,1
Макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	36,8	-	-	-	-	36,8	3,7
Картофель(01.09-31.10)	-	193,1	81,6	119,7	181,6	61,2	202,6	133,3	171,4	81,6	1226,1	122,6
Картофель(31.10-31.12)	-	205,9	87	127,6	193,6	65,3	216,1	142,1	182,7	87	1307,3	130,7
Картофель(31.12-28.02)	-	220,1	93	136,4	206,9	69,8	231	151,9	195,3	93	1397,4	139,7
Картофель(29.02-01.09)	-	238,6	100,8	147,8	224,3	75,6	250,3	164,6	211,7	100,8	1514,5	151,5
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	9,4	-	-	-	-	9,4	0,9
Томатное пюре	1,2	6	-	-	1,2	9	-	-	1,1	-	18,5	1,9
Капуста белокочанная	70	20	20	37,5	70	-	30	73,5	63	-	384	38,4

Наименование пищевой продукции	ОБЕД										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Лук зеленый	8,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,1	0,8
Лук репчатый	10	25,5	43	51,7	10	22,5	30,6	25	10	43	271,2	27,1
Морковь(01.09-31.12)	10	68,8	10	40	10	33,8	10	40	9	10	241,6	24,2
Морковь(01.01-31.08)	10,9	74,8	10,9	43,5	10,9	36,7	10,9	43,5	9,8	10,9	262,8	26,3
Огурец	23,7	-	-	-	67,8	-	67,8	15,0	-	-	174,3	17,4
Петрушка (корень)	0,5	1,6	-	-	0,5	0,8	-	2,5	1,2	-	7,1	0,7
Реза	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	60	6
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	71,3	-	56,3	-	-	56,3	-	223,9	22,4
Свекла(01.01-31.08)	-	43,5	-	77,5	-	61,2	-	-	61,2	-	243,4	24,3
Томат	32,5	-	67,8	-	-	-	-	15	-	67,8	183,1	18,3
Укроп	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	0,9	0,1
Огурец соленый	-	-	15	-	-	11,3	-	-	-	15	41,3	4,1
Вишня	42,4	-	20	-	-	-	20	-	-	-	82,4	8,2
Яблоко	-	-	24,6	-	-	-	24,6	-	-	-	49,2	4,9
Клюква	-	-	-	21,4	-	-	-	21,4	-	-	42,8	4,3
Черника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21,4	21,4	2,1
Чернослив	-	16,1	-	-	-	26,8	-	-	-	-	42,8	4,3
Смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	-	26,8	-	26,8	2,7
Курага	-	21,4	-	-	-	6,4	-	-	6,4	-	34,2	3,4
Изюм	-	-	-	-	20,4	6,1	-	-	6,1	-	32,6	3,3
Говядина 1 категории	65,1	-	63,3	-	-	-	-	72,9	-	63,3	264,5	26,5
Печень говяжья	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	6,2
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	63,3	-	-	-	63,3	6,3
Горбуша (филе)	-	-	-	-	82,3	-	-	-	82,3	-	164,5	16,5
Треска (филе)	-	61	-	-	-	61,0	-	-	-	-	122	12,2
Молоко	-	24	-	-	93	-	32,9	17,3	52	-	219,2	21,9
Сметана	10	10	10	22,5	10	7,5	10	22,5	9	10	121,5	12,2
Масло сливочное	9,2	8,3	9,2	25,8	6,4	10,0	10,6	6,4	12,6	9,2	107,8	10,8
Масло подсолнечное	7	10	4	9	8,5	12,6	6,1	14	7,2	4	82,4	8,2
Яйцо куриное	-	5,3	-	10,7	17,6	5,3	16,5	5,3	17,6	-	78,3	7,8
Сахар-песок	7	10,2	7	7	7	7	7	7	7	7	73,2	7,3
Соль йодированная	1,4	1,8	1	1,7	1,5	1,9	1	1,3	1,6	1	14,4	1,4
Лавровый лист	0,04	0,2	0,04	0,04	0,04	0,1	0,04	0,04	0,1	0,04	0,7	0,1
Кислота лимонная	0,2	0,2	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,5	0,1

Таблица 6

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	0,4
Мука пшеничная в/с	40,5	-	12,2	3,3	-	40,5	-	-	40,5	-	137	13,7
Крупа манная	-	-	-	3,7	-	-	-	-	-	-	3,7	0,37
Морковь(01.09-31.12)	-	-	45,7	-	-	-	-	-	-	-	45,7	4,57
Морковь(01.01-31.08)	-	-	49,7	-	-	-	-	-	-	-	49,7	4,97
Яблоко	-	-	41,3	-	-	-	26	-	-	-	67,3	6,73
Смородина черная	-	-	25,7	-	-	-	-	-	-	-	25,7	2,57
Цукаты	-	-	8,2	-	-	-	-	-	-	-	8,2	0,82
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	18
Сок морковный	-	200	-	-	200	-	-	200	-	200	800	80
Сок яблочный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	20
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	9,1	0,9
Молоко	-	-	-	-	-	190	-	-	190	-	380	38
Йогурт	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	18
Сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0,2
Творог	-	-	-	45	-	-	68	-	-	-	113	11,3
Сметана	-	-	-	1,7	-	-	4	-	-	-	5,7	0,6
Масло сливочное	5	-	-	0,7	-	5	4	-	5	-	19,7	2,0
Масло подсолнечное	-	-	9,9	-	-	-	-	-	-	-	9,9	1
Яйцо куриное	4,0	-	11,4	1,9	-	4,0	11	-	4,0	-	36,2	3,6
Сахар-песок	5	-	15,3	9	-	5	4	-	5	-	43,3	4,3
Вафли с фруктово-ягодными начинками	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
Печенье	-	50	-	-	-	-	-	50	-	-	100	10
Какао-порошок	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	0,2
Дрожжи пресованные	0,8	-	-	-	-	0,8	-	-	0,8	-	2,4	0,2
Крахмал картофельный	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	-	9,1	0,9
Соль йодированная	0,8	-	0,2	0,1	-	0,8	0,2	-	0,8	-	2,9	0,3
Ванилин	0,03	-	-	0,01	-	0,03	0,01	-	0,03	-	0,1	0,01
Натрий двууглекислый	-	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-	0,4	0,04

Таблица 7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	УЖИН										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	20	15	15	20	15	20	15	15	15	15	165	16,5
Сухари панировочные	-	7,3	-	6,6	6	4	-	5,5	-	-	29,5	3
Хлеб пшеничный	30	30	30	37,4	30	30	40,4	30	30	30	317,8	31,8
Мука пшеничная в/с	1,8	-	1,2	-	-	-	12	-	1,2	-	16,2	1,6
Крупа манная	-	9,1	-	-	-	15	15	6,8	-	-	45,9	4,6
Макаронные изделия в/с	-	-	-	36,8	-	-	-	-	-	36,8	73,6	7,4
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	9,4	-	-	-	-	-	9,4	18,8	1,9
Томатное пюре	12	-	6	9	-	-	-	-	6	9	42	4,2
Капуста белокочанная	178	-	143,3	-	-	-	200	-	143,3	-	664,5	66,5
Лук репчатый	10,2	-	10	-	-	-	33	-	10	-	63,2	6,3
Морковь(01.09-31.12)	7,5	159,2	50,7	26,3	-	117,5	-	119,4	5	26,3	511,9	51,2
Морковь(01.01-31.08)	8,2	173,2	55,2	28,6	-	127,8	-	129,9	5,4	28,6	556,9	55,7
Петрушка (зелень)	3,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,4	0,3
Укроп	-	-	-	0,9	-	-	-	-	-	0,9	1,8	0,2
Апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	14,7	-	14,7	1,5
Банан	-	-	-	-	-	-	-	130	-	-	130	13
Вишня	-	-	-	-	-	6,4	-	-	-	-	6,4	0,6
Груша	-	-	-	-	-	-	-	-	11,3	-	11,3	1,1
Лимон	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	7,5	0,8
Мандарин	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	210	21
Яблоко	-	-	20,3	-	39	126,8	-	-	-	-	186,1	18,6
Клюква	-	-	-	-	12,8	-	-	-	-	-	12,8	1,3
Малина	-	12,8	-	-	-	6,4	-	-	-	-	19,3	1,9
Облепиха	-	-	12,8	-	-	-	-	-	-	-	12,8	1,3
Джем из абрикосов	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
Джем из мандаринов	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	1
Говядина I категории	-	-	90,4	-	-	-	63,3	-	90,4	-	244,1	24,4
Куриная грудка (филе)	81,8	-	-	50,6	-	-	-	-	-	81,8	214,3	21,4

Наименование пищевой продукции	УЖИН										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Молоко	50	27,3	-	110,3	-	23	30	70,5	-	-	311,2	31,1
Творог	-	45,5	-	-	102	56	-	34,1	-	-	237,6	23,8
Сыр	-	-	-	-	15,6	-	-	-	15,6	-	31,2	3,1
Сметана	-	7,3	-	-	6	4	-	5,5	-	-	22,8	2,3
Масло сливочное	24,1	5,5	7,5	9	6	7,5	7,4	4,1	7,5	16,3	94,8	9,5
Масло подсолнечное	-	-	6,4	1,7	-	-	-	-	0,4	-	8,4	0,8
Яйцо куриное	14,6	20	-	-	16,5	6,6	22	15	-	14,6	109,1	10,9
Сахар-песок	11,5	17,9	10	7	13	6	7,0	15,2	3	7	97,6	9,8
Чай черный	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	0,5
Какао-порошок	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3,0	0,3
Соль йодированная	0,9	0,5	0,8	0,7	0,3	0,4	0,7	0,4	0,6	0,9	6,3	0,6
Лавровый лист	-	-	0,1	-	-	-	-	-	0,1	-	0,2	0,02
Ванилин	-	-	-	-	0,02	-	-	-	-	-	0,02	0

Таблица 5

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	65	60	60	65	70	65	80	60	65	55	645	64,5
Сухари панировочные	-	7,3	-	6,6	6	4	12,3	13,8	-	-	50,1	5
Хлеб пшеничный	117	86,2	95,4	87,4	70	81,2	109,7	79,3	70	90,4	886,6	88,7
Мука пшеничная в/с	44,3	8,2	13,4	10,6	14,3	48,2	22,6	1,1	47,7	-	210,5	21,1
Горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1,6
Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	16	-	-	-	69	154	15,4
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40,7	-	-	-	40,7	4,1
Крупа манная	-	9,1	-	3,7	-	15	15	6,8	-	-	49,6	5
Крупа овсяная	-	-	35,7	-	-	-	-	-	-	-	35,7	3,6
Крупа перловая	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0,8
Крупа пшеничная	-	-	-	-	37,5	-	-	-	37,5	-	75	7,5
Крупа рисовая	54	-	-	-	-	3,0	-	-	-	4	61	6,1

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Джем из мандаринов	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	1
Повидло яблочное	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
Чернослив	-	16,1	-	-	-	26,8	-	-	-	-	42,8	4,3
Смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	-	26,8	-	26,8	2,7
Курага	-	21,4	-	-	-	6,4	-	-	6,4	-	34,2	3,4
Изюм	-	-	7,3	-	20,4	6,1	7,3	-	6,1	-	47,2	4,7
Цукаты	-	-	8,2	-	-	-	-	-	-	-	8,2	0,8
Сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	180	-	-	380	38
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	18
Сок морковный	-	200	-	-	200	-	-	200	-	200	800	80
Сок яблочный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	20
Говядина 1 категории	65,1	-	153,7	-	-	-	63,3	72,9	90,4	63,3	508,7	50,9
Печень говяжья	-	-	-	61,6	-	-	-	-	-	-	61,6	6,2
Куриная грудка (филе)	81,8	-	-	50,6	-	-	63,3	-	-	81,8	277,5	27,8
Горбуша (филе)	-	-	-	-	82,3	-	-	-	82,3	-	164,5	16,5
Треска (филе)	-	61	-	-	-	61	-	-	-	-	122	12,2
Биомороженое	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
Биомороженое	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	100	10
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	9,1	0,9
Молоко	290	109	71,4	188,3	172,5	453	134,3	145,5	321,5	240	2125,6	212,6
Йогурт	150	-	-	180	-	150	-	-	-	-	480	48
Сыворотка молочная	-	-	2,0	-	-	-	-	-	-	-	2,0	0,2
Творог	-	45,5	-	45	102	56	68	34,1	-	-	350,6	35,1
Сыр	-	7,8	-	-	15,6	15,6	-	-	15,6	-	54,6	5,5
Сметана	10	17,3	10	24,2	16	11,5	14	28	9	10	150	15
Масло сливочное	40,3	25,3	23,8	43	19,9	24,5	29,1	22	32,6	32,5	293,1	29,3
Масло подсолнечное	7	10	20,3	10,7	8,5	12,6	6,1	14	7,6	4	100,7	10,1
Яйцо куриное	18,5	126,8	11,4	12,6	34,1	15,8	49,5	121,8	21,6	14,6	426,6	42,7
Сахар-песок	32,1	35,1	41,4	25,3	22,3	26,6	27,1	29,2	17,3	22,6	279	27,9
Вафли с фруктово-ягодными начинками	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
Печенье	-	50	-	-	-	-	-	50	-	-	100	10
Мед пчелиный	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	20	2,0
Чай черный	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	8	0,8
Какао-порошок	3	-	-	5	-	3	-	-	-	3	14	1,4
Дрожжи прессованные	0,8	-	-	-	-	0,8	-	-	0,8	-	2,4	0,2

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Крахмал картофельный	-	-	9,1	-	-	-	-	-	-	-	9,1	0,9
Соль йодированная	3,3	2,8	2,7	3,2	2,6	3,3	2,7	2,2	3,8	2,2	28,8	2,9
Лавровый лист	0,04	0,2	0,1	0,04	0,04	0,1	0,04	0,04	0,2	0,04	0,9	0,1
Ванилин	0,03	-	-	0,01	0,02	0,03	0,01	-	0,03	-	0,1	0,01
Кислота лимонная	0,2	0,2	-	-	-	-	-	0,1	-	-	0,5	0,1
Натрий двууглекислый	-	-	0,4	-	-	-	-	-	-	-	0,4	0,04

Таблица 1

**Основное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с включением
продуктов пробиотического действия (кисломолочный напиток)**

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	545	13.7	8	69.7	405.6
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14м	Фрикадельки из говядины	80	10.9	9.7	5.4	152.9
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	765	25.5	24.1	91.6	685.6
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Сок яблочный ⁶	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Полдник	260	5.7	4.2	50.7	263.5
	Ужин					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-22м	Суфле из курицы	80	17.9	7.3	0.4	139.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	490	26.7	20.6	45.2	473.4
	Итого за день	2210	76.7	60.7	265.5	1915.3
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7.5	1.7	2.2	0	26.9
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	457.5	17	20.7	29.1	371.2
	Второй завтрак					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток	125	4.4	5	12.5	112.5
	Итого за Второй завтрак	125	4.4	5	12.5	112.5
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-10р	Тефтели рыбные (треска)	80	10.3	6.2	10.1	137.8
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	780	25.1	19.2	94.6	651.5
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	250	6	5.1	62.4	319.3
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15.3	9.2	31.1	268.3
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.2	0.1	7.3	30.6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	525	19.5	9.8	70.7	448.3
	Итого за день	2137.5	72	59.8	269.3	1902.8
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	150	6.3	8.1	28.8	212.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	70	0.3	0.2	7.2	31.9
	Итого за Завтрак	470	10.3	8.8	63.1	372.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый ⁶	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0	25.4	105.6
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	740	28.2	22.1	88.1	665.6
	Полдник					
54-14г	Пюре из моркови и яблок	100	0.6	0.2	5.6	26
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
54-3в	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.9	23.3	192.4
	Итого за Полдник	350	3.3	10.2	41.1	269

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Ужин					
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.2	0.6	7	34.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	455	20.5	23.6	41.1	459.1
¹ - в период с 1 марта заменяется на 54-21з «Кукуруза сахарная»						
	Итого за день	2215	63.3	64.7	258.8	1871.5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	415	9.8	8.1	62.7	362.7
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-26м	Печень тертая	80	11.4	18.1	4.8	227.4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	740	23.3	32.2	61.2	626.9
	Полдник					
54-6т	Сырники	50	9.8	2.9	10.3	106.7
54-7соус	Соус шоколадный	20	1.1	0.9	8.4	46.5
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Полдник	250	17	8.3	28.6	257.8
	Ужин					
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Ужин	460	23.2	11.8	67	467.4
	Итого за день	1965	74.8	60.9	240.5	1809.3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-11гн	Чай с медом	200	0.2	0	7.3	30.2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0.3	0.3	6.9	31.1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	470	10.1	7.8	63	362.1
	Второй завтрак					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Кисломолочный напиток	125	4.4	5	12.5	112.5
	Итого за Второй завтрак	125	4.4	5	12.5	112.5
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	80	17.1	9.5	3.4	167.4
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	755	31.1	22.8	75.5	631.1
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	250	3.6	1.9	63.9	286.5
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22.9	10.8	15.4	250.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0	6.8	28.2
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	480	30.5	15.7	47.3	452.7
	Итого за день	2080	79.7	53.2	262.2	1844.9
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Завтрак	550	15.5	12.5	52	382.6
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток (йогурт) ⁸	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-10р	Тефтели рыбные (треска)	80	10.3	6.2	10.1	137.8
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	710	24.2	21.5	96.9	678
	Полдник					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Молоко	190	5.5	4.8	9.1	101.3
	Итого за Полдник	250	10.2	8.8	39.6	278.2
	Ужин					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0.2	0.1	1.6	7.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Джем из Фрукт (Расчет: мандарин) ²	10	0	0	7.2	28.8
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Ужин	530	19.9	10.2	68.3	444.1
	Итого за день	2190	74.9	56.8	265.1	1870.1
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5.3	6.6	35.7	223.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	470	9.6	7.1	68.9	378.7
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток	125	4.4	5	12.5	112.5
	Итого за Второй завтрак	125	4.4	5	12.5	112.5
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-26г	Картофельный пудинг	150	5.4	7.8	26.3	197.4
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	780	31.5	19.2	90.4	661.5
	Полдник					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15.3	7.2	10.2	166.9
Пром.	Сок вишневый ⁷	180	1.3	0.4	20.5	90.4
	Итого за Полдник	280	16.6	7.6	30.7	257.3
	Ужин					
54-12г	Котлеты капустные	150	8.6	6.3	25.6	193.5
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	475	23	16.2	58.7	472.6
	Итого за день	2130	85.1	55.1	261.2	1882.6
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
54-20з	Горошек зеленый ⁴	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.2	0.1	7.3	30.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	430	17.3	18.7	32.1	365
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый ⁶	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Обед	715	26.9	32	63.7	650.9
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	Итого за Полдник	250	6	5.1	62.4	319.3
	Ужин					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	150	11.5	6.9	23.3	201.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	525	18.3	9.1	79	470.2
	Итого за день	2100	69.4	64.9	260.1	1900.4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-11гн	Чай с медом	200	0.2	0	7.3	30.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	70	0.3	0.3	6.9	31.1
	Итого за Завтрак	470	10.1	7.8	63	362.1
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт (Расчет: банан) ²	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.2	5.1	5.1	83
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-6р	Суфле рыбное (горбуша)	80	17.1	9.5	3.4	167.4
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	730	29.3	24.3	75.5	637.8
	Полдник					
54-10в	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Молоко	190	5.5	4.8	9.1	101.3
	Итого за Полдник	250	10.2	8.8	39.6	278.2
	Ужин					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.2	0.1	1.7	8.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	480	24.1	21.5	36.8	437
	Итого за день	2030	75.2	62.9	235.9	1809.6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	3.4	2.6	11	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Фрукт (Расчет: груша) ²	70	0.3	0.2	7.2	31.9
	Итого за Завтрак	515	12	11.3	52.7	361.2
	Второй завтрак					
Пром.	Кисломолочный напиток	125	4.4	5	12.5	112.5
	Итого за Второй завтрак	125	4.4	5	12.5	112.5
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-10хн	Компот из черники	200	0.2	0.1	7.7	32.7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	740	28.4	22.2	87.7	665.2
	Полдник					
Пром.	Сок морковный ⁵	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
	Итого за Полдник	250	3.6	1.9	63.9	286.5
	Ужин					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-22м	Суфле из курицы	80	17.9	7.3	0.4	139.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	6.4	26.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
	Итого за Ужин	475	26	13.9	53.1	441.8
	Итого за день	2105	74.4	54.3	269.9	1867.2
Средние показатели за Завтрак		479.25	12.54	11.08	55.63	372.34
Средние показатели за Второй завтрак		138	3.27	2.86	15.69	101.4
Средние показатели за Обед		745.5	27.35	23.96	82.52	655.41

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Средние показатели за Полдник		264	8.22	6.19	48.29	281.56
Средние показатели за Ужин		489.5	23.17	15.24	56.72	456.66
Средние показатели за период		2116.3	74.6	59.3	258.9	1867.4

Примечание:
№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;
Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;
Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;
Напиток плодоовощной⁵ - допускается выдача иных плодоовощных соков;
Сок фруктовый⁶ - допускается выдача иных фруктовых соков;
Сок плодово-ягодный⁷ - допускается выдача иных плодово-ягодных соков;
Кисломолочный напиток⁸ – допускается выдача различных кисломолочных напитков.

Таблица 2

Информация о пищевой, энергетической и витаминно-минеральной ценности меню

Показатели	Фактические значения по меню	Рекомендуемые значения на сутки	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Энергетическая ценность, ккал	1867.4	1800	103.7
Витамин С, мг	68.4	50	136.8
Витамин В1, мг	0.9	0.9	100.0
Витамин В2, мг	1.3	1	130.0
Витамин А, мкг рэ	564.7	500	112.9
Кальций, мг	964.2	900	107.1
Фосфор, мг	1147.9	800	143.5
Магний, мг	317	200	158.5
Железо, мг	16.1	10	161.0
Калий, мг	765	600	127.5
Йод, мкг	193.1	100	193.1
Селен, мкг	27.1	20	135.5

Таблица 3

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	15	15	25	15	30	15	20	30	30	20	215	21.5
Хлеб пшеничный	30	15	25	30	20	20	30	20	20	20	230	23
Крупа гречневая ядрица	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	16	1.6
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40.71	-	-	-	40.71	4.1
Крупа овсяная	-	-	35.71	-	-	-	-	-	-	-	36	3.6
Крупа пшеничная	-	-	-	-	37.5	-	-	-	37.5	-	75	7.5
Крупа пшенная	-	-	-	37.5	-	-	-	-	-	-	38	3.8
Макаронные изделия в/с	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	32	3.2
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	-	-	46.5	-	-	46.5	4.7
Апельсин	-	-	-	14.7	-	-	-	-	-	-	14.7	1.47
Банан	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	10
Груша	-	-	70	11.3	-	100	-	-	-	70	251	25.1
Лимон	-	7.5	-	-	-	-	-	-	-	-	7.5	0.8
Мандарин	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	7
Яблоко	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	210	21
Малина	-	-	-	-	-	-	-	12.8	-	-	12.8	1.3
Повидло яблочное	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
Изюм	-	-	7.3	-	-	-	7.3	-	-	-	14.6	1.5
Молоко	240	57.7	71.4	78	79.5	240	71.4	57.7	79.5	240	1215.3	121.5
Сыр	-	7.8	-	-	-	15.6	-	-	-	-	23.4	2.3
Масло сливочное	2	11.5	7.14	7.5	7.5	2	7.1	11.5	7.5	7	70.8	7.1
Яйцо куриное	-	101.5	-	-	-	-	-	101.5	-	-	203.1	20.3
Сахар-песок	8.6	7	9.1	2.3	2.3	8.6	9.1	7	2.3	8.6	64.8	6.5
Мед пчелиный	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	20	2
Чай черный	-	0.5	0.5	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5	-	3.5	0.4
Какао-порошок	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3	9	0.9
Соль йодированная	0.2	0.5	0.7	0.8	0.8	0.2	0.7	0.5	0.8	0.2	5.3	0.5

Таблица 4

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню вторых завтраков по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ВТОРОЙ ЗАВТРАК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Банан	-	-	-	100	-	-	-	-	100	-	200	20
Сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	180	-	-	380	38
Йогурт	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	30
Кисломолочный напиток	-	125	-	-	125	-	125	-	-	125	500	50

Таблица 5

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню обедов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ОБЕД										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	30	30	20	30	25	30	45	15	20	20	265	26.5
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	8.3	8.3	-	-	17	1.7
Хлеб пшеничный	57	41.2	40.4	20	20	31.2	39.3	29.3	20	40.4	338.7	33.9
Мука пшеничная в/с	2	8.2	-	7.3	14.3	7.7	10.6	1.1	6	-	57.3	5.7
Горох	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	16	1.6
Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	-	-	-	-	69	138	13.8
Крупа перловая	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0.8
Крупа рисовая	54	-	-	-	-	3	-	-	-	4	61	6.1
Макаронные изделия в/с	-	-	-	-	-	36.8	-	-	-	-	36.8	3.68
Картофель(01.09-31.10)	-	193.1	81.6	119.7	181.6	61.2	202.6	133.3	171.4	81.6	1226.1	122.6
Картофель(31.10-31.12)	-	205.9	87	127.6	193.6	65.3	216.1	142.1	182.7	87	1307.3	130.7
Картофель(31.12-28.02)	-	220.1	93	136.4	206.9	69.8	231	151.9	195.3	93	1397.4	139.7
Картофель(29.02-01.09)	-	238.6	100.8	147.8	224.3	75.6	250.3	164.6	211.7	100.8	1514.5	151.5
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	-	-	9.4	-	-	-	-	9.4	0.9
Томатное пюре	1.2	6	-	-	1.2	9	-	-	1.1	-	18.5	1.9
Капуста белокочанная	70	20	20	37.5	70	-	30	73.5	63	-	384	38.4
Лук зеленый	8.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.14	0.81
Лук репчатый	10	25.5	43	51.7	10	22.5	30.6	25	10	43	271.2	27.1

Наименование пищевой продукции	ОБЕД										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Морковь(01.09-31.12)	10	68.8	10	40	10	33.8	10	40	9	10	241.6	24.2
Морковь(01.01-31.08)	10.9	74.8	10.9	43.5	10.9	36.7	10.9	43.5	9.8	10.9	262.8	26.28
Огурец	23.7	-	-	-	67.8	-	67.8	15	-	-	174.3	17.4
Петрушка (корень)	0.5	1.6	-	-	0.5	0.8	-	2.5	1.2	-	7.1	0.7
Репа	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	60	6
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	71.3	-	56.3	-	-	56.3	-	223.9	22.4
Свекла(01.01-31.08)	-	43.5	-	77.5	-	61.2	-	-	61.2	-	243.4	24.3
Томат	32.5	-	67.8	-	-	-	-	15	-	67.8	183.1	18.3
Укроп	-	-	-	-	-	0.9	-	-	-	-	0.9	0.09
Огурец соленый	-	-	15	-	-	11.3	-	-	-	15	41.3	4.1
Вишня	42.4	-	20	-	-	-	20	-	-	-	82.4	8.2
Яблоко	-	-	24.6	-	-	-	24.6	-	-	-	49.2	4.9
Клюква	-	-	-	21.4	-	-	-	21.4	-	-	42.8	4.3
Черника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21.4	21.4	2.1
Чернослив	-	16.1	-	-	-	26.8	-	-	-	-	42.8	4.3
Смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	-	26.8	-	26.8	2.7
Курага	-	21.4	-	-	-	6.4	-	-	6.4	-	34.2	3.4
Изюм	-	-	-	-	20.4	6.1	-	-	6.1	-	32.6	3.3
Говядина 1 категории	65.1	-	63.3	-	-	-	-	72.9	-	63.3	264.5	26.5
Печень говяжья	-	-	-	61.6	-	-	-	-	-	-	61.6	6.2
Куриная грудка (филе)	-	-	-	-	-	-	63.3	-	-	-	63.3	6.3
Горбуша (филе)	-	-	-	-	82.3	-	-	-	82.3	-	164.5	16.5
Треска (филе)	-	61	-	-	-	61	-	-	-	-	122	12.2
Молоко	-	24	-	-	93	-	32.9	17.3	52	-	219.2	21.9
Сметана	10	10	10	22.5	10	7.5	10	22.5	9	10	121.5	12.2
Масло сливочное	9.2	8.3	9.2	25.8	6.4	10	10.6	6.4	12.6	9.2	107.8	10.8
Масло подсолнечное	7	10	4	9	8.5	12.6	6.1	14	7.2	4	82.4	8.2
Яйцо куриное	-	5.3	-	10.7	17.6	5.3	16.5	5.3	17.6	-	78.3	7.8
Сахар-песок	7	10.2	7	7	7	7	7	7	7	7	73.2	7.3
Соль йодированная	1.4	1.8	1	1.7	1.5	1.9	1	1.3	1.6	1	14.4	1.4
Лавровый лист	0.04	0.2	0.04	0.04	0.04	0.1	0.04	0.04	0.1	0.04	0.7	0.07
Кислота лимонная	0.2	0.2	-	-	-	-	-	0.1	-	-	0.5	0.05

Таблица 6

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню полдников по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	ПОЛДНИК										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Сухари панировочные	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4	0.4
Мука пшеничная в/с	40.5	-	12.2	3.3	-	40.5	-	-	40.5	-	137	13.7
Крупа манная	-	-	-	3.7	-	-	-	-	-	-	3.7	0.4
Морковь(01.09-31.12)	-	-	45.7	-	-	-	-	-	-	-	45.7	4.6
Морковь(01.01-31.08)	-	-	49.7	-	-	-	-	-	-	-	49.7	5.0
Яблоко	-	-	41.3	-	-	-	26	-	-	-	67.3	6.7
Смородина черная	-	-	25.7	-	-	-	-	-	-	-	25.7	2.6
Цукаты	-	-	8.2	-	-	-	-	-	-	-	8.2	0.8
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	18
Сок морковный	-	200	-	-	200	-	-	200	-	200	800	80
Сок яблочный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	20
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	9.1	0.91
Молоко	-	-	-	-	-	190	-	-	190	-	380	38
Йогурт	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	18
Сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0.2
Творог	-	-	-	45	-	-	68	-	-	-	113	11.3
Сметана	-	-	-	1.7	-	-	4	-	-	-	5.7	0.6
Масло сливочное	5	-	-	0.7	-	5	4	-	5	-	19.7	2
Масло подсолнечное	-	-	9.9	-	-	-	-	-	-	-	9.9	1
Яйцо куриное	4	-	11.4	1.9	-	4	11	-	4	-	36.2	3.6
Сахар-песок	5	-	15.3	9	-	5	4	-	5	-	43.3	4.3
Вафли с фруктово-ягодными начинками	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
Печенье	-	50	-	-	-	-	-	50	-	-	100	10
Какао-порошок	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	0.2
Дрожжи прессованные	0.8	-	-	-	-	0.8	-	-	0.8	-	2.4	0.2
Крахмал картофельный	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
Соль йодированная	0.8	-	0.2	0.1	-	0.8	0.2	-	0.8	-	2.9	0.3
Ванилин	0.03	-	-	0.01	-	0.03	0.01	-	0.03	-	0.1	0.01
Натрий двууглекислый	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	0.4	0.04

Таблица 7

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню ужинов по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	УЖИН										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	20	15	15	20	15	20	15	15	15	15	165	16.5
Сухари панировочные	-	7.3	-	6.6	6	4	-	5.5	-	-	29.5	3
Хлеб пшеничный	30	30	30	37.4	30	30	40.4	30	30	30	317.8	31.8
Мука пшеничная в/с	1.8	-	1.2	-	-	-	12	-	1.2	-	16.2	1.6
Крупа манная	-	9.1	-	-	-	15	15	6.8	-	-	45.9	4.6
Макаронные изделия в/с	-	-	-	36.8	-	-	-	-	-	36.8	73.6	7.4
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	9.4	-	-	-	-	-	9.4	18.8	1.9
Томатное пюре	12	-	6	9	-	-	-	-	6	9	42	4.2
Капуста белокочанная	178.0	-	143.3	-	-	-	200	-	143.3	-	664.5	66.5
Лук репчатый	10.2	-	10	-	-	-	33	-	10	-	63.2	6.3
Морковь(01.09-31.12)	7.5	159.2	50.7	26.3	-	117.5	-	119.4	5	26.3	511.9	51.2
Морковь(01.01-31.08)	8.2	173.2	55.2	28.6	-	127.8	-	129.9	5.4	28.6	556.9	55.7
Петрушка (зелень)	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.4	0.3
Укроп	-	-	-	0.9	-	-	-	-	-	0.9	1.8	0.2
Апельсин	-	-	-	-	-	-	-	-	14.7	-	14.7	1.5
Банан	-	-	-	-	-	-	-	130	-	-	130	13
Вишня	-	-	-	-	-	6.4	-	-	-	-	6.4	0.6
Груша	-	-	-	-	-	-	-	-	11.3	-	11.3	1.13
Лимон	-	-	-	-	-	-	7.5	-	-	-	7.5	0.8
Мандарин	-	70	-	-	70	-	-	-	70	-	210	21
Яблоко	-	-	20.3	-	39	126.8	-	-	-	-	186.1	18.6
Клюква	-	-	-	-	12.8	-	-	-	-	-	12.8	1.3
Малина	-	12.8	-	-	-	6.4	-	-	-	-	19.3	1.9
Облепиха	-	-	12.8	-	-	-	-	-	-	-	12.8	1.3
Джем из абрикосов	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
Джем из мандаринов	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	1
Говядина 1 категории	-	-	90.4	-	-	-	63.3	-	90.4	-	244.1	24.4
Куриная грудка (филе)	81.8	-	-	50.6	-	-	-	-	-	81.8	214.3	21.4
Молоко	50	27.3	-	110.3	-	23	30	70.5	-	-	311.2	31.1

Наименование пищевой продукции	УЖИН										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Творог	-	45.5	-	-	102	56	-	34.1	-	-	237.6	23.8
Сыр	-	-	-	-	15.6	-	-	-	15.6	-	31.2	3.1
Сметана	-	7.3	-	-	6	4	-	5.5	-	-	22.8	2.3
Масло сливочное	24.1	5.5	7.5	9	6	7.5	7.4	4.1	7.5	16.3	94.8	9.5
Масло подсолнечное	-	-	6.4	1.7	-	-	-	-	0.4	-	8.4	0.8
Яйцо куриное	14.6	20	-	-	16.5	6.6	22	15	-	14.6	109.1	10.9
Сахар-песок	11.5	17.9	10	7	13	6	7	15.2	3	7	97.6	9.8
Чай черный	0.5	0.5	0.5	-	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	4.5	0.5
Какао-порошок	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	0.3
Соль йодированная	0.9	0.5	0.8	0.7	0.3	0.4	0.7	0.4	0.6	0.9	6.3	0.6
Лавровый лист	-	-	0.1	-	-	-	-	-	0.1	-	0.2	0.02
Ванилин	-	-	-	-	0.02	-	-	-	-	-	0.02	0

Таблица 8

Количество пищевой продукции, необходимое для приготовления блюд меню по дням цикла (в пересчете на одного ребенка) в г. брутто

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Хлеб ржаной	65	60	60	65	70	65	80	60	65	55	645	64.5
Сухари панировочные	-	7.3	-	6.6	6	4	12.3	13.8	-	-	50.1	5
Хлеб пшеничный	117	86.2	95.4	87.4	70	81.2	109.7	79.3	70	90.4	886.6	88.7
Мука пшеничная в/с	44.3	8.2	13.4	10.6	14.3	48.2	22.6	1.1	47.7	-	210.5	21.1
Горох	-	-	-	-	-	-	-	16.0	-	-	16	1.6
Крупа гречневая ядрица	-	-	69	-	-	16	-	-	-	69	154	15.4
Крупа кукурузная	-	-	-	-	-	-	40.7	-	-	-	40.7	4.1
Крупа манная	-	9.1	-	3.7	-	15	15	6.8	-	-	49.6	5
Крупа овсяная	-	-	35.7	-	-	-	-	-	-	-	35.7	3.6
Крупа перловая	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	0.8
Крупа пшеничная	-	-	-	-	37.5	-	-	-	37.5	-	75	7.5
Крупа рисовая	54	-	-	-	-	3	-	-	-	4	61	6.1
Крупа пшенная	-	-	-	37.5	-	-	-	-	-	-	37.5	3.8
Макаронные изделия в/с	16	-	-	36.8	-	36.8	-	-	-	52.8	142.4	14.2
Картофель(01.09-31.10)	-	193.1	81.6	119.7	181.6	61.2	202.6	133.3	171.4	81.6	1226.1	122.6
Картофель(31.10-31.12)	-	205.9	87	127.6	193.6	65.3	216.1	142.1	182.7	87	1307.3	130.7
Картофель(31.12-28.02)	-	220.1	93	136.4	206.9	69.8	231	151.9	195.3	93	1397.4	139.7
Картофель(29.02-01.09)	-	238.6	100.8	147.8	224.3	75.6	250.3	164.6	211.7	100.8	1514.5	151.5
Горошек зеленый консерв.	-	-	-	9.4	-	9.4	-	46.5	-	9.4	74.6	7.5
Томатное пюре	13.2	6	6	9	1.2	9	-	-	7.1	9	60.5	6.1
Капуста белокочанная	248	20	163.3	37.5	70	-	230	73.5	206.3	-	1048.5	104.9
Лук зеленый	8.1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.1	0.8
Лук репчатый	20.2	25.5	53	51.7	10	22.5	63.6	25	20	43	334.4	33.4
Морковь(01.09-31.12)	17.5	227.9	106.4	66.3	10	151.3	10	159.4	14	36.3	799.1	79.9
Морковь(01.01-31.08)	19	248	115.7	72.1	10.9	164.6	10.9	173.4	15.2	39.4	869.2	86.9
Огурец	23.7	-	-	-	67.8	-	67.8	15	-	-	174.3	17.4
Петрушка (зелень)	3.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.4	0.3
Петрушка (корень)	0.5	1.6	-	-	0.5	0.8	-	2.5	1.2	-	7.1	0.7
Репа	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	60	6
Свекла(01.09-31.12)	-	40	-	71.3	-	56.3	-	-	56.3	-	223.9	22.4

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Свекла(01.01-31.08)	-	43.5	-	77.5	-	61.2	-	-	61.2	-	243.4	24.3
Томат	32.5	-	67.8	-	-	-	-	15	-	67.8	183.1	18.3
Укроп	-	-	-	0.9	-	0.9	-	-	-	0.9	2.7	0.3
Огурец соленый	-	-	15	-	-	11.3	-	-	-	15	41.3	4.1
Апельсин	-	-	-	14.7	-	-	-	-	14.7	-	29.4	2.9
Банан	100	-	-	100	-	-	-	130	100	-	430	43
Вишня	42.4	-	20	-	-	6.4	20	-	-	-	88.8	8.9
Груша	-	-	70	11.3	-	100	-	-	11.3	70	262.6	26.3
Лимон	-	7.5	-	-	-	-	7.5	-	-	-	15	1.5
Мандарин	-	70	-	-	70	-	70	-	70	-	280	28
Яблоко	-	70	86.2	-	109	126.8	50.6	-	70	-	512.6	51.3
Клюква	-	-	-	21.4	12.8	-	-	21.4	-	-	55.6	5.6
Малина	-	12.8	-	-	-	6.4	-	12.8	-	-	32.1	3.2
Облепиха	-	-	12.8	-	-	-	-	-	-	-	12.8	1.3
Смородина черная	-	-	25.7	-	-	-	-	-	-	-	25.7	2.6
Черника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21.4	21.4	2.1
Джем из абрикосов	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
Джем из мандаринов	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	1
Повидло яблочное	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	2
Чернослив	-	16.1	-	-	-	26.8	-	-	-	-	42.8	4.3
Смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	-	26.8	-	26.8	2.7
Курага	-	21.4	-	-	-	6.4	-	-	6.4	-	34.2	3.4
Изюм	-	-	7.3	-	20.4	6.1	7.3	-	6.1	-	47.2	4.7
Цукаты	-	-	8.2	-	-	-	-	-	-	-	8.2	0.8
Сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	180	-	-	380	38
Сок вишневый	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	18
Сок морковный	-	200	-	-	200	-	-	200	-	200	800	80
Сок яблочный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	20
Говядина 1 категории	65.1	-	153.7	-	-	-	63.3	72.9	90.4	63.3	508.7	50.9
Печень говяжья	-	-	-	61.6	-	-	-	-	-	-	61.6	6.2
Куриная грудка (филе)	81.8	-	-	50.6	-	-	63.3	-	-	81.8	277.5	27.8
Горбуша (филе)	-	-	-	-	82.3	-	-	-	82.3	-	164.5	16.5
Треска (филе)	-	61	-	-	-	61	-	-	-	-	122	12.2
Молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
Молоко	290	109	71.4	188.3	172.5	453	134.3	145.5	321.5	240	2125.6	212.6

Наименование пищевой продукции	В СУММЕ ЗА ДЕНЬ										Сумма за цикл	Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Йогурт	150	-	-	180	-	150	-	-	-	-	480	48
Сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	0.2
Кисломолочный напиток	-	125	-	-	125	-	125	-	-	125	500	50
Творог	-	45.5	-	45	102	56	68	34.1	-	-	350.6	35.1
Сыр	-	7.8	-	-	15.6	15.6	-	-	15.6	-	54.6	5.5
Сметана	10	17.3	10	24.2	16	11.5	14	28	9	10	150	15
Масло сливочное	40.3	25.3	23.8	43	19.9	24.5	29.1	22	32.6	32.5	293.1	29.3
Масло подсолнечное	7	10	20.3	10.7	8.5	12.6	6.1	14	7.6	4	100.7	10.1
Яйцо куриное	18.5	126.8	11.4	12.6	34.1	15.8	49.5	121.8	21.6	14.6	426.6	42.7
Сахар-песок	32.1	35.1	41.4	25.3	22.3	26.6	27.1	29.2	17.3	22.6	279	27.9
Вафли с фруктово-ягодными начинками	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	100	10
Печенье	-	50	-	-	-	-	-	50	-	-	100	10
Мед пчелиный	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	20	2
Чай черный	0.5	1	1	0.5	1	0.5	1	1	1	0.5	8	0.8
Какао-порошок	3	-	-	5	-	3	-	-	-	3	14	1.4
Дрожжи прессованные	0.8	-	-	-	-	0.8	-	-	0.8	-	2.4	0.2
Крахмал картофельный	-	-	9.1	-	-	-	-	-	-	-	9.1	0.9
Соль йодированная	3.3	2.8	2.7	3.2	2.6	3.3	2.7	2.2	3.8	2.2	28.8	2.9
Лавровый лист	0.04	0.2	0.1	0.04	0.04	0.1	0.04	0.04	0.2	0.04	0.9	0.1
Ванилин	0.03	-	-	0.01	0.02	0.03	0.01	-	0.03	-	0.1	0.01
Кислота лимонная	0.2	0.2	-	-	-	-	-	0.1	-	-	0.5	0.1
Натрий двууглекислый	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	0.4	0.04