

МЕНЮ

Сад

Литус О.Г.

45.30.08.24

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМом 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМом 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМом 40
КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ('ГРУЖКА') 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 0 50	КАША ОВСЯНАЯ 'ТЕРКУЛЕС' ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6

Ил Завтрак

РЕПОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180
-------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И СМЕТАНОМ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ 200/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ 200/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РЫСОМ 200	ГРУША ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МАСЛОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАТУ ОВОЩНОЕ ('3И ВАРИАНТ') 150	ПОРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25

Полдник

ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА ПРИПУШЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНЬВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНЬВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/67	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК 100		ЙОГУРТ В ИНД. УПАК 100	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК 100	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК 100	СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	С, мг	Se, мг	Ca, мг	Na, мг	К, мг	Мg, мг	Сl, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Мg, мг	Сl, мг	Р, мг	Se, мг			
Завтрак																																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012		
КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,20	8,30	35,00	282,40	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	123,70	168,30	33,80	1,70	241,10	9,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/67	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	2,80	3,10	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR028		
Итого за прием пищи:	428	10,56	12,40	50,52	360,40	1,60	0,10	0,30	0,10	0,10	138,80	184,30	39,20	2,20	278,10	9,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	14,90	10,80	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NR010		
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,60	14,90	10,80	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																																			
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,36	0,00	0,88	6,50	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	10,80	6,30	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR009		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,10	4,56	7,57	87,84	3,19	102,66	0,03	0,04	0,04	21,70	51,46	14,09	0,63	250,36	3,34	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85	2012
СЫРОЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,93	11,77	3,46	171,41	0,11	54,62	0,35	0,02	0,07	30,04	38,31	4,29	0,30	48,61	3,91	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	268	2012
КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	4,87	19,46	134,25	9,05	535,36	0,08	0,11	0,11	45,99	85,87	34,86	1,26	681,80	8,42	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	322	2012
НАПИТОК БЕЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,30	3,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR025		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NR003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	11,70	2,39	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NR004		
Итого за прием пищи:	725	23,68	22,12	75,87	600,24	14,25	692,64	0,46	0,17	0,22	126,50	220,15	69,57	4,30	1168,29	17,51	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,39	26,02	33,16	452,22	1,42	260,87	0,00	0,00	0,00	31,49	224,75	43,17	2,12	290,65	7,84	0,15	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NR003	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	1,40	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKNR022	
БУЛОЧКА "ВОРОЖНАР"	50	4,47	2,52	17,27	109,92	0,05	18,61	0,11	0,03	0,05	25,70	47,53	6,23	0,34	52,19	1,72	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	485	33,10	30,77	64,54	767,04	4,47	277,48	0,11	0,12	0,21	67,80	291,99	55,14	3,30	377,41	10,90	0,16	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		67,94	65,89	205,73	1793,98	26,32	970,22	0,87	0,39	0,53	354,70	711,34	174,71	12,80	2240,80	40,51	0,23	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий ГБОУ №37
 Невского района Санкт-Петербурга
 Липус О Г
 11.08.2016
 45.58.08.24

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ca, мг	Se, мг										
ВТЕРЬГОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	89,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,10	112,20	114,80	25,60	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	0,00	189	2008							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	68,50	12,00	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	0,00	040								
Итого за прием пищи:	445	12,09	14,43	51,78	370,80	1,00	0,00	0,10	0,02	0,21	213,70	186,30	40,20	0,90	340,30	17,90	0,00	0,00	0,00									
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	014								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10/1	4,93	4,75	17,00	130,73	6,75	121,30	0,00	0,09	0,07	26,96	73,03	23,39	1,15	471,19	5,06	0,05	0,00	0,00	82	2012							
ПЕТРУШКИ	200	19,30	21,00	22,00	355,00	18,70	7,90	0,30	0,30	2,00	35,00	402,20	37,80	8,30	483,10	12,50	0,00	0,00	0,00	294	2012							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	0,60	0,24	22,00	93,00	72,00	0,20	0,00	0,00	0,10	17,20	2,80	4,40	0,50	9,80	0,00	0,00	0,00	0,00	027								
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №003								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	11,70	2,39	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №004								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	11,70	2,39	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №004								
Итого за прием пищи:	676	27,88	26,81	79,60	674,13	97,45	129,40	0,30	0,39	2,17	95,02	501,53	70,58	10,72	1,002	18,36	0,05	0,00	0,00									
Полдник																												
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,75	4,59	2,13	92,85	0,67	19,98	0,07	0,01	0,03	29,70	25,56	4,57	0,17	55,92	2,31	0,00	0,00	0,00	246	2012							
ПЛОД КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,44	18,52	125,31	8,98	21,76	0,07	0,11	0,09	35,35	75,49	4,00	1,05	650,43	7,35	0,03	0,00	0,00	321	2012							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	89,20	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	3,60	4,00	0,70	100,80	0,70	0,00	0,00	0,00	TK №048								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕННИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №003								
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,57	28,09	145,71	0,10	3,52	0,00	0,06	0,04	29,86	49,31	8,61	0,40	81,00	2,42	0,01	0,01	0,01	477	2008							
Итого за прием пищи:	445	19,42	10,84	76,86	483,07	11,15	45,26	0,14	0,18	0,16	108,71	165,76	45,48	2,82	918,55	13,58	0,04	0,01	0,01									
Всего за день:		60,29	52,26	226,42	1610,80	113,20	174,66	0,54	0,59	2,54	407,43	863,59	156,26	14,44	2,261	49,84	0,09	0,01	0,01									

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Na, мг	TK №									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,60	0,00	17,70	0,05	0,02	0,01	3,40	10,97	2,08	0,17	15,17	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20	0,00	0,00	0,10	0,00	9,70	27,20	9,40	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20	0,30	2,50	0,10	0,50	100,80	228,70	17,10	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	0,00	214								
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	99,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	0,00	TK№028								
Итого за прием пищи:	410	20,98	29,05	34,87	368,10	2,90	18,00	2,55	0,22	0,61	212,20	339,37	42,88	3,37	431,57	34,90	0,00	0,00	0,00									
II Завтрак																												
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	TK № 002								
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 011								
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,37	4,30	6,16	69,59	8,72	143,89	0,00	0,03	0,03	34,11	29,60	15,30	0,69	221,19	2,70	0,02	0,00	0,00	67	2012							
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	156,80	1,00	0,50	0,10	0,10	0,10	26,90	191,20	30,40	2,80	440,60	9,80	0,00	0,00	0,00	277	2012							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,20	5,90	33,00	240,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,10	16,80	161,60	108,90	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	0,00	181	2008							
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,04	0,00	0,08	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	1,48	2,40	0,15	5,50	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	11,80	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №003								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	8,80	1,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №004								
Итого за прием пищи:	751	20,21	22,17	69,49	584,17	9,73	144,39	0,10	0,33	0,23	89,93	404,48	161,40	8,14	930,29	15,30	0,02	0,00	0,00									
Полдник																												
ГОЛУБИЦА ЛЕГКОВЫЕ	200	15,93	15,99	14,32	266,18	20,19	36,31	0,20	0,07	0,14	63,85	164,50	35,22	2,85	480,38	10,03	0,05	0,00	0,00	298	2012							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,12	0,01	16,90	64,80	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	2,90	3,20	0,10	24,30	0,00	0,00	0,00	0,00	037								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	TK №003								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,60	8,80	1,80	0,20	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №004								
МОГУРТ В ИНДЕ УПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	76,00	11,20	0,00	148,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №005								
Итого за прием пищи:	520	21,65	19,20	64,02	477,78	22,79	36,31	0,20	0,07	0,24	185,56	271,91	55,76	3,99	698,55	11,37	0,05	0,00	0,00									
Всего за день:		63,44	70,92	173,88	1 501,55	38,42	198,70	2,85	0,62	1,08	513,39	1 037	276,24	18,20	2 292	63,07	0,07	0,00	0,00									

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мкг	Мg, мг	Ca, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,36	5,15	12,85	Завтрак 120,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРУХБАУ	200	6,20	10,00	28,80	209,00	0,80	0,00	0,10	0,10	0,10	159,20	143,70	29,10	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	68,50	12,00	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	040							
Итого за прием пищи:	420	14,76	17,95	53,25	406,10	1,30	0,00	0,10	0,13	0,21	261,65	228,45	44,35	1,15	418,40	22,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
II Завтрак																															
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 002						
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	1,50	45,60	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	18,50	9,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012						
СУП КАРТОВОЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,96	6,04	114,38	0,04	0,08	0,08	24,76	79,20	23,05	1,31	489,55	5,89	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	84	2012						
ЗАПЕКАНКА КАРТОВОЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	20,14	20,85	26,30	373,39	11,92	27,56	0,14	0,18	0,20	27,57	234,51	51,37	3,72	1160,29	14,55	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	291	2012						
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	9,40	1,80	0,60	18,30	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2012						
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	23,70	18,60	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	031							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №004							
Итого за прием пищи:	750	31,48	32,01	73,17	793,27	20,16	142,04	0,18	0,26	0,28	122,88	399,72	111,67	7,30	2171,96	26,28	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Полдник																															
ПОМИДОР СВЕЖИИ	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	014							
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	5,30	8,40	28,90	242,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	34,30	51,10	8,80	0,70	166,80	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2012						
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,14	204,07	0,04	31,80	0,17	0,06	0,09	44,12	84,54	10,91	0,57	80,75	1,78	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	249	2014						
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	2,80	3,10	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №038							
Итого за прием пищи:	463	14,49	13,92	69,46	494,07	1,24	31,80	0,17	0,16	0,09	89,12	138,44	22,81	1,57	184,45	4,68	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Всего за день:		61,33	64,38	211,38	1763,94	25,70	173,84	0,45	0,55	0,58	499,35	788,21	195,03	12,72	3005,31	54,86	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	Мг, мг	Ca, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.82	3.53	10.28	88.80	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	3.80	13.00	2.60	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВОЧНЫМ	205	6.00	8.00	27.00	203.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	111.10	94.60	16.50	0.40	182.00	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3.20	2.80	13.60	77.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	97.70	88.50	12.00	0.30	142.10	8.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 030 - А		
Итого за прием пищи:	415	13.02	14.33	50.88	368.80	1.00	0.00	0.10	0.02	0.21	212.60	176.10	31.10	0.90	343.40	17.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
II Завтрак																											
ГРУЩА СВЕЖАЯ	150	0.60	0.50	15.50	70.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.70	21.60	16.20	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0.60	0.50	15.50	70.50	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	25.70	21.60	16.20	2.70	232.50	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.40	0.05	1.25	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 011	
СУП КАРТОВЕДЬЧАЯ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/105	4.16	5.22	12.24	112.87	6.69	108.49	0.00	0.08	0.06	22.85	65.30	21.65	0.99	457.56	4.85	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.92	7.84	7.20	172.80	12.90	5.80	0.30	0.20	1.40	22.20	253.80	20.30	5.50	341.20	8.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2.40	6.90	13.40	125.10	9.20	0.30	0.10	0.10	0.00	37.80	53.50	21.70	1.10	383.50	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	344	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУЩ	180	0.12	0.12	21.70	88.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	5.20	5.30	0.60	56.50	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 047	
ХЛЕБ ГРУШНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.04	0.24	12.72	61.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	23.60	5.20	1.00	40.80	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.88	0.75	12.88	65.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.34	14.70	3.01	0.33	23.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 004	
Итого за прием пищи:	730	28.92	21.12	81.39	633.07	29.49	114.59	0.40	0.38	1.46	104.29	416.10	77.16	9.52	1302.61	20.45	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Лопудник																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17.70	9.00	16.10	221.00	0.20	0.10	0.10	0.00	0.20	140.40	189.40	22.70	0.80	134.90	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.90	2.30	6.50	39.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	28.70	20.40	3.60	0.00	39.80	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.00	4.00	9.80	98.90	1.10	0.10	0.00	0.10	0.20	214.20	151.20	23.50	0.20	308.60	18.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.80	0.20	7.50	38.00	15.20	0.00	0.00	0.10	0.00	31.50	15.30	9.90	0.10	155.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.52	8.31	35.95	236.44	0.00	33.19	0.15	0.08	0.03	10.31	38.34	6.66	0.44	58.71	0.81	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	467	2008
Итого за прием пищи:	510	29.92	23.81	75.85	833.34	16.60	33.39	0.25	0.26	0.43	425.11	414.64	66.36	1.54	695.01	22.91	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		
Всего за день:		72.46	59.76	223.62	1706.71	50.09	147.98	0.75	0.66	2.10	767.70	1028.44	190.82	14.66	2573.52	61.96	0.05	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ca, мг	Na, мг	Мg, мг	Cl, мг	Ph, мг	TK, мг				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	Завтрак 62,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	4,40	13,26	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20	0,00	0,00	0,10	0,50	9,70	27,20	9,40	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20	0,30	2,50	0,10	0,50	100,80	228,79	17,10	2,60	222,60	26,80	0,00	0,00	0,00	214	2008					
УАКО С МОЛОКОМ	180	9,80	3,20	15,60	107,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	93,60	22,30	0,60	197,80	5,90	0,00	0,00	0,00	TK, №029						
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	358,50	3,00	0,40	2,70	0,20	0,60	233,60	362,70	51,10	3,70	491,30	36,70	0,00	0,00	0,00							
II Завтрак																										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008					
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50	0,60	0,00	0,00	0,00	15,60	15,70	10,90	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	0,00	40	2012					
РАССОЛНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ	200/10/5	4,21	6,87	9,06	115,36	4,53	110,02	0,00	0,06	0,05	19,73	58,40	18,63	0,97	374,21	4,13	0,03	0,00	0,00	76	2012					
КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,48	16,35	11,33	238,37	0,47	13,15	0,04	0,06	0,10	33,34	122,06	18,63	1,39	162,20	4,75	0,06	0,01	0,00	305	2012					
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60	0,00	0,10	0,00	0,10	55,20	64,30	32,40	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	0,00	324	2012					
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	20,90	8,40	0,50	150,20	0,00	0,00	0,00	0,00	TK, №033						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	TK, №003						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	0,00	TK, №004						
Итого за прием пищи:	716	22,50	29,82	70,43	756,83	13,10	123,77	0,14	0,12	0,25	152,82	315,77	96,31	6,93	1330,83	23,42	0,09	0,01	0,01							
Полдник																										
РАЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,09	0,10	0,90	0,00	0,20	19,80	69,10	4,30	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	0,00	213	2008					
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,20	2,00	9,80	88,00	5,90	1,10	0,00	0,00	0,00	51,50	50,60	26,40	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	0,00	129	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	TK, №003						
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	40,50	9,00	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK, №018						
ЧАЙ С ВАРЕНЫМ	180/15	0,04	0,00	0,08	0,48	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,12	1,48	2,40	0,15	5,50	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012					
НОСУГЕТ В ИНД. УПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	76,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK, №005						
Итого за прием пищи:	560	15,44	14,20	68,48	479,88	6,21	1,20	0,90	0,00	0,30	198,53	257,39	57,64	3,69	482,47	14,14	0,00	0,00	0,00							
Всего за день:		62,78	75,20	185,59	1657,01	25,91	125,37	3,74	0,32	1,15	584,95	935,86	205,05	14,32	2304,60	74,26	0,09	0,01	0,01							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Na, мг	Сl, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ca, мг	Na, мг						
Завтрак																														
ВТЕРЕРОД С ДЖЕМОМ	40	1,62	4,72	21,26	132,40	0,00	29,50	0,08	0,02	0,01	4,40	13,95	2,60	0,21	19,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,10	112,20	114,80	25,60	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,40	2,50	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	431	6,72	11,52	67,56	398,40	0,50	29,50	0,18	0,02	0,11	125,40	130,15	30,70	0,81	204,75	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																														
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,80	2,90	4,00	45,60	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	18,50	9,50	0,60	136,80	3,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ	200/10/5	5,70	7,50	13,10	121,20	5,30	0,00	0,00	0,10	0,00	26,40	67,40	19,80	1,00	435,30	5,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,83	12,48	2,48	165,46	0,43	36,60	0,30	0,04	0,13	30,19	107,95	11,51	1,02	136,88	6,72	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	12,20	40,80	7,50	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	205	2012
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	12,30	5,20	5,30	0,60	56,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NB036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,01	19,71	4,34	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NB003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NB004	
Итого за прием пищи:	715	25,03	27,35	84,20	659,26	8,33	36,60	0,30	0,24	0,13	105,24	274,27	60,96	5,29	885,50	17,86	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	
Люддник																														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NB011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	16,50	16,90	216,30	8,60	0,00	0,00	0,20	0,20	20,40	187,90	37,50	2,80	877,00	11,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	276	2012
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,36	0,00	7,00	102,00	0,30	0,10	0,00	0,00	0,00	33,50	23,70	18,60	0,50	309,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NB044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	23,60	5,20	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK NB003	
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,86	0,00	6,45	0,04	0,05	0,02	9,30	31,84	5,78	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	450	24,27	20,00	66,34	544,96	8,90	6,55	0,04	0,25	0,22	68,00	267,04	67,08	4,68	1 275,78	14,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
Всего за день:		56,92	59,05	226,28	1 665,42	21,33	72,65	0,52	0,51	0,46	298,64	671,46	158,74	10,78	2 366,03	41,46	0,07	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	639,84	616,11	2 094,49	16 533,19	423,74	3 320,52	11,19	5,08	10,49	5 279,87	8 475,19	1 976,47	126,48	24 190,63	609,66	0,91	0,13			
Среднее значение за период	63,98	61,61	209,45	1 653,32	42,37	332,05	1,12	0,51	1,05	527,99	847,52	197,65	12,65	2 419,06	60,97	0,09	0,01			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	33,5	51,0																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад	417	160	725	498

