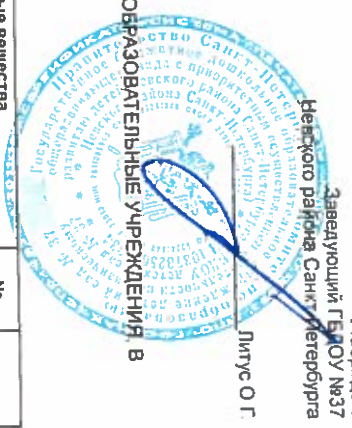


ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 День

Прем 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	В1, мкг	В2, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	С, мг	So, мг	Турпы										
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	1	2012								
КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,20	8,30	35,00	262,40	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	189	2008								
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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	TK №0038									
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										
II Завтрак																												
ЯГОЛКО 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	TK №0010									
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										
Обед																												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	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	TK №0009									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,10	4,56	7,57	87,84	3,19	102,66	0,03	0,04	0,04	21,70	51,46	14,09	0,83	250,36	3,34	0,02	0,00	85	2012								
	0																											
СУФЛЕ 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	49,61	3,91	0,01	0,00	288	2012								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	4,87	19,46	134,25	9,05	535,36	0,08	0,11	0,11	45,99	65,87	34,86	1,26	681,80	8,42	0,04	0,00	TK №0025									
НАПИТОК ЯГОЛЧНЫЙ	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	TK №0003									
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	TK №0004									
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										
Итого за прием пищи:	725	23,68	22,12	76,87	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										
Полдник																												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,39	26,02	33,16	452,22	1,42	260,87	0,00	0,00	0,09	31,49	224,75	43,17	2,12	290,65	7,84	0,15	0,03	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	TK №0003									
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,40	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TK №0022									
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,47	2,52	17,27	109,92	0,05	16,61	0,11	0,03	0,05	25,70	47,53	6,23	0,34	52,19	1,72	0,01	0,01	479	2008								
Итого за прием пищи:	455	33,10	30,77	64,54	767,04	4,47	277,48	0,11	0,12	0,21	67,90	201,99	55,14	3,30	377,41	10,90	0,16	0,04										
Всего за день:		67,94	66,89	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										



Утверждено
Заведующий ГБН ОУ №37
Ленского района Санкт-Петербурга
Литус О.Г.

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	89,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,90	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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СПИВОННЫМ	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,50	0,00	0,00	0,10	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	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	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	415	12,09	14,43	51,78	370,80	1,00	0,00	0,10	0,02	0,21	213,70	196,30	40,20	0,90	340,30	17,90	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	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	
Обед																												
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ТИУЛЕИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,93	4,75	17,00	130,73	6,75	121,30	7,90	0,00	0,09	26,96	73,03	23,39	1,15	471,19	5,06	0,05	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	294	2012
НАПИТОК ИЗ ФЛОДОВ ШИЛОВНИКА	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	
Итого за прием пищи:	676	27,88	26,81	79,60	674,13	97,45	129,40	0,30	0,39	2,17	85,02	501,53	70,58	10,72	1,002	84	18,36	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	246	2012	
ТВОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,44	18,52	125,31	8,98	21,76	0,07	0,11	0,09	35,55	75,49	25,70	1,05	660,43	7,35	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	21,72	88,20	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,81	1,57	28,09	145,71	0,10	3,52	0,00	0,06	0,04	29,66	49,31	8,61	0,40	81,00	2,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день:		60,29	52,26	226,42	1 610,80	113,20	174,66	0,54	0,59	2,54	407,43	863,59	156,26	14,44	2 261,69	49,84	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

3 день

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	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Na, мг	Ca, мг	Se, мг							
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	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					
САДАТ 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 НАТУРАЛЬНЫМ КОФЕИНЫМ НАПИТОК С МОЛОКОМ	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	2,50	222,60	26,80	0,00	0,00	0,00	214						
	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	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	42,98	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№						
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	0,00	TK№ 011					
ШИШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,37	4,30	6,16	69,59	8,72	143,99	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					
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/7/0	9,10	11,30	14,90	198,80	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	15,80	161,60	108,90	3,80	228,80	2,00	0,00	0,00	0,00	181	2008					
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/1/5	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	29,40	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	930,28	15,30	0,02	0,00	0,00							
Полдник																										
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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						
КОФЕ В ИИДА УПАК	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	78,00	11,20	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№005						
Итого за прием пищи:	520	21,65	19,20	54,02	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							
Итого за день:		63,44	70,92	173,98	1 501,55	38,42	198,70	2,85	0,62	1,08	513,39	1 037,36	276,24	18,20	2 292,91	63,07	0,07	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	Углевод.ы, г		С, мг	А, рет. экв.	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг	И, мг	Ф, мг	Св, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Cl, мг	S, мг								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,10	0,20	0,00	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	1	2012	
КАША МАННАЯ ЖИЛКОВА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	200,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	11,10	94,60	16,50	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118,70	93,60	22,30	0,60	197,80	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 029		
Итого за прием пищи:	415	13,04	15,30	49,60	372,00	1,10	0,10	0,30	0,00	0,20	0,20	234,20	201,40	41,10	1,20	400,60	18,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	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	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			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,81	7,42	6,08	94,49	3,86	20,87	0,00	0,03	0,03	0,05	11,74	21,54	8,97	0,41	229,63	1,85	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,66	8,17	110,22	5,50	137,08	0,00	0,04	0,05	32,28	54,80	19,14	1,15	286,41	4,90	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	57	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	10,63	5,99	6,90	123,97	0,13	33,61	0,19	0,02	0,06	34,14	36,74	5,14	0,26	54,64	3,28	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	269	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,21	2,63	9,86	73,19	5,91	885,38	0,00	0,05	0,05	46,04	45,00	25,89	0,87	171,95	3,54	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	129	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	
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	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №004		
Итого за прием пищи:	731	21,47	23,65	62,91	552,87	15,40	1 076,94	0,19	0,14	0,19	141,35	193,89	88,99	4,05	805,55	14,91	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,01	11,83	20,93	283,30	0,20	0,10	0,00	0,00	0,20	181,00	240,50	29,10	0,90	170,60	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	224	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	306,60	18,90	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	434	2008	
МАРГАРИН 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	24,30	5,40	0,60	33,90	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	TK № 018		
Итого за прием пищи:	460	32,09	19,03	64,23	531,20	16,50	0,20	0,00	0,20	0,40	434,56	431,30	67,90	1,80	665,20	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		67,50	58,16	194,92	1 538,87	36,60	1 077,24	0,49	0,34	0,79	810,11	826,59	177,99	7,06	1 871,35	53,01	0,06	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

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	В1, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг	Ти, мг	Тр, мг	Тб, мг					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,36	5,15	12,85	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	3	2012			
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ГРУХБА)	200	6,20	10,00	26,80	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	190	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,60	68,50	12,00	0,30	142,10	8,30	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	416,40	22,40	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																									
ГРУДКА 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	TK18	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																									
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	33	2012			
СУЛ КАРТОВЕЛЬНЫИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	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	84	2012			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ 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	1,160	14,55	0,09	0,00	0,00	0,00	291				
СОУС СМЕТАННЫИ	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	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	354	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	0,60	309,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	031				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫИ ОБОГАЩЕННЫИ	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	0,64	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	TK18003				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫИ	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	TK18004				
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	2,171	26,28	0,12	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	014				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫЛОМ	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	86,60	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2012			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,14	204,00	0,04	31,80	0,17	0,06	0,09	44,12	84,54	10,91	0,57	80,75	1,78	0,02	0,02	0,02	249	TK18038	2014			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	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					
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	0,02	0,02						
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	3,005	54,86	0,14	0,02	0,02						

6 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур																	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		С, мг	А, мкг пер. звл.	В1, мкг	В2, мкг	Св, мкг	Р, мкг	Мг, мкг	Са, мкг	К, мкг	Л, мкг	Мг, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Л, мкг	Мг, мкг	Ca, мкг	Se, мкг																							
Завтрак																						БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,26	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	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,50	0,00	0,10	0,20	0,10	115,30	153,30	40,70	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR028																						
Итого за прием пищи:	415	11,28	13,65	63,97	406,00	1,00	17,70	0,15	0,22	0,21	217,00	236,77	57,08	1,67	384,17	18,60	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	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																							
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	TKR015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4,94	4,01	20,54	138,29	3,07	131,99	0,00	0,13	0,05	31,52	62,04	24,10	1,44	326,60	2,93	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2012																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	8,50	16,10	7,90	161,30	0,20	0,00	0,20	0,10	0,00	21,40	135,00	18,70	0,60	226,70	82,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	263	2012																						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	8,50	0,60	0,00	0,00	0,00	31,10	43,60	22,00	1,00	275,60	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2008																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	19,80	7,70	3,70	0,50	76,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR032																						
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	TKR003																						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,86	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	TKR004																						
Итого за прием пищи:	700	19,38	21,33	84,39	604,19	12,87	132,59	0,20	0,23	0,05	106,17	282,75	75,85	4,71	863,32	90,97	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																							
Полдник																						КОФЕТА ЯБЛОЧНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,12	0,00	0,12	12,87	119,93	18,60	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	2,50	19,60	99,30	9,20	0,60	0,00	0,10	0,10	43,10	83,50	33,90	1,30	686,10	8,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	125	2008																					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	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	0,00	0,00	0,00	TKR003																						
СЛОБА 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	464	2008																					
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	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR022																						
МОГУРТ 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	0,00	0,00	0,00	TKR005																						
Итого за прием пищи:	565	29,49	23,05	77,13	624,56	12,50	7,05	0,16	0,15	0,34	176,27	323,07	73,48	4,17	1129,11	14,11	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01																							
Итого за день:	6105	58,21	243,57	1717,55	29,97	157,34	0,51	0,60	0,60	0,60	499,44	842,59	206,41	10,55	2476,60	123,68	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03																							

7 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	В1, мкг	В2, мкг	Сa, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																											
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	3	2012							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50	0,00	0,10	0,90	0,10	111,10	94,80	16,50	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	TK № 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	TK № 030 - А								
Итого за прием пищи:	415	13,02	14,33	50,88	368,80	1,00	0,00	0,10	0,92	0,21	212,60	176,10	31,10	0,80	343,40	17,10	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	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									
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	TK № 011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	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	77	2012							
ПЮДИНГ 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	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	TK № 047	2012							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	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	TK № 003								
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	TK № 001								
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	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	1.302,61	20,45	0,04	0,00									
Полдник																											
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	134,50	0,90	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	369	2008							
МОЛОКО КИПЕЧЕНОЕ	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	305,60	18,90	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									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,31	35,95	238,44	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	467	2008							
Итого за прием пищи:	510	29,92	23,81	75,85	633,34	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									
Всего за день:		72,46	69,76	223,62	1.705,71	50,09	147,98	0,75	0,66	2,10	787,70	1.028,44	190,82	14,66	2.573,52	61,96	0,05	0,01									

8 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	А, мкг рет. змв.	Д, мкг	В1, мкг	В2, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мкг	К, мг	Ca, мкг	Na, мкг	F, мкг	Se, мкг									
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	1	2012						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20	0,00	0,00	0,10	0,00	9,70	27,20	9,40	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫ	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	0,00	214	2008						
КАВАУ С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,70	93,60	22,30	0,60	197,60	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR0029							
Итого за прием пищи:	410	23,94	31,00	28,50	356,50	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	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	3,04	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	0,00	40	2012						
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	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	0,00	76	2012						
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ 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	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	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	0,00	TKR0033							
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	TKR0003							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	68,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	23,05	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR0004							
Итого за прием пищи:	715	22,50	29,82	70,43	735,83	13,10	123,77	0,14	0,12	0,26	152,82	315,77	96,31	6,93	1,330	23,42	0,09	0,01	0,00	0,01								
Полдник																												
РЫЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00	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	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	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	0,00	TKR0003							
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	0,00	TKR0018							
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	5,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012						
ИЮРТ В ИНДУЛАК	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	0,00	TKR0005							
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	0,00								
Итого за день:		62,78	75,20	185,59	1 657,01	25,91	125,37	3,74	0,32	1,15	584,95	936,86	205,05	14,32	2 304	74,26	0,09	0,01	0,00	0,01								

9 день

Принем 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	В1, мг	В2, мг	Сa, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	4,40	13,20	2,30	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012					
КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	124,30	162,50	46,70	1,20	248,10	1,00	0,00	0,00	189	2008					
КОФЕИНОВАЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TKNB028						
Итого за прием пищи:	415	12,74	16,20	44,10	357,00	1,00	0,10	0,30	0,10	0,10	0,10	227,00	248,20	63,30	1,70	410,80	19,10	0,00	0,00							
II Завтрак																										
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	20,00	0,00	0,04	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	TKNB020							
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	20,00	0,00	0,04	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00								
Обед																										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	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	TKNB009							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,24	6,66	8,17	110,22	5,50	137,08	0,00	0,04	0,05	28,97	54,12	18,94	1,12	286,32	4,90	0,02	0,00	57	2012						
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,73	0,60	0,47	69,82	0,19	51,20	0,00	0,00	0,00	2,36	3,25	1,50	0,06	12,00	0,26	0,00	0,00	228	2008						
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	3,76	0,72	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012						
ПРОЕ КАРТОВАЛЬНОЕ	150	3,20	5,00	21,30	147,00	10,30	0,00	0,10	0,20	0,10	36,50	84,40	29,20	1,20	761,40	8,50	0,00	0,00	321	TKNB028						
ЧАЙ С МЯДИНОМ	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	TKNB028							
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	TKNB003							
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	TKNB004							
Итого за прием пищи:	753	27,17	14,06	61,46	487,74	18,09	188,28	0,10	0,24	0,15	101,56	190,54	66,49	4,09	1 207,06	15,48	0,02	0,00								
Полдник																										
ГОЛУБЦЫ ПЕЧЕННЫЕ	180	15,89	15,42	12,82	254,60	20,16	2,59	0,00	0,06	0,12	63,86	162,61	35,06	2,64	478,12	9,15	0,05	0,00	306	2008						
КИСЕЛЬ ИЗ РЕЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	7,70	3,70	0,50	76,90	0,50	0,00	0,00	TKNB042							
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	TKNB003	2008						
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И РЯДОМ	75	4,91	3,36	30,02	170,12	5,55	11,55	0,07	0,06	0,04	25,54	44,90	10,87	0,72	110,54	1,98	0,01	0,01	451							
МОУФТ 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	TKNB003							
Итого за прием пищи:	550	24,72	21,52	76,44	617,62	27,11	14,14	0,07	0,12	0,26	207,60	303,01	63,43	4,56	831,96	12,43	0,06	0,01								
Всего за день:		66,13	62,28	203,00	1 558,36	56,20	222,52	0,47	0,50	0,66	544,16	769,75	235,22	10,96	2 797,82	47,01	0,08	0,01								

10 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	С, мг	Se, мг										
БУТЕРБРОД 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	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	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	030									
Итого за прием пищи:	431	6,72	11,52	57,56	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										
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	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										
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	33	2012								
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	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	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	107,96	11,51	1,02	136,88	6,72	0,06	0,01	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	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	TKN036									
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	TKN003									
БАЛОН 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	TKN004									
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										
Полдник																												
ОУРЕЦ СВЕЖИИ	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	TKN011									
ЖАКЕТО 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	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	TKN044									
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	TKN003									
САДОБА 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	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	1275,78	14,00	0,01	0,01										
Всего за день:		56,92	59,05	226,28	1695,42	21,33	72,65	0,52	0,51	0,46	298,64	671,46	158,74	10,78	2366,03	41,46	0,07	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	Мg, 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

