

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕВЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 День



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Са, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мо, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг	ТКЖ009	ТКЖ010	ТКЖ025	ТКЖ033	ТКЖ034										
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	1	2012				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	126,50	25,30	1,30	181,20	6,80	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	180/6/7	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКЖ038				
Итого за прием пищи:	378	8,40	10,30	41,82	287,30	1,50	0,10	0,30	0,10	0,10	108,10	142,50	30,70	1,80	218,20	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
II Завтрак																																	
ЯГОДКО СВЕЖЕЕ	150	0,80	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	ТКЖ010				
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	ТКЖ009	2012			
Обед																																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	8,60	5,00	0,20	56,40	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	ТКЖ009			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КИЦЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,09	4,52	7,81	88,40	3,36	107,42	0,02	0,04	0,04	21,24	51,58	14,49	0,83	258,52	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	ТКЖ025	2012	
СФОДЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,23	5,63	2,54	101,66	0,08	28,59	0,22	0,01	0,05	22,65	28,84	3,26	0,24	36,79	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	ТКЖ025	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,40	3,84	15,60	107,41	7,20	0,48	0,08	0,08	0,08	35,19	67,26	27,67	0,96	545,27	6,72	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	ТКЖ033		
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	1,90	2,80	0,40	53,00	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	0,00	0,00	ТКЖ004		
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	0,00	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	ТКЖ004			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	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	ТКЖ004		
Итого за прием пищи:	570	19,22	14,71	60,45	453,67	12,24	136,49	0,32	0,13	0,17	101,43	178,76	57,55	3,28	984,18	14,26	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	ТКЖ004			
Полдник																																	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,14	19,80	26,60	353,09	1,13	229,30	0,09	0,07	0,13	25,51	180,56	34,52	1,71	233,30	6,27	0,12	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	ТКЖ030	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	148,30	80,40	14,80	496,60	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	ТКЖ003			
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	0,00	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	ТКЖ003	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖАЯ"	50	6,58	3,72	25,88	163,68	0,07	23,48	0,15	0,05	0,08	38,11	69,04	9,13	0,49	75,65	2,46	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	0,01	0,01	ТКЖ003	
Итого за прием пищи:	380	24,72	23,64	65,88	576,77	2,00	252,76	0,24	0,12	0,41	160,52	409,70	126,65	17,50	825,96	9,53	0,13	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	ТКЖ003		
Всего за день:		52,94	49,25	182,95	1 201,04	21,74	389,35	0,86	0,35	0,68	391,65	745,86	225,70	25,58	2 445,33	33,59	0,15	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	ТКЖ003		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Углевод №, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод №, г			С, мг	А, мкг рети. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			F, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД 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	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,50	154,00	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	86,60	89,20	19,90	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	287,30	129,40	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	040	
Итого за прием пищи:	365	10,82	11,43	44,38	319,80	2,10	0,00	0,10	0,02	0,51	318,40	399,50	151,90	22,70	1033,60	15,50	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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	40	0,44	0,08	1,52	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	0,00	014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/1	4,18	4,22	12,17	103,58	4,66	104,69	0,00	0,06	0,05	21,29	56,64	17,16	0,87	321,05	3,66	0,04	0,00	82	2012
ПЕТРУШКА	160	20,55	8,43	17,98	251,39	14,82	5056,35	0,29	0,23	1,59	28,91	318,40	29,90	6,40	382,99	9,81	0,21	0,04	294	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	150	0,50	0,20	18,30	77,30	69,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	2,32	3,65	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	027	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	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	ТКН003	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТКН004	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	541	27,77	13,55	63,98	512,17	79,24	5161,21	0,29	0,29	1,72	69,24	397,94	55,04	8,34	746,29	14,27	0,25	0,04		
Итого за прием пищи:																				
Полдник																				
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	29,80	103,30	15,40	0,30	195,60	63,50	0,00	0,00	246	2012
ПОРЕ КАРТОВАЕЛЫЕ	110	2,33	3,91	15,72	107,69	7,62	19,13	0,06	0,09	0,08	29,98	64,28	21,81	0,89	560,54	6,27	0,03	0,00	321	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,00	3,40	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	ТКН051	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	11,80	2,60	2,60	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	ТКН003	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,77	1,57	28,06	145,40	0,10	3,52	0,00	0,08	0,04	29,77	47,94	8,43	0,39	78,75	2,40	0,01	0,01	477	2008
Итого за прием пищи:	375	16,60	11,03	68,48	440,09	9,62	22,65	0,06	0,15	0,12	101,35	230,32	51,64	2,68	939,29	73,57	0,04	0,01		
Итого за день:		55,84	36,16	192,39	1341,06	90,96	5183,86	0,45	0,46	2,35	488,99	1017,76	258,58	33,72	2719,18	103,34	0,29	0,05		

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	В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг							
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,60	0,00	17,70	0,05	0,02	0,01	0,00	0,00	3,40	10,97	2,08	0,17	15,17	0,00	0,00	0,00	2	2012					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	16,20	5,70	0,20	30,60	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ	120	12,30	18,70	2,30	119,00	0,20	0,20	2,00	0,10	0,40	0,40	80,90	183,80	13,70	2,10	178,90	21,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,90	98,30	72,50	14,30	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКН028				
Итого за прием пищи:	360	17,28	23,65	33,07	322,90	2,10	17,90	2,05	0,12	0,51	188,30	283,47	35,78	2,77	367,47	29,60	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	0,00	25,70	21,60	16,20	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКН002				
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	3,00	0,00	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					
Обед																											
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	ТКН011			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАЛУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,17	6,48	5,70	98,47	8,10	132,35	0,00	0,04	0,05	29,91	50,84	16,80	0,96	256,93	3,64	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	67	2012				
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,60	0,30	0,00	0,00	0,10	18,00	136,80	21,50	2,10	314,90	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	277	2012				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	28,80	174,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,10	13,20	135,30	90,90	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008				
ЧАЙ С ВАРИЛЕМ	150/10	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,14	0,00	1,38	0,00	0,45	0,00	0,45	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	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКН003			
Итого за прием пищи:	590	26,40	28,72	43,77	444,62	8,70	132,65	0,10	0,24	0,25	69,65	334,74	133,16	6,76	783,98	12,94	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Полдник																											
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,56	12,18	225,99	17,17	30,71	0,17	0,06	0,12	54,37	139,83	29,97	2,42	408,56	8,52	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	298	2012				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,94	197,06	0,00	28,30	0,13	0,04	0,02	8,50	30,04	5,27	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	467	2008				
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,30	2,70	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТКН007			
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	ТКН003			
ИЮРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,30	0,60	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	0,00	ТКН005			
Итого за прием пищи:	485	21,18	23,14	67,12	564,65	19,37	59,01	0,30	0,10	0,24	178,17	259,97	51,74	3,37	640,60	10,04	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06	ТКН005		
Всего за день:		65,46	74,01	159,46	1402,57	33,17	209,56	2,45	0,46	1,00	461,82	899,78	236,88	15,60	2024,55	54,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08			

4 ДЕНЬ

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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	Мо, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	Ф, мг	Са, 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	1	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	95,20	125,80	36,20	0,90	192,30	8,50	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	0,10	118,30	93,30	22,20	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	ТК№029	
Итого за прием пищи:	365	12,04	14,60	40,90	327,00	1,00	0,10	0,30	0,10	0,20	217,90	232,30	60,70	1,70	409,40	18,40	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,64	6,11	4,75	76,65	4,10	20,67	0,00	0,03	0,02	9,59	16,92	7,10	0,33	179,15	1,44	0,01	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,46	7,91	107,18	5,28	131,76	0,00	0,03	0,05	28,61	53,09	18,34	1,10	276,98	4,75	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,20	0,00	0,10	0,00	0,00	33,30	103,50	14,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	1,43	2,05	6,09	49,21	4,20	291,66	0,00	0,02	0,02	24,07	22,93	11,75	0,46	85,43	1,53	0,01	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	5,30	21,80	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	030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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	003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК№004	
Итого за прием пищи:	575	18,79	19,32	67,48	459,77	13,78	444,09	0,10	0,08	0,09	102,13	224,93	57,76	3,28	769,53	66,66	0,04	0,00		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	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	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80	0,00	0,00	0,10	0,10	161,20	113,80	17,70	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИИ	100	0,80	0,20	7,50	36,00	15,20	0,00	0,00	0,10	0,00	31,50	45,30	9,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	ТК№057	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	16,28	3,62	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	ТК № 018	
Итого за прием пищи:	370	25,70	15,90	45,80	427,60	16,20	0,10	0,10	0,20	0,30	338,33	334,78	53,92	1,44	542,71	15,10	0,00	0,00		
Всего за день:		55,28	49,97	159,33	1 283,37	30,98	444,29	0,50	0,38	0,59	658,36	792,01	172,38	6,42	1 721,64	100,16	0,04	0,00		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	А, мкг рети.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Сa, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, 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	3	2012						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,10	120,00	107,90	21,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	0,00	190	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	287,30	129,40	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	0,00	0,40							
Итого за прием пищи:	360	9,62	7,83	42,38	293,80	2,30	0,00	0,10	0,02	0,51	351,80	408,20	153,90	22,80	1 084,00	18,60	0,00	0,00	0,00								
II Заправка																											
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	TKN002							
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	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,90	0,50	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	0,00	33	2012						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	5,20	0,10	0,00	0,10	0,00	18,90	66,20	19,60	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	0,00	84	2012						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	160	12,29	12,34	25,05	290,60	11,90	21,15	0,08	0,18	0,15	23,79	164,75	42,27	2,67	1 006,07	11,09	0,07	0,00	0,00	291	2012						
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,80	0,70	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	0,00	354	2012						
КОМПЛОТ ИЗ КУРАТИ	150	0,30	0,00	5,80	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN031							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	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	TKN003							
Итого за прием пищи:	550	18,52	17,44	53,28	516,03	17,20	21,25	0,08	0,26	0,15	59,00	255,36	68,81	4,61	1 978,34	18,03	0,07	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 ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,50	0,10	0,10	35,50	68,30	8,70	1,00	91,50	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2012					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	2,30	2,54	0,25	14,02	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN008							
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	TKN003							
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,03	3,16	21,15	137,58	0,03	18,71	0,10	0,04	0,06	31,70	59,71	7,74	0,40	56,60	1,18	0,01	0,01	0,01	249	2014						
Итого за прием пищи:	393	11,85	10,09	59,65	401,58	1,03	18,81	0,60	0,14	0,16	78,37	142,11	21,58	2,15	182,52	7,38	0,01	0,01	0,01								
Всего за день:		40,59	35,86	170,81	1 281,91	23,53	40,06	0,78	0,42	0,62	514,87	827,27	260,49	32,26	2 977,36	45,51	0,08	0,01	0,01								

6 ДЕНЬ

Применение 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	В1, мкг	В2, мкг	Сa, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг											
БУТЕРРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,50	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							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	12,70	142,00	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	89,50	118,90	31,50	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	0,00	199	2008							
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,40	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	TKR028								
Итого за прием пищи:	365	7,50	10,05	42,67	321,50	0,90	17,70	0,15	0,12	0,21	191,20	202,37	47,89	1,37	333,47	16,30	0,00	0,00	0,00									
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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	40	0,32	0,04	1,00	5,50	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	TKR011								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯЖИНЫМ И ГЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	2,80	0,20	0,00	0,10	0,00	25,50	56,90	22,00	1,40	298,50	2,70	0,00	0,00	0,00	81	2012							
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	8,36	2,76	4,54	76,27	0,00	19,06	0,16	0,01	0,03	7,28	15,99	1,89	0,23	16,73	1,15	0,00	0,00	0,00	263	2012							
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	7,90	0,50	0,10	0,00	0,00	50,40	59,20	23,10	0,90	290,20	5,20	0,00	0,00	0,00	338	2008							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	6,40	3,10	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	0,00	TKR032								
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	TKR003								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR004								
Итого за прием пищи:	560	15,28	7,02	61,34	434,47	11,60	19,06	0,26	0,11	0,03	100,03	159,07	54,42	3,68	703,53	10,35	0,00	0,00	0,00									
Полдник																												
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,10	11,00	102,50	15,90	1,70	194,50	3,60	0,00	0,00	0,00	282	2012							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНЫМ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	7,20	0,50	0,10	0,10	0,10	36,50	66,90	27,40	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	0,00	322	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	TKR003								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR004								
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,01	0,00	5,21	20,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,23	0,00	1,36	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR030								
Итого за прием пищи:	365	13,36	11,28	43,88	403,70	7,20	0,50	0,20	0,10	0,20	57,68	189,98	48,99	3,35	771,60	11,10	0,00	0,00	0,00									
Всего за день:		36,89	28,50	163,04	1 228,77	19,70	38,06	0,61	0,33	0,44	348,91	551,42	151,29	8,40	1 808,90	37,75	0,00	0,00	0,00									

7 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	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг	Ca, мг	Na, мг	P, мг	K, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Е, мг	Se, мг		
II 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	0,00	0,00	0,00	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2012		
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	86,30	73,60	12,80	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	875,80	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR040	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	287,30	129,40	22,20	875,80	8,10	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	TKR040		
Итого за прием пищи:	365	11,22	10,93	42,58	307,90	2,10	0,00	0,10	0,02	0,51	318,10	373,90	144,80	22,70	1036,10	14,90	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	TKR002		
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	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR002		
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	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR002		
Обед																																
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	0,00	TKR011	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,10	5,21	11,79	110,71	6,46	105,23	0,00	0,07	0,06	20,63	63,35	20,88	0,95	441,42	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРОЖЕНО	50	11,20	4,90	4,50	108,00	8,20	3,70	0,10	0,10	0,80	14,40	159,50	13,10	3,50	216,00	5,40	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	TKR036	2012
РАГУ ОВОШНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	17,20	34,50	11,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR036	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	16,10	73,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,30	4,40	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR016	
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	2,30	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	11,70	2,30	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,046	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR016	
Итого за прием пищи:	600	21,32	17,95	69,99	526,21	19,06	108,93	0,20	0,27	0,66	70,04	293,06	66,50	6,49	1046,99	15,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	6,49	1046,99	15,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR016	
Полдник																																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,16	0,08	0,08	0,00	0,16	112,32	151,52	18,16	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008	
МОЛОКО КИПЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	113,80	17,70	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR057	2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	15,20	0,00	0,00	0,00	0,10	31,50	15,30	9,90	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	TKR057	2008	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,94	197,06	0,00	28,30	0,13	0,04	0,02	8,50	30,04	5,27	0,35	45,34	0,72	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	1,29	538,96	15,64	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	TKR057	2008
Итого за прием пищи:	380	21,14	17,45	57,64	486,26	16,16	28,38	0,21	0,24	0,28	313,52	310,66	51,03	1,29	538,96	15,64	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	1,29	538,96	15,64	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	TKR057	2008
Итого за день:		56,28	46,83	185,41	1390,87	40,32	137,31	0,51	0,53	1,65	727,36	999,22	268,53	33,18	2854,75	47,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2,854	47,28	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR057	2008

8 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.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, мг	Se, мг										
II 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	1	2012							
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86	0,00	0,00	0,00	0,00	7,58	21,55	7,58	0,27	40,70	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2008							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	92,20	0,17	0,17	1,66	0,08	0,33	67,15	152,55	11,37	1,74	148,49	17,85	0,00	0,00	0,00	214	2008							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60	0,00	0,00	0,10	118,30	93,30	22,20	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR0029								
Итого за прием пищи:	350	18,54	23,32	26,92	294,60	2,63	0,27	1,86	0,08	0,43	197,43	280,60	43,45	2,91	406,29	27,75	0,00	0,00	0,00									
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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 МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10	0,40	0,00	0,00	0,00	12,20	12,20	8,60	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	0,00	40	2012							
РАССОЛЫШКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОМ	150/10/5	4,07	6,56	8,06	107,96	4,02	97,06	0,00	0,05	0,05	16,94	54,43	16,81	0,89	338,08	3,79	0,02	0,00	0,00	76	2012							
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,80	10,15	9,62	169,82	0,40	9,93	0,03	0,05	0,09	28,96	104,34	15,98	1,19	138,96	4,08	0,05	0,01	0,00	305	2012							
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80	0,00	0,10	0,00	0,00	47,50	47,40	23,90	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	0,00	324	2012							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	0,00	1,40	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR003								
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	TKR003								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR004								
Итого за прием пищи:	555	18,41	21,47	52,33	556,08	10,32	107,41	0,13	0,10	0,14	110,85	238,95	71,02	4,83	949,64	18,57	0,07	0,00	0,00									
Полдник																												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	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	213	2008							
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	4,20	0,40	0,00	0,00	0,00	29,10	27,50	12,30	0,50	96,30	2,40	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	TKR003								
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	24,30	5,40	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR008								
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,01	0,00	0,37	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,14	0,00	1,36	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012							
МОУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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	TKR005								
Итого за прием пищи:	475	15,61	14,20	45,97	377,55	4,50	0,50	0,90	0,00	0,30	168,85	216,61	38,90	2,74	365,82	11,74	0,00	0,00	0,00									
Итого за день:		53,31	69,14	140,37	1296,23	17,45	108,18	2,89	0,18	0,87	477,13	736,16	153,37	10,38	1721,75	58,06	0,07	0,00	0,00									

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		А, мкг рет. экв.	В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	Р, мкг	Мg, мкг	Fe, мкг	К, мкг	Ca, мкг	Na, мкг	Cl, мкг	Br, мкг	Se, мкг										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	Завтрак	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	2	2012					
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРЖУЛЕС™ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	95,20	125,80	36,20	0,90	192,30	8,50	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	TKR028							
Итого за прием пищи:	365	9,08	12,65	47,27	307,60	0,90	17,70	0,15	0,12	0,21	196,90	209,27	52,58	1,37	350,27	16,60	0,00	0,00	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	0,00	0,00	TKR008							
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	0,00	0,00								
Обед																												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	8,60	5,00	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR009		2012					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,46	7,91	107,18	5,28	131,76	0,00	0,00	0,03	0,05	27,95	52,95	18,31	1,09	276,97	4,75	0,02	0,00	0,00	228	2008						
РЫБА (ЮЛИЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,98	0,45	0,35	53,17	0,14	38,40	0,00	0,00	0,00	1,77	2,44	1,12	0,04	9,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	354	2012						
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,80	0,70	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	321	2012						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	8,20	0,00	0,10	0,10	0,10	10,30	54,40	21,20	2,54	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	0,00	TKR024							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,00	5,02	21,00	0,57	0,06	0,00	0,00	0,00	8,38	2,18	2,54	0,17	11,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	003							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,19	15,69	3,46	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00	0,00	TKR004							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	598	21,84	12,54	48,48	396,65	14,99	170,22	0,10	0,13	0,15	67,64	148,84	54,06	3,22	985,27	11,90	0,02	0,00	0,00	0,00								
Полдник																												
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	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	2,84	478,12	9,15	0,05	0,00	0,00	0,00	TKR032		2008					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	6,40	3,10	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	TKR003							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,80	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	451	2008						
ПЫРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И РЫБОМ	50	3,42	5,07	17,35	128,91	5,04	21,70	0,15	0,04	0,04	20,93	35,06	8,64	0,59	87,60	2,20	0,01	0,01	0,01	0,01	TKR005							
ПОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	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								
Итого за прием пищи:	495	23,21	23,21	58,97	558,81	28,40	24,29	0,15	0,10	0,26	200,69	291,87	60,00	4,43	798,22	12,65	0,06	0,00	0,00	0,00								
Итого за день:		56,63	48,90	176,72	1 361,06	52,29	232,21	0,40	0,39	0,67	473,23	677,98	208,64	9,62	2 479,76	40,85	0,08	0,00	0,00	0,00								

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод н, г		С, мг	А, мкг ррт. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	С, 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	1	2012							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,40	0,00	0,10	0,00	0,10	86,60	89,20	19,90	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	0,00	189	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,24	113,40	177,96	96,48	17,76	595,92	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN030								
Итого за прием пищи:	371	7,04	10,20	36,30	249,70	1,36	0,10	0,30	0,00	0,34	204,40	280,36	118,68	18,26	755,22	7,40	0,00	0,00	0,00									
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	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																												
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,90	0,50	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	0,00	33	2012							
СУФЛЕ КУРИНОЕ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	4,00	0,00	0,00	0,10	0,00	20,20	55,90	16,60	1,00	336,90	4,20	0,00	0,00	0,00	73	2012							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	60	9,15	12,29	2,70	155,57	0,36	38,34	0,29	0,03	0,11	25,45	91,32	9,70	0,86	115,78	5,64	0,05	0,01	0,00	310	2012							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	120	3,20	2,70	15,50	87,40	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	9,90	32,90	6,10	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	0,00	205	2012							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,30	4,40	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	0,00	TKN036								
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	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	003								
Итого за прием пищи:	15	1,10	0,50	7,70	38,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	8,78	1,73	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TKN004								
	575	20,15	23,69	67,10	551,37	5,06	38,34	0,39	0,23	0,11	73,31	213,81	42,37	4,05	605,15	12,28	0,05	0,01	0,01									
Полдник																												
ОТУРЕЦ СВЕЖИЙ																												
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	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	TKN011								
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	6,90	0,00	0,00	0,10	0,20	16,60	150,30	30,00	2,20	701,30	9,20	0,00	0,00	0,00	276	2012							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	150	0,55	0,03	15,12	63,46	2,20	51,30	0,00	0,01	0,02	22,10	14,45	11,75	0,32	189,62	0,00	0,01	0,00	0,00	401	2008							
СЛЮДОБ ОБЫКНОВЕННАЯ	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	TKN003								
Итого за прием пищи:	50	4,05	3,17	28,72	159,42	0,00	6,45	0,04	0,05	0,02	9,43	31,87	5,79	0,38	48,09	0,80	0,01	0,01	0,01	464	2008							
Всего за день:	375	19,92	16,56	64,74	403,48	9,10	57,75	0,04	0,16	0,24	50,53	208,42	50,14	3,40	959,41	10,80	0,02	0,01	0,01									
	47,86	50,60	183,29	1273,55	15,52	96,19	0,73	0,39	0,69	328,24	702,59	211,19	25,71	2,319	30,48	0,07	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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Итого за весь период	520,08	479,22	1 713,77	13 242,43	345,66	6 879,07	10,18	3,89	9,76	4 870,56	7 950,05	2 147,05	200,87	23 073,00	551,10	0,91	0,15								
Среднее значение за период	52,01	47,92	171,38	1 324,24	34,57	687,91	1,02	0,39	0,98	487,06	795,01	214,71	20,09	2 307,30	55,11	0,09	0,02								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,7	32,6	51,7																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Ясли	364	145	571	409

