



С=RU, O=ГБОУ ООШ пос.
Верхняя Подстепновка,
СN=Директор Малкин
В.Ю.,
E=y_podstep_sch_vlg@samar
a.edu.ru
Директор Малкин В.Ю.
2022.09.04 20:16:26+04'00'

ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 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	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,8	7,6	21,5	178,1	0,1	0,7	0	0,5	139,9	18,1	110,3	0,5	93/1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,1	12,8	103,8	0,1	0,7	0	0	138,9	18,3	100,0	0,2	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	401	11,7	17,0	46,6	386,3	0,2	1,4	0	0,6	285,3	44,9	233,7	1,2		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА	200	9,3	7,9	21,8	197,5	0,1	11,2	0,3	0,7	37,6	41,6	138,5	2,1	99/1	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	130	19,0	21,0	11,9	314,0	0,1	0,7	0,1	2,1	80,2	26,4	209,6	1,7	321	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	70	0,8	2,8	3,9	47,4	0	1,4	0,2	1,0	13,6	7,4	16,8	0,3	357/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	710	35,7	36,8	86,5	826,2	0,3	16,8	0,7	5,5	172,1	103,2	452,1	7,1		
Полдник															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	220	6	5,3	19,4	150,4	0,1	0,6	0,1	0	224,4	24,6	167,2	0	б/н	
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	4,0	3,3	9,5	84,7	0	0	0	0	85,6	9,1	59,6	0,5	117	2012
Итого за прием пищи:	250	10,0	8,6	28,9	235,1	0,1	0,6	0,1	0	310,0	33,7	226,8	0,5		
Ужин															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	4,2	9,3	21,9	187,9	0	1,7	1,6	2,3	67,6	32,8	82,2	1,0	238/1	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	70	0,3	0,9	1,2	16,4	0	0	0	0	6,1	1,0	3,7	0	371	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0	0	15,8	63,5	0	0	0	0	6,9	1,2	2,7	0	411/1	2008
Итого за прием пищи:	450	4,5	10,2	38,9	267,8	0	1,7	1,6	2,3	80,6	35,0	88,6	1,0		
Всего за день:		62,4	72,7	211,0	1758,4	0,6	22,5	2,4	8,4	855,0	220,8	1008,2	11,2		

2

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	6,8	8,2	29,3	219,1	0,1	0,6	0	0,1	152,7	29,6	194,8	0,7	184/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,3	11,9	103,1	0,1	0,7	0	0	138,5	21,3	102,4	0,4	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	400	12,9	16,9	53,5	419,1	0,2	1,3	0	0,2	297,6	59,4	320,5	1,6		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	0,8	2,4	2,3	34,6	0	1,6	0	1,3	8,1	5,7	18,1	0,2		2012
СУП КУДРЯВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/11	9,1	11,2	16,3	206,3	0,1	7,8	0,3	1,5	37,2	31,0	129,9	1,9	92/2	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	10,6	11,5	9,9	187,3	0	26,9	0,2	1,8	73,1	33,1	113,6	2,5	131/1	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	12,2	50,5	0	0,1	0,1	0	14,4	7,6	9,2	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	706	25,4	25,7	70,2	619,5	0,2	36,4	0,6	6,0	145,8	93,3	326,6	6,9		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,4	18,5	89,0	0	0	0	0,4	7,8	10,8	31,4	1,0	115	2012
Итого за прием пищи:	250	8,9	5,4	26,9	197,0	0	0,6	0,1	0,4	255,8	38,8	215,4	1,2		
Ужин															
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1,3	0,3	11,9	63,4	0,1	88,4	0	0,3	50,1	19,2	33,9	0,4		2008
ПЮРЕ МОРКОВНОЕ	50	1,0	0,4	4,6	26,6	0	0,9	0,9	0,3	32,4	16,8	30,9	0,5	323	2012
БИТОЧКИ МАННЫЕ	150	5,9	3,9	34,9	196,3	0,1	0,2	0	2,0	41,4	14,4	70,4	0,9	199	2012
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЛИМОНОМ	180/7	0,2	0,1	10,2	47,8	0	28,7	0,1	0	10,9	2,9	1,9	0,2	0108/1	2008
Итого за прием пищи:	507	8,4	4,7	61,6	334,1	0,2	118,2	1,0	2,6	134,8	53,3	137,1	2,0		
Всего за день:		56,1	52,8	222,3	1612,7	0,6	158,5	1,7	9,2	841,0	248,8	1006,6	13,1		

3

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ	190	6,7	8,9	21,6	194,2	0,2	0,7	0	1,8	142,5	60,0	161,9	1,6	94	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,7	3,9	11,9	98,1	0	0,6	0	0	132,7	17,5	96,2	0,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	13,2	17,3	50,7	413,0	0,3	1,3	0	1,9	283,9	89,4	290,3	2,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,6	3,0	2,1	39,0	0	4,6	0,1	1,5	7,3	8,7	13,7	0,5	22/19	2012
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/11	8,9	10,8	27,9	248,7	0,1	10,2	0,2	1,5	37,8	43,4	142,1	2,2	80/1	2012

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	150	2,1	5,4	12,6	107,8	0	5,9	0	1,6	52,7	29,4	58,3	1,9	137	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	9,2	8,8	10,4	158,0	0	1,4	0,2	1,2	19,6	20,3	97,9	1,4	287/1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
Итого за прием пищи:	706	24,2	28,3	84,3	694,9	0,2	22,1	0,5	6,7	132,1	117,6	349,8	6,9		
Полдник															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	250	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
Ужин															
КАБАЧКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	0,6	1,5	4,1	31,8	0	3,6	0	0,5	8,5	5,2	8,0	0	173	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,1	12,9	2,7	159,4	0	0,3	0,1	2,2	79,8	11,0	120,4	1,1	214/1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0	7,4	30,7	0	0,1	0	0	12,9	7,3	11,2	1,1	к/к/1	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	470	12,3	14,8	35,4	323,9	0,1	4,0	0,1	3,8	110,2	33,0	183,1	4,2		
Всего за день:		51,0	61,5	203,7	1581,0	0,6	29,4	0,6	12,4	538,0	247,0	841,0	15,5		

4

День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	200	7,5	9,3	29,9	233,8	0,2	0,7	0	0,9	155,9	40,0	168,7	1,0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,6	4,8	13,8	117,4	0,1	0,8	0	0	156,9	23,3	115,4	0,4	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	420	14,9	18,6	60,9	471,9	0,4	1,5	0	1,0	321,5	75,2	316,3	2,1		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	3,9	2,5	51,4	0	7,1	0	1,7	28,4	9,8	21,8	0,4	26/1	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ НА ТУШЕНКЕ	200/11	8,3	11,4	18,2	203,7	0,1	14,0	0,2	1,0	47,2	34,5	114,6	2,0	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,0	4,4	27,7	166,4	0,2	13,5	0	0,3	42,3	37,5	105,6	1,5	335/1	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	21,9	7,4	5,3	200,7	0,3	17,5	7,8	3,0	18,7	25,4	320,7	7,1	277	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0,1	15,1	62,1	0	0	0	0	11,5	4,7	11,6	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	726	40,3	27,7	99,9	831,7	0,7	52,1	8,0	7,3	162,1	130,6	629,5	13,0		
Полдник															
КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	б/н	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,4	1,1	24,7	125,4	0,1	0,1	0	0	27,8	7,6	43,7	0,4	479	2012
Итого за прием пищи:	250	10,0	6,0	32,5	228,2	0,2	0,7	0,1	0,1	231,8	30,0	195,7	0,6		
Ужин															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	220	24,8	17,3	7,7	287,2	0,2	4,2	0,9	3,2	59,1	55,6	261,9	1,6	267	2012
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0	8,3	34,9	0	4,5	0	0	11,1	3,4	3,9	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
Итого за прием пищи:	450	27,0	17,6	28,7	383,3	0,3	8,7	0,9	3,9	75,6	64,7	291,9	2,9		
Всего за день:		92,7	70,0	232,1	1958,1	1,6	65,0	9,0	12,3	798,0	304,5	1440,4	20,0		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	3,5	6,7	11,6	121,4	0	0,1	0,1	1,6	29,6	5,5	45,9	0,4	227/1	2008
СЛАДКАЯ ПОДЛИВКА	30	0,1	0	7,1	27,5	0	1,6	0	0	2,8	1,5	1,4	0,1		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,2	4,4	13,3	109,8	0,1	0,7	0	0	149,1	19,4	107,5	0,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	420	10,6	15,6	49,2	379,4	0,2	2,4	0,1	1,7	190,2	38,3	187,0	1,4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,4	2,4	1,9	31,3	0	2,0	0	1,1	11,2	6,4	20,5	0,5	210/1	2012
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСОКОСТНОМ	200/11	8,4	13,0	27,2	265,2	0,1	12,5	0,3	1,8	55,2	47,0	141,8	2,8	77/1	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,0	30,7	178,7	0,1	0	0	1,0	14,8	6,9	37,3	0,9	317/1	2012
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	70	8,2	8,3	3,6	121,7	0	1,6	0,2	1,2	16,4	15,6	78,9	1,2	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	736	28,6	28,4	115,9	840,3	0,4	16,1	0,5	7,1	121,3	101,2	359,8	8,3		
Полдник															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1	0	0	0	0	5,2	3,6	16,2	0,4	07/14	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	120	1,6	0,4	14,3	76,1	0,1	106,2	0	0,4	60,2	23	40,7	0,5		2008
Итого за прием пищи:	318	3,0	2,2	27,7	151,2	0,1	106,2	0	0,4	65,4	26,6	56,9	0,9		
Ужин															
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	1,9	4,4	8,7	83,8	0,1	2,0	1,8	0,7	69,1	33,0	64,0	0,8	336	2008
КРУАССАН С СЫРОМ	130	9,2	12,0	40,8	308,2	0,1	0,1	0	2,0	104,6	13,7	107,5	0,7	467/1	2008
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ	190	4,3	4,8	26,0	165,0	0,1	0,8	0	0	163,7	17,9	119,8	0,2	384	2012
Итого за прием пищи:	450	15,4	21,2	75,5	557,0	0,3	2,9	1,8	2,7	337,4	64,6	291,3	1,7		
Всего за день:		58,1	67,5	278,4	1970,9	1,0	129,6	2,4	11,9	721,3	234,7	902,0	13,7		

День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	6,8	8,7	28,5	218,7	0,1	0,7	0	0,8	151,7	20,4	123,7	0,4	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,4	15,3	117,5	0,1	0,7	0	0	145,1	18,5	107,5	0,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	13,8	17,6	61,0	456,9	0,3	1,4	0	0,9	305,5	50,8	263,4	1,3		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	50	0,6	1,9	3,1	33,1	0	0,9	0,8	1,0	23,9	13,9	21,4	0,4	41/1	2012
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/11	9,9	11,5	27,6	260,5	0,1	10,6	0,3	1,4	44,3	39,4	138,2	2,1	100/1	2008
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	2	4,8	11,9	100,0	0	5,6	0	1,5	49,7	27,8	55,1	1,8	137	2008
"ЕЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	13,4	11,7	9,9	199,1	0,1	1,7	0,2	0,8	23,6	22,6	127,5	1,2	287/1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	736	32,6	30,6	105,0	836,1	0,4	18,8	1,3	6,7	165,2	129,0	423,5	8,4		
Полдник															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	220	6	5,3	19,4	150,4	0,1	0,6	0,1	0	224,4	24,6	167,2	0	б/н	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	07/14	2008
Итого за прием пищи:	250	8,3	8,2	41,7	275,5	0,1	0,6	0,1	0	233,1	30,6	194,2	0,6		
Ужин															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3		2008
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	130	9,2	12,5	46,0	334,3	0,1	0,5	0,1	2,8	47,3	16,5	103,6	1,2	454	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0	9,3	38,4	0	0,1	0	0	11,0	6,8	11,2	1,1	к/к/1	к/к
Итого за прием пищи:	460	10,1	13,1	70,0	443,2	0,1	15,6	0,1	3,7	82,3	35,3	131,3	5,6		
Всего за день:		65,3	69,6	287,8	2054,7	0,9	38,4	1,5	11,3	793,1	249,7	1019,4	17,3		

День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,5	8,5	29,5	224,6	0,2	0,7	0	0,1	152,9	33,2	174,5	1,4	189/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,0	5,2	14,4	125,6	0,1	0,8	0	0	169,1	24,5	125,4	0,5	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	400	14,5	18,1	56,2	447,1	0,3	1,5	0	0,2	328,4	66,2	323,2	2,4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САПАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1,2	3,0	3,4	45,3	0	1,6	0	1,8	7	7,4	22,0	0,3		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	8,8	9,4	18,4	198,5	0,1	9,2	0,2	1,2	32,3	34,0	122,7	1,8	83	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	12,4	12,8	19,7	246,5	0,1	38,9	0,3	1,8	113,0	51,4	154,3	3,5	298/1	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	13,6	57,3	0	0,2	0,1	0	18,7	10,4	13,1	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	721	28,5	25,8	91,4	720,6	0,3	49,9	0,6	6,5	186,9	122,6	380,8	8,5		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,2	0,1	1,1	0,1	0	214,2	23,5	151,2	0,2	434	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	4,4	3,4	12,3	98,0	0	0	0	0	87,4	11,5	66,0	0,6		2008
Итого за прием пищи:	250	10,3	9,9	21,9	220,2	0,1	1,1	0,1	0	301,6	35,0	217,2	0,8		
Ужин															
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ	150	3,6	4,7	20,5	139,1	0	0,1	0	1,7	36,5	7,4	50,6	0,4	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	15	1,1	1,3	8,3	49,2	0	0,2	0	0	46,1	5,1	32,9	0		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0	0	15,4	61,9	0	0	0	0	6,5	1,1	2,7	0	411/1	2008
Итого за прием пищи:	495	7,0	6,8	75,7	394,2	0,1	15,3	0	1,7	101,1	76,6	128,2	1,3		
Всего за день:		60,8	60,7	255,3	1825,1	0,8	69,8	0,7	8,4	925,0	304,4	1056,4	14,4		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	8,1	11,3	29,1	250,4	0,3	0,7	0	1,2	161,7	56,7	203,2	1,4	413	2012	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,4	13,3	109,8	0,1	0,7	0	0	149,1	19,4	107,5	0,2	к/к	к/к	
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	5	0	44,9	0	0	0	0,1	0,7	0	1,1	0	13	2008	
СЫР ПОРЦИЯМИ	12	2,4	3,1	0	38,5	0	0	0	0	81,5	3	43,6	0,1			
Итого за прием пищи:	423	17,5	24,2	59,6	526,9	0,5	1,4	0	1,3	401,1	91,0	386,6	2,4			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4			
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	2,9	5,8	54,1	0	8,1	0,2	1,4	28,4	11,6	19,9	0,5		2012	
СУП ХАРЧО НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/11	8,7	11,3	28,4	255,3	0,1	11,3	0,2	1,2	42,7	42,4	135,6	2,0	24/1	2008	
ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ	150	13,4	14,1	30,8	304,0	0,1	0	0	2,8	21,0	14,7	115,3	1,9	212/1	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	1,9	3,1	32,7	0	1,3	0,2	0,9	10,6	7,4	14,6	0,3	348/1	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	711	28,7	30,7	110,0	838,5	0,3	20,7	0,6	7,8	121,9	96,7	345,0	6,6			
Полдник																
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	7,2	31,1	0	1,9	0	0	11,2	2,8	2,3	0,1	211/8	2008	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,5	1,1	25,3	128,6	0,1	0,1	0	0	28,0	7,8	44,5	0,4	479	2012	
Итого за прием пищи:	250	4,6	1,1	32,5	159,7	0,1	2,0	0	0	39,2	10,6	46,8	0,5			
Ужин																
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,4	4,9	0,3	66,6	0	0	0,1	0,9	20,5	4,2	67,2	0,9	213/1	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ	190	3,7	9,7	23,1	196,3	0,1	16,1	0,7	2,0	61,3	43,7	92,0	2,0	351	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0	7,6	32,3	0	0,9	0	0	15,4	7,9	12,2	1,2	к/к/1	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008	
Итого за прием пищи:	465	11,1	14,8	41,6	346,2	0,1	17,0	0,8	3,5	101,7	60,6	193,2	5,1			
Всего за день:		62,4	70,9	253,8	1914,3	1,0	43,1	1,4	12,6	670,9	262,9	978,6	16,0			

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	190	6,3	8,6	28,7	218,5	0,2	0,7	0	0,6	142,7	33,0	146,3	0,6	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,3	4,5	12,0	106,5	0,1	0,7	0	0	146,7	22,1	108,2	0,4	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	12,6	17,5	53,0	421,9	0,3	1,4	0	0,7	295,8	63,6	277,8	1,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	50	0,4	2,2	0,9	26,7	0	2,6	0	1	13,1	6,9	11,6	0,3		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА	200/11	8,8	10,6	24,6	235,6	0,1	19,1	0,2	1,6	63,4	46,9	140,9	2,7	76/1	2008
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,4	4,7	24,6	162,1	0,2	0	0	3,1	11,7	80,4	120,8	2,8	1/2	
ПОДЛИВКА МЯСНАЯ	70	8,2	8,3	3,6	121,7	0	1,6	0,2	1,2	16,4	15,6	78,9	1,2	277	2012
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	14,2	59,0	0	0,2	0,1	0	17,3	9,5	11,8	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	686	26,5	26,2	88,9	705,1	0,3	23,5	0,5	7,8	131,3	171,4	402,4	8,6		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,4	18,5	89,0	0	0	0	0,4	7,8	10,8	31,4	1,0	115	2012
Итого за прием пищи:	250	8,9	5,4	26,9	197,0	0	0,6	0,1	0,4	255,8	38,8	215,4	1,2		
Ужин															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	23,5	17,6	8,0	282,8	0,1	0,4	0,1	2,5	81,1	70,1	326,6	1,3	268/1	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,2	33,1	0	1,3	0,2	0,9	9,7	7,4	14,8	0,3	348/1	2012
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	9,6	43,6	0	24	0,1	0	10,4	2,5	0,9	0,2	0108/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	450	25,7	19,8	29,3	400,3	0,1	25,7	0,4	3,8	104,8	83,8	359,7	2,6		
Всего за день:		74,7	69,1	218,3	1810,3	0,7	55,2	1,0	12,7	801,7	365,6	1269,3	16,7		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	160	3,9	7,2	16,3	144,5	0	0,1	0	1,1	27,3	5,8	44,4	0,4	231/1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	138,5	18,2	100,0	0,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	400	10,6	15,8	47,3	372,9	0,2	0,8	0	1,2	174,5	35,9	176,6	1,3		
II Завтрак															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
Итого за прием пищи:	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	2,2	35,5	0	5,8	0	1,1	23,6	8,3	18,1	0,3	26/1	2012
СУП БАВАРСКИЙ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	200/11	9,0	14,0	22,1	235,3	0,1	10,3	0,2	1,1	41,1	35,9	123,3	1,9	80/2	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	24,8	9,4	14,6	269,2	0,3	18,2	7,9	2,1	27,5	31,4	374,9	7,8	294	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,5	2,9	2,9	40,3	0	1,3	0,2	1,4	9,3	6,5	13,2	0,3	348/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	736	41,8	29,4	94,3	823,7	0,6	35,6	8,3	7,7	125,2	107,4	610,8	13,2		
Полдник															
КЕФИР	220	6,2	5,3	8,5	113,1	0,1	0,6	0,1	0,2	224,4	24,6	167,2	0,2	б/н	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	250	8,0	6,7	31,0	222,9	0,1	0,6	0,1	0,2	227,7	27,3	182,2	0,4		
Ужин															
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008
ХАЧАПУРИ	130	14,9	17,5	43,4	391,9	0,1	0,7	0,1	2,8	131,9	20,0	184,9	1,8	454	2012
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ	200	4,8	5,2	26,9	175,4	0,1	0,9	0	0	183,1	20,1	132,8	0,2	384	2012
Итого за прием пищи:	480	22,0	23,5	101,8	711,3	0,3	16,6	0,1	2,8	327,0	103,1	359,7	2,9		
Всего за день:		82,4	75,4	274,4	2130,8	1,2	53,6	8,5	11,9	854,4	273,7	1329,3	17,8		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША З ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	8,2	10,2	31,7	251,6	0,2	0,8	0	1,2	164,2	53,7	196,3	1,7	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	138,5	18,2	100,0	0,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	14,9	18,8	62,7	480,0	0,4	1,5	0	1,3	311,4	83,8	328,5	2,6		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,6	2,1	3,7	36,3	0	1,8	0	0,9	14,7	6,0	24,5	0,5	20/1	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/8	10,0	11,5	22,2	237,6	0,1	18,0	0,2	1,2	53,3	42,8	141,4	2,1	94/1	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	150	17,6	19,5	9,6	284,3	0,1	0,8	0,1	1,8	79,4	24,1	192,5	1,6	321	2008
СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ	50	0,7	1,9	3,4	33,6	0	1,4	0,2	0,9	11,4	7,7	15,8	0,3	348/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	10,7	42,6	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	733	35,6	35,7	93,4	843,0	0,4	22,0	0,5	6,8	182,5	105,9	455,5	7,4		
Полдник															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	160	4,4	3,9	14,2	109,3	0	0,4	0	0	163,2	17,9	121,6	0	б/н	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4	30/1	2008
Итого за прием пищи:	270	4,8	4,3	25,0	161,0	0	11,4	0	0,7	180,8	26,7	133,7	2,4		
Ужин															
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,0	3,7	11,1	90,3	0,1	2,1	2,1	0,8	58,2	37,6	59,8	1	334	2012
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	150	4,7	7,2	22,6	173,1	0	0,1	0	1,1	25,6	6,9	48,7	0,5	231/1	2012
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	15	1,1	1,3	8,3	49,2	0	0,2	0	0	46,1	5,1	32,9	0		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	180	0	0	15,4	61,9	0	0	0	0	7,7	1,4	2,7	0	411/1	2008
Итого за прием пищи:	475	7,8	12,2	57,4	374,5	0,1	2,4	2,1	1,9	137,6	51,0	144,1	1,5		
Всего за день:		63,6	71,1	248,6	1901,5	0,9	39,3	2,6	10,7	819,3	271,4	1068,8	15,3		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,3	8,6	32,1	234,9	0,2	0,7	0	0,1	165,0	31,8	208,1	0,7	184/1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,3	12,9	107,0	0,1	0,7	0	0	138,5	21,3	102,4	0,4	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	400	13,4	17,3	57,3	438,8	0,3	1,4	0	0,2	309,9	61,6	333,8	1,6		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,4	2,5	3,7	40,6	0	1,4	0,6	1,4	15,3	10,6	15,4	0,8	40	2012
СУП МОЗАЙКА НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/11	8,2	10,4	21,6	218,3	0,1	10,6	0,2	1,4	37,7	39,0	129,7	2,0	80/1	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,8	13,8	12,9	225,1	0,1	36,1	0,2	2,0	104,2	43,4	134,5	3,0	131/1	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	14,6	61,2	0	0,2	0,1	0	18,7	10,4	13,1	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	696	24,9	27,1	78,5	667,2	0,2	48,3	1,1	6,0	187,3	118,1	339,7	7,7		
Полдник															
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	6,0	5,5	11,9	121,9	0	0	0,1	0,1	141,2	12,8	92,8	0,7	117	2012
Итого за прием пищи:	250	11,8	10,5	20,3	229,9	0	0,6	0,2	0,1	389,2	40,8	276,8	0,9		
Ужин															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ	200	5,2	5,0	32,5	196,7	0,2	14,9	0	0,3	72,4	43,9	134,4	1,7	319	2012
РЫБКА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	8,7	0	0	34,7	0	0	0	0	0	0	0	0	08/05	2020
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/8	0,3	0	10,4	43,7	0	0,8	0	0	12,5	7,3	12,0	1,1	к/к/1	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	463	15,9	5,2	53,5	326,1	0,2	15,7	0	0,9	89,4	56,0	168,2	3,8		
Всего за день:		66,5	60,2	219,7	1705,0	0,7	68,0	1,3	7,2	982,8	280,5	1125,5	15,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,5	9,6	29,6	238,8	0,3	0,7	0	2,5	158,7	82,6	201,3	2,4	184/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,4	14,3	113,7	0,1	0,7	0	0	149,1	19,4	107,5	0,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
СЫР ПОРЦИЯМИ	12	2,4	3,1	0	38,5	0	0	0	0	81,5	3	43,6	0,1		
Итого за прием пищи:	422	17,9	21,6	61,1	511,7	0,5	1,4	0	2,6	398,0	116,9	384,6	3,4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	50	1,2	1,7	2,5	30,4	0	1,8	0	1,2	8,3	7,9	22,6	0,3		2012
СУП ПО- ПОЛЬСКИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/11	13,0	15,3	21,1	279,4	0,1	10,6	0,4	2,1	62,5	41,5	190,1	3,0	92/2	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,4	4,7	14,4	109,9	0	6,7	0	1,4	59,2	33,4	66,1	2,2	137	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	9,3	9,0	9,6	157,2	0	1,2	0	1,1	19,0	16,4	96,0	1,5	287/1	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	736	32,6	31,4	99,2	816,4	0,3	20,3	0,4	7,8	172,7	124,5	456,1	9,9		
Полдник															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	250	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		
Ужин															
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	4,5	8,6	26,1	199,0	0	0,1	0	1,6	23,8	6,8	47,8	0,6	231/1	2012
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,1	46,4	0	28	0,1	0	8,0	2,0	1,1	0,2	0108/1	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	30/1	2008
Итого за прием пищи:	480	5,3	9,3	50,9	315,9	0	43,1	0,1	2,5	55,8	20,8	65,4	4,1		
Всего за день:		57,1	63,4	244,5	1793,2	0,8	66,8	0,5	12,9	638,3	269,2	923,9	19,3		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,6	9,0	31,5	238,1	0,2	0,7	0	1,0	144,2	41,0	167,2	1,0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	11,5	83,1	0	0,6	0	0	102,7	16,9	76,0	1,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	13,2	16,3	60,2	441,9	0,3	1,3	0	1,1	255,6	69,8	275,4	2,9		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	1,0	2	8,9	58,7	0	1,7	0	0,9	24,4	14,8	28,2	0,8	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,	200/11	8,8	9,7	22,1	207,4	0,1	17,2	0,2	0,4	48,9	40,2	126,1	2,3	88	2008
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С МЯСОМ	200	11,7	11,7	31,2	277,2	0,2	14,8	0,2	1,4	40,8	51,4	171,2	2,9	260/1	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА С	180	0,2	0,1	12,7	52,9	0	0,6	0	0,1	9,5	3,6	6,2	0,4	372/1	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	711	26,8	24,0	108,1	753,8	0,4	34,3	0,4	4,3	138,5	129,7	391,3	8,3		
Полдник															
КЕФИР	220	6,2	5,3	8,5	113,1	0,1	0,6	0,1	0,2	224,4	24,6	167,2	0,2	б/н	
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	250	8,0	6,7	31,0	222,9	0,1	0,6	0,1	0,2	227,7	27,3	182,2	0,4		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И	225	20,8	6,2	7,2	168,1	0,1	3,0	0,6	2,9	55,2	51,4	275,5	1,2	248/1	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	7,2	31,9	0	2,3	0	0	12,4	3,1	2,9	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	450	22,6	6,4	25,0	251,0	0,1	5,3	0,6	3,5	72,1	59,3	300,2	2,3		
Всего за день:		71,1	53,5	234,4	1712,6	0,9	43,5	1,1	9,1	700,9	290,1	1156,1	15,3		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ " ШОКОЛАДКА" МОЛОЧНАЯ	190	6,7	8,6	27,4	213,6	0,1	0,7	0	0,8	142,9	24,9	123,8	0,7	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,2	0	7,9	32,0	0	0	0	0	9,1	4,3	6,4	0,1	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	9,7	13,1	52,5	366,3	0,2	0,7	0	0,9	160,7	41,1	162,4	1,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	1	1,4	17,4	0	1,2	0	0,4	11,4	6,6	13,7	0,4		2012
СУП МОСКОВСКИЙ НА ТУШЕНКЕ СО СМЕТАНОЙ	200/9	8,8	11,2	26,0	245,1	0,1	10,2	0,3	2,0	40,2	54,2	149,7	2,5	80/1	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,0	30,7	178,7	0,1	0	0	1,0	11,1	6,7	36,5	0,8	317/1	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	22,1	8,2	1,3	195,6	0,3	17,1	7,9	1,7	16,1	20,2	320,4	7,1	256	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	734	43,0	25,1	111,9	880,2	0,7	28,5	8,2	7,1	104,5	113,5	601,6	13,7		
Полдник															
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ ВАНИЛЬНЫЙ	200	4,8	5,2	26,9	175,4	0,1	0,9	0	0	183,1	20,1	132,8	0,2	384	2012
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	14,5	10	45	1,1	07/14	2008
Итого за прием пищи:	250	8,6	10,1	64,1	383,9	0,1	0,9	0	0	197,6	30,1	177,8	1,3		
Ужин															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С	130	13,1	13,8	46,8	364,8	0,1	15,3	0,4	2,7	90,8	32,4	159,0	2,2	454	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	11,5	83,1	0	0,6	0	0	102,7	16,9	76,0	1,2	к/к	к/к
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	30/1	2008
Итого за прием пищи:	460	16,5	17,2	73,0	518,4	0,1	30,9	0,4	3,6	217,5	61,3	251,5	6,7		
Всего за день:		78,3	65,6	311,6	2191,8	1,1	63,0	8,6	11,6	687,3	250,0	1200,3	24,6		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	8,1	10,2	32,6	255,3	0,3	0,7	0	1,3	154,0	57,8	202,8	1,5	413	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	13,4	112,8	0,1	0,7	0	0	148,7	22,4	109,6	0,4	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	14,5	19,2	58,3	465,0	0,4	1,4	0	1,4	309,1	88,7	335,7	2,4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	50	1,1	2,9	6,8	58,4	0	3,9	0,2	1,4	14,8	13,8	32,0	0,6	43/2	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ	200	12,9	10,4	26,2	250,8	0,3	8,6	0,3	3,0	42,5	48,4	155,5	2,9	99/1	2008
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	200	18,6	20,6	42,8	431,8	0,2	1,3	0	2,5	45,2	24,1	169,3	1,5	454	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	10,7	42,6	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	695	37,1	34,5	116,0	924,4	0,6	13,8	0,5	8,3	119,8	103,1	412,6	7,1		
Полдник															
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	5,4	4,9	17,7	136,7	0,1	0,6	0,1	0	204	22,4	152	0	б/н	
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,4	18,5	89,0	0	0	0	0,4	7,8	10,8	31,4	1,0	115	2012
Итого за прием пищи:	250	8,5	5,3	36,2	225,7	0,1	0,6	0,1	0,4	211,8	33,2	183,4	1,0		
Ужин															
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0	15	0	0,9	24	12	16,5	3,3	30/1	2008
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ	150	3,9	7,2	17,3	148,3	0	0,1	0	1,1	25,7	5,7	44,1	0,4	231/1	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,3	0,9	1,2	16,4	0	0	0	0	6,3	1,0	3,7	0	371	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,4	14,3	113,7	0,1	0,7	0	0	149,1	19,4	107,5	0,2	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	530	9,0	13,1	47,5	348,9	0,1	15,8	0	2,0	205,1	38,1	171,8	3,9		
Всего за день:		69,6	72,2	268,1	2007,0	1,2	33,6	0,6	12,1	852,8	267,1	1110,5	15,8		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	90	5,1	5,4	18,4	143,5	0	0	0	0,7	87,1	8,3	61,6	0,6	211	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,3	3,9	0,2	53,4	0	0	0,1	0,7	16,4	3,4	53,8	0,7	213/1	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5	0	3,5	0,1	0	20,5	7,5	18,5	0,4		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2,8	2,8	12,5	86,9	0	0,6	0	0	102,8	16,9	76,0	1,2	к/к	к/к
БАТОН	25	2	0,3	12,3	59,5	0	0	0	0	5,8	8,5	22,3	0,5		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	400	15,2	21,0	47,3	440,2	0	4,1	0,2	1,5	233,2	44,6	233,2	3,4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,6	3,0	2,1	39,0	0	4,6	0,1	1,5	7,3	8,7	13,7	0,5	22/19	2012
СУП С КЛЕЦКАМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	220/11	9,3	11,1	26,0	246,4	0,1	9,3	0,2	1,3	39,5	36,0	131,6	2,0	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ	200	12,5	13,3	18,2	243,8	0,1	33,3	0,3	1,9	98,9	46,6	150,4	3,1	298/1	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,2	0	15,4	63,2	0	0	0	0	10,8	4,3	10,4	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6		2008
Итого за прием пищи:	691	24,9	27,6	76,8	663,4	0,2	47,2	0,6	5,3	163,4	105,5	331,3	6,5		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0	0	15,4	61,9	0	0	0	0	9,7	1,8	2,7	0	411/1	2008
ГРЕНКИ С СЫРОМ	50	6,0	5,5	11,9	121,9	0	0	0,1	0,1	141,2	12,8	92,8	0,7	117	2012
Итого за прием пищи:	250	6,0	5,5	27,3	183,8	0	0	0,1	0,1	150,9	14,6	95,5	0,7		
Ужин															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,9	2,8	14,0	110,7	0,1	5,9	0,2	0,3	21,8	20,9	46,6	0,7	87	2012
ОТВАР ИЗ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ	200	0,2	0,1	8,1	33,6	0,2	0,5	0	0	7,4	1,6	0	0	211/12	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	450	10,4	3,3	43,3	246,3	0,4	6,4	0,2	1,4	38,2	32,0	90,1	2,7		
Всего за день:		57,0	57,5	204,8	1576,7	0,6	59,7	1,1	8,3	592,7	200,7	757,1	14,7		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	2,8	6,9	10,6	114,8	0	0,1	0	1,4	24,9	4,7	35,6	0,3	238/1	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,6	4,7	46,0	0	0,1	0	0	27,2	3,5	20,0	0	351	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,9	4,1	13,8	107,7	0,1	0,7	0	0	138,5	18,2	100,0	0,2	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	440	10,4	18,1	46,3	389,2	0,2	0,9	0	1,5	199,3	38,3	187,8	1,2		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	50	0,9	3,4	5	54,9	0	2,6	0	1,5	21,7	8,2	34,0	0,5	20/1	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА ТУШЕНКЕ СО	200/11	8,5	11,3	23,9	237,4	0,1	10,5	0,3	1,3	43,1	40,9	141,7	2,3	91/1	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	14	4,2	29,3	210,8	0,4	0	0	5,8	59,5	51,4	128,5	4	б/н	
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	22,3	7,4	3,0	195,4	0,3	18,0	8,1	3,1	20,5	25,1	329,1	7,3	277	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	736	52,4	27,0	112,8	938,0	1,0	31,1	8,4	13,7	168,5	150,9	714,6	17,0		
Полдник															
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	442	2008
ПРЯНИК	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		2008
Итого за прием пищи:	250	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2		
Ужин															
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5	0	2,8	14,2	0	0,8	0,8	0,3	19,1	14,2	20,6	0,4	336-1	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С	130	9,3	11,2	59,6	377,2	0,2	9,6	0	2,4	43,8	35,9	134,3	1,7	454	2012
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,3	4,8	25,1	160,9	0,1	0,8	0	0	164,9	18,0	119,6	0,2	384	2012
БАНАН СВЕЖИЙ	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	15	0	0	12	63	42	0,9		2008
Итого за прием пищи:	510	16,4	16,8	119,0	696,3	0,4	26,2	0,8	2,7	239,8	131,1	316,5	3,2		
Всего за день:		81,5	63,4	310,7	2176,3	1,6	60,2	9,2	17,9	617,9	327,0	1240,9	23,0		

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборн ик рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	190	6,6	8,1	27,9	211,6	0,1	2,3	0,2	0,7	144,9	39,3	152,0	0,9	185	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	13,4	112,8	0,1	0,7	0	0	148,7	22,4	109,6	0,4	к/к	к/к
БАТОН	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,1	0	0	0	8,1	11,9	31,2	0,7		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	410	13,8	17,2	58,5	445,1	0,3	3,0	0,2	0,8	302,3	73,6	293,8	2,0		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,5	2,6	2,1	34,2	0	2,1	0	1,1	12,0	6,7	22,0	0,5	25/3	2012
СУП БАВАРСКИЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/11	8,7	13,7	22,1	235,1	0,1	10,4	0,3	1,7	31,3	36,5	119,6	1,9	80/2	2012
ПЛОВ С МЯСОМ	200	11,4	13,0	37,0	310,5	0	1,8	0,4	1,9	25,1	39,7	147,8	1,9	265/1	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,5	0	14,2	59,0	0	0,2	0,1	0	17,3	9,5	11,8	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	711	26,2	29,8	108,6	796,4	0,2	14,5	0,8	6,2	100,6	112,1	360,8	6,5		
Полдник															
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6	0,1	1,5	0,1	0,2	264	30,8	209	0,2	435	2008
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5		2008
Итого за прием пищи:	250	7,2	6,5	32,0	222,8	0,1	1,5	0,1	0,2	268,8	33,8	219,8	0,7		
Ужин															
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	26,8	9,9	5,0	215,0	0,1	0,4	0,1	1,3	88,7	72,0	367,9	2,0	249	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,8	3,2	4,0	48,5	0	2,0	0,2	1,6	11,8	9,5	18,9	0,4	348/1	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,3	0	8,6	36,1	0	0,9	0	0	15,8	8,0	12,2	1,2	к/к/1	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0	0	0	0,6	4,5	4,8	21,8	1		2008
Итого за прием пищи:	465	29,6	13,3	28,2	350,6	0,1	3,3	0,3	3,5	120,8	94,3	420,8	4,6		
Всего за день:		77,3	66,9	237,4	1857,9	0,7	24,3	1,4	10,7	799,5	317,8	1302,2	15,2		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,1	8,9	32,5	242,5	0,2	0,7	0	0,1	161,4	36,1	188,3	1,5	189/1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,2	4,4	14,3	113,7	0,1	0,7	0	0	149,1	19,4	107,5	0,2	к/к	к/к
БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	0	0	0	6,9	10,2	26,7	0,6		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008
Итого за прием пищи:	405	14,7	17,7	61,5	465,0	0,3	1,4	0	0,2	318,0	65,7	323,5	2,3		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4		
Обед															
ПАЛОЧКИ СВЕКОЛЬНЫЕ	50	0,9	0,1	5,1	24,7	0	2,4	0	0,1	20,3	12,1	23,5	0,7	135	2008
СУП РИСОВЫЙ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/9	8,3	10,1	28,6	242,5	0,1	9,8	0,2	1,3	32,3	40,0	132,5	1,9	92/2	2008
МАКАРОННИК С ЯЙЦОМ	130	7,0	7,8	30,8	222,1	0,1	0	0,1	2,7	20,2	8,5	63,6	1,1	112/1	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	7,9	8,7	0,2	111,0	0	0,1	0	1,1	7,7	8,2	69,4	1,0	272/1	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	2,5	3,3	41,0	0	1,5	0,2	1,0	12,8	7,5	16,3	0,3	357/1	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	4,3	0,9	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5		2008
Итого за прием пищи:	714	26,6	29,4	90,2	739,2	0,2	13,8	0,5	6,7	103,4	85,5	326,3	5,5		
Полдник															
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,8	0,6	25,2	115,2	0	12	0	0	9,6	50,4	33,6	0,7		2008
Итого за прием пищи:	300	7,0	5,1	32,8	212,4	0	12,5	0	0	232,8	75,6	199,2	0,9		
Ужин															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,0	2,4	6,5	52,9	0	8,7	0,3	1,2	31,7	12,4	21,5	0,6		2012
СУХАРНИК	150	12,1	17,5	15,0	266,5	0	0,3	0,1	3,1	101,5	21,2	170,9	2,0	214/1	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	10,1	46,4	0	28	0,1	0	8,0	2,0	1,1	0,2	0108/1	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
Итого за прием пищи:	450	16,6	20,4	52,8	467,8	0,1	37,0	0,5	5,4	150,2	45,1	237,0	4,8		
Всего за день:		65,4	72,7	247,4	1927,4	0,6	66,7	1,0	12,3	811,4	275,9	1093,0	14,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые		Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1,353,3	18,1	18,1	1,190,2	56,6	223,9	15,301,3	5,461,8	21,829,5	329,2
Среднее значение за период	67,7	0,9	0,9	59,5	2,8	11,2	765,1	273,1	1091,5	16,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	31,6								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак
Сад 12 часов	411	108