

01.09.2025

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫМИ И МАСЛОМ 140/12	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 160	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 160	КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 160	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 160	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 140/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 160
КИСЕЛЬ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12		СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 12
II Завтрак									
ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200	ФРУКТЫ/СОК 100/200
Обед									
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА НО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	СУП "СВЕКОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 220/10	СУП РИСОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 220/10	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	СУП "БОРИШ" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 220/10	САЛАТ ИЗ СВЕКОЛИ И ЛУКОМ 60
СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б 250	СУП "РАССОЛЬНИК" СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 220	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 220	КАША ГРЕЧНЕВАЯ 200	МАНТЫ 180	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО О 60	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 220	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 220/10	ПЛОВ (КУРИЦА/ГОВЯДИНА) 200	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 220
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГОРОХОВАЯ 130	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	АЗУ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ГУЛЯШ (КУРИЦА/ГОВЯДИНА) 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	БЕФСТРОГАНОВ (КУРИЦА/ГОВЯДИНА) 70	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50				ХЛЕБ РЖАНОЙ 50			
Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ВАФЛИ 30	КИСЕЛЬ 180	ПЕЧЕНЬЕ 30	РЯЖЕНКА 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РЯЖЕНКА/КЕФИР 150
ПЕЧЕНЬЕ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ПРЯНИКИ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ВАФЛИ 30	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 75	ПРЯНИКИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПРЯНИКИ 30	ВАФЛИ 30
Ужин									
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 180	ВАРЕНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С ПОВИДЛОМ 185	ТРЕУГОЛЬНИКИ 180	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 140/30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ 180	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ СО СГУЩ. МОЛОКОМ 35	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СУП МОЛОЧНЫЙ (ВЕРМИШЕЛЬ/РИС) 180	РАССТЕГАЙ 100
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
							ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад 12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	360	380	380	360	510	157,5 5	340	598	410	471	3966,55	396,66	-53,34	88	11,1	9,9	19,2	213,6
Творог	40		50		100			70		120		340	34	-6	85	5,9	3,0	1,0	55,7
Сметана	11		10		20		20	10	10	20		90	9	-2	82	0,3	1,4	0,4	18,0
Сыр	6	12	27		12			12		12		75	7,5	1,5	125	1,7	2,1		26,5
Мясо	55	52,25			41,25	67,5			43		109	313	31,3	-23,7	57	5,7	4,9		66,2
Птица	24													-24	0				
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25													-25	0				
Рыба	37										22,13	22,13	2,21	-34,79	6	0,4	0,1		3,0
Яйцо, шт.	1							1				1		-1	0	0,9	0,8		11,0
Картофель	140	45	52,5	112,5	52,5	105	137	60	147,6	45	173	930,1	93,01	-46,99	66	1,9	0,4	14,7	69,5
Овощи разные, зелень	220	179,4 4	119,2	77,7	96,2	39,9	106,7	72,6	70,8	121	74,8	958,34	95,83	-124,17	44	1,6	0,1	6,8	34,7
Фрукты свежие	100							7				7	0,7	-99,3	1				0,2
Сухофрукты	11	11	11	15	11	15	15	15	15	15	13	136	13,6	2,6	124				
Соки фруктовые и овощные	100	200	200	200	200	200	200	200	200	200		1800	180	80	180	0,9	0,2	17,6	75,1
Витаминизированные напитки	50													-50	0				
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50		100	3,3	0,4	21,2	102,0
Хлеб пшеничный	80	40	40	50	80	80	40	40	80	80	50	580	58	-22	73	4,4	0,3	28,3	133,3
Крупы, бобовые	43	67	32	63,9	84,2	51,9	40	40	40	10	69,08	498,08	49,81	6,81	116	5,8	1,2	30,9	156,9
Макаронные изделия	12	40	40	15			40			15		150	15	3	125	1,6	0,2	10,3	49,2
Мука пшеничная	29		60	60		60	40	35	70		56,6	381,6	38,16	9,16	132	4,0	0,5	25,9	123,6
Масло сливочное	21	17	23	30	20	25	23	23	24,2	16	26,7	227,9	22,79	1,79	109	0,1	18,4	0,1	166,5
Масло растительное	11	3	3	13	8	6	9	18	8	5	16,3	89,3	8,93	-2,07	81		8,7		78,2
Кондитерские изделия	20	30	55	30	30	30	30	30	30	30	30	325	32,5	12,5	163	1,7	1,9	24,2	121,3
Чай	0,6	1	4	2	4	2	2	4	2	4	2	27	2,7	2,1	450	0,5		1,1	6,6
Какао	0,6		5		5			5		5		20	2	1,4	333	0,5	0,3	0,2	5,6
Кофейный напиток	1,2			5		4			5		5	19	1,9	0,7	158	0,2		1,0	4,7
Сахар	30	27	51	34	48	33	40,15	48	35,05	48	38,3	402,5	40,25	10,25	134			39,1	155,8
Дрожжи хлебопекарные	0,5			1,5							1,6	3,1	0,31	-0,19	62				0,2
Крахмал	3	30		24			30					84	8	5	280			6,5	25,9
Соль	5	6	10,2	12	8	5	10	12	6,4	7	6,5	83,1	8,31	3,31	166				

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

Сад 12 часов

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	54	46,9	52,9	43,8	65,6	53,1	33,4	47,8	55,7	56,6	67,5	523,3	52,3	97
Жиры, г	60	43	49,2	51,4	61,7	52,7	40,9	62,2	54,4	50,3	72,2	538,0	53,8	90
Углеводы, г	261	240	277,7	269,3	240,1	253,3	258,6	223	266,8	209,3	243,3	2481,4	248,1	95
Энергетическая ценность, ккал	1800	1539,4	1777,6	1717,5	1793,4	1706,3	1546,6	1654,7	1791,3	1534,7	1900,5	16962,0	1696,2	94
Витамины														
С, мг	50	26,4	12,4	15,1	12	15,3	25,1	11,4	20,1	15,7	19	172,5	17,2	34
В1, мг	0,9	0,6	0,6	0,8	0,6	0,7	0,6	0,5	0,8	0,5	0,9	6,6	0,7	78
В2, мг	1	0,7	0,8	0,7	1	0,8	0,5	0,8	0,8	1	1	8,1	0,8	80
А, мг	500	1,6	0,9	0,7	0,9	0,5	0,5	0,8	1,3	0,9	0,6	8,7	0,9	
Д, мкг	10	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,4	1	0,5	0,4	0,5	5,1	0,5	5
Минеральные вещества														
Са, мг	900	638,7	834,5	602,2	794,7	689,2	355,6	706,4	855,4	914,3	671,9	7062,9	706,3	78
Р, мг	800	773,4	859,8	757,1	989,5	915,4	555,8	824,5	1032,6	901,6	1026,1	8635,8	863,6	108
Mg, мг	200	195	198,7	189,6	272	214,3	201,7	177,7	260,7	205,3	229,3	2144,3	214,4	107
Fe, мг	10	12,6	13,9	13,4	17	13,5	13,6	13,2	14,1	13,4	14,2	138,9	13,9	139
К, мг	600	1902,1	1904	2232,6	2213	2176,7	1941,2	1748,7	2494,8	2035,4	2895,1	21543,6	2154,4	359
І, мкг	100	53,2	47,8	51,3	53,3	50,9	33,5	41,1	60,5	52,8	79,7	524,1	52,4	52
Se, мг	0,02	0,02	0,05	0,04	0,03	0,04	0,03	0,05	0,03	0,04	0,05	0,38	0,04	200
F, мг	2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	1,1	0,1	5

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 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								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ	130	6.4	6.3	24.0	178.9	0.03	0.05	0.04	0.04	0.05	99.36	76.54	8.60	0.76	54.15	0.53	0.01	0.01	206	2012	
ИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	19.3	77.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.83	4.50	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
Итого за прием пищи:	280	6.4	6.3	43.3	256.1	0.03	0.05	0.04	0.04	0.05	103.19	81.04	8.82	0.76	54.15	0.53	0.01	0.01			
II Завтрак																					
ФРУКТЫ/СОК	95/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008	
Итого за прием пищи:	295	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	1.15	0.03	0.03	1.15	0.00	26.49	28.51	19.70	0.52	115.29	2.88	0.00	0.03	41	2012	
СУП С КЛЕЦКАМИ НА К/Б	250	5.5	8.3	10.0	136.6	3.87	0.06	0.06	0.25	0.04	24.60	68.35	19.59	1.10	359.53	4.62	0.00	0.03	113	2008	
ОГУЩЫ ЛЕНИВЫЕ	180	11.7	10.4	14.0	197.5	17.80	0.05	0.09	0.02	0.05	50.09	125.43	29.66	2.17	375.80	7.04	0.00	0.04	298	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.7	31.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	680	20.5	19.1	55.5	477.8	22.83	0.21	0.22	1.42	0.08	108.53	257.09	76.55	5.39	905.26	16.78	0.00	0.10			
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	180	6.5	6.6	29.3	203.7	0.78	0.06	0.17	0.03	0.00	161.70	135.00	22.80	0.75	252.00	13.50	0.00	0.00			
Ужин																					
ПШЕНИЧНЫЙ КОТЛЕТОК С МАСЛОМ	150	6.1	7.0	33.8	201.4	0.78	0.15	0.17	0.04	0.05	193.10	182.53	43.14	1.10	293.45	15.08	0.00	0.01	324	2008	
САХАР	150	0.2	0.0	8.2	33.4	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	4.60	7.42	3.96	0.74	25.04	0.00	0.00	0.00	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	330	10.6	7.1	56.6	333.7	0.82	0.19	0.19	0.04	0.05	175.99	212.62	56.01	2.37	357.22	15.08	0.00	0.01			
Итого за день:		45.0	39.3	204.3	1 354.7	26.06	0.52	0.64	1.52	0.17	562.01	698.35	171.39	11.79	1 808.63	47.88	0.02	0.13			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	150	6.4	6.3	32.9	215.3	0.78	0.06	0.17	0.04	0.06	158.98	152.33	31.40	0.44	251.63	13.95	0.00	0.01	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	5.2	4.2	15.1	120.7	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	157.75	131.58	32.10	0.91	279.60	13.50	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	6.21	22.68	8.91	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	342	16.5	14.2	62.6	447.3	1.59	0.14	0.37	0.09	0.06	412.70	354.59	75.77	1.99	580.49	27.45	0.01	0.02		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ/СОК	95/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008
Итого за прием пищи:	295	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	3.0	3.6	48.3	2.28	0.05	0.02	0.00	0.00	10.26	31.86	10.77	0.36	56.43	0.00	0.00	0.00		2012
СУП "РАССОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.5	4.1	9.0	83.6	4.34	0.05	0.05	0.27	0.05	24.56	41.28	16.42	0.68	317.74	3.97	0.00	0.02	73	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	7.7	8.8	27.4	220.4	0.04	0.05	0.05	0.05	0.08	129.49	94.11	10.55	0.93	63.42	0.60	0.01	0.01	206	2012
ГУЛЯШ (КУРИЦА /ГОВЯДИНА)	60	9.6	9.4	3.2	135.7	0.66	0.03	0.06	0.01	0.03	11.36	85.38	11.39	1.27	196.80	4.10	0.00	0.03	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	650	23.1	25.7	68.9	604.4	7.32	0.25	0.21	0.33	0.15	183.03	287.42	56.74	4.83	689.06	10.90	0.01	0.06		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0.2	0.0	8.2	33.4	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	4.60	7.42	3.96	0.74	25.04	0.00	0.00	0.00	393	2012
Итого за прием пищи:	190	1.0	1.0	31.3	139.6	0.04	0.01	0.02	0.00	0.00	9.40	18.22	6.96	1.19	67.04	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ВАРЕНИКИ ТВОРОЖНЫЕ С ПОВИДЛОМ	185	15.2	9.6	63.5	403.3	0.15	0.09	0.14	0.05	0.19	89.85	141.89	19.66	1.02	163.60	1.83	0.03	0.03	442	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.4	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	4.60	7.42	3.96	0.74	25.04	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	335	15.4	9.6	71.7	436.7	0.19	0.09	0.14	0.05	0.19	94.45	149.31	23.62	1.76	188.64	1.83	0.03	0.03		
Всего за день:		57.0	50.6	254.1	1711.4	10.75	0.51	0.77	0.47	0.38	712.18	822.14	170.29	12.28	1765.23	42.18	0.05	0.11		

3 день

3 день																				№ рецеп- туры	Сборник рецептур																	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества																											
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																				
Завтрак																																						
	160	8.0	8.7	32.2	240.4	0.94	0.11	0.21	0.05	0.08	212.28	223.70	33.97	0.74	324.97	16.20	0.01	0.02	184	2008																		
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	4.4	20.7	145.4	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	187.97	145.49	26.91	0.46	285.75	16.20	0.00	0.00	432	2008																		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008																		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00	13	2008																		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	392	16.6	23.2	72.4	567.4	1.87	0.21	0.44	0.17	0.26	409.97	401.71	72.76	1.94	664.12	32.40	0.01	0.03																				
Итого за прием пищи:																																						
II Завтрак																																						
	100/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008																		
ФРУКТЫ/СОК	300	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00																				
Итого за прием пищи:																																						
Обед																																						
	60	0.6	4.9	3.3	60.0	1.64	0.02	0.02	0.16	0.00	18.22	19.27	8.66	0.43	111.67	1.61	0.00	0.01	45	2012																		
СИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	220	2.9	2.8	20.2	118.5	4.81	0.08	0.05	0.33	0.05	31.67	52.83	21.60	1.01	362.48	3.87	0.00	0.03	105	2008																		
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	130	7.6	4.5	15.9	135.2	0.00	0.21	0.05	0.02	0.08	38.50	71.47	28.30	2.21	250.50	1.74	0.00	0.01	468	2008																		
КАША ГОРОХОВАЯ	70	1.3	5.4	5.3	75.1	0.18	0.02	0.02	0.01	0.10	12.43	18.15	4.45	0.36	27.19	1.02	0.00	0.00	256	2012																		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	0.00	1.58	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	402	2008																		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008																		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	15.8	18.1	75.6	529.4	6.63	0.41	0.17	0.53	0.22	117.08	205.03	74.09	6.01	820.66	11.03	0.01	0.05																				
Итого за прием пищи:																																						
Полдник																																						
	180	0.0	0.0	18.5	74.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.67	4.32	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2012																		
КИСЕЛЬ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008																		
ПРЯНИКИ	210	1.8	1.4	41.0	183.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	6.97	19.32	2.92	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00																				
Итого за прием пищи:																																						
Ужин																																						
	180	8.3	8.4	51.2	313.6	4.90	0.14	0.09	0.03	0.08	46.53	103.64	24.72	1.26	436.63	5.84	0.02	0.03	467	2008																		
ТРЕУГОЛЬНИКИ	180	0.4	0.0	9.5	39.6	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	9.07	14.83	7.92	1.48	49.87	0.00	0.00	0.00	431	2008																		
ЧАЙ С САХАРОМ	360	8.7	8.4	60.7	353.2	4.98	0.14	0.10	0.03	0.08	55.60	118.47	32.64	2.74	486.50	5.84	0.02	0.03																				
Итого за прием пищи:																																						
Всего за день:																				43.8	51.4	269.3	1 717.5	15.08	0.80	0.73	0.72	0.55	602.22	757.12	189.61	13.45	2 232.58	51.27	0.04	0.11		

4 день

4 день																						№ рецеп- туры	Сборни рецепту
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
	160	9.1	8.8	40.7	277.6	0.94	0.09	0.21	0.05	0.08	198.02	162.31	27.04	0.56	315.88	16.20	0.00	0.01	416	2012			
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	6.2	5.1	17.6	143.1	0.94	0.05	0.20	0.03	0.00	189.52	159.08	39.29	1.13	338.52	16.20	0.00	0.00	397	2012			
КАКАО С МОЛОКОМ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	395	21.0	17.5	77.7	555.0	1.91	0.19	0.45	0.10	0.08	485.59	399.63	81.56	2.51	716.56	32.40	0.00	0.02					
Итого за прием пищи:																							
II Завтрак																							
	100/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008			
ФРУКТЫ/СОК	300	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																							
Обед																							
	220/10	2.6	4.1	15.7	115.7	7.84	0.07	0.08	0.36	0.05	54.70	69.94	32.47	1.51	545.67	8.50	0.00	0.04	476	2008			
СУП "СВЕКОЛЬНИК" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	5.0	10.1	22.8	202.1	0.30	0.13	0.08	0.32	0.08	21.08	114.76	76.09	2.66	179.89	2.04	0.00	0.02	414	2012			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	50	8.0	11.4	0.0	134.7	0.00	0.02	0.06	0.02	0.13	12.07	70.61	8.09	1.04	141.21	3.86	0.00	0.02	314	2008			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	0.0	0.0	8.7	34.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	402	2008			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	710	18.9	26.1	68.4	589.4	8.14	0.32	0.25	0.70	0.25	97.01	298.81	126.14	7.21	935.04	17.21	0.00	0.07					
Итого за прием пищи:																							
Полдник																							
	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008			
ПЕЧЕНЬЕ	180	0.4	0.0	10.5	43.5	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	15.77	14.83	9.41	1.48	50.40	0.00	0.00	0.00	431	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	210	2.6	2.9	32.8	168.6	0.08	0.03	0.03	0.00	0.00	24.47	41.83	15.41	2.11	83.40	0.00	0.00	0.00					
Итого за прием пищи:																							
Ужин																							
	140/30	18.7	14.7	11.6	261.6	0.21	0.04	0.21	0.08	0.16	150.09	191.58	20.24	0.47	135.94	1.71	0.00	0.00	201	2012			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	0.4	0.0	10.5	43.5	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	16.70	14.83	9.61	1.48	50.46	0.00	0.00	0.00	431	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	390	22.1	14.9	41.5	397.0	0.29	0.08	0.25	0.08	0.16	175.08	236.65	41.73	2.67	238.01	1.71	0.03	0.04					
Итого за прием пищи:																							
Всего за день:																							

5 день

5 ДЕНЬ																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	9.1	10.3	36.5	276.0	2.06	0.16	0.24	0.08	0.08	203.06	240.07	58.00	1.54	399.88	16.20	0.01	0.02	468	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5.5	4.4	19.2	139.0	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	187.11	142.31	25.56	0.40	281.19	16.20	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	392	17.6	24.8	75.3	596.7	2.99	0.27	0.46	0.20	0.26	399.89	414.90	95.44	2.68	734.47	32.40	0.01	0.03		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ/СОК	100/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008
Итого за прием пищи:	300	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																				
СУП РИСОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6.1	9.1	17.5	176.6	4.42	0.07	0.07	0.26	0.05	22.06	87.08	24.85	1.27	391.91	5.03	0.00	0.04	473	2008
САЛАТЫ	180	16.4	15.5	51.6	411.1	5.47	0.16	0.13	0.03	0.19	30.23	163.42	31.96	2.34	598.04	8.65	0.02	0.06	469	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	0.00	1.58	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	610	25.8	25.0	99.9	728.5	9.90	0.31	0.23	0.29	0.23	68.56	294.00	67.89	5.61	1058.77	16.48	0.02	0.10		
Полдник																				
КОРЖЕНКА	150	4.5	1.5	6.3	60.0	0.75	0.03	0.00	0.00	0.00	186.00	138.00	21.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
САЛАТЫ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	5.3	2.5	29.5	166.2	0.75	0.04	0.01	0.00	0.00	190.80	148.80	24.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ОМЛЕТ КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	9.1	10.3	36.5	276.0	2.06	0.16	0.24	0.08	0.08	203.06	240.07	58.00	1.54	399.88	16.20	0.01	0.02	468	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5.5	4.4	19.2	139.0	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	187.11	142.31	25.56	0.40	281.19	16.20	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	220	3.3	0.2	29.0	131.5	0.08	0.05	0.03	0.00	0.00	17.35	45.07	19.80	2.20	101.47	0.00	0.00	0.01		
Итого за день:		53.1	52.7	253.3	1706.3	15.32	0.68	0.76	0.49	0.49	689.21	915.37	214.32	13.45	2176.71	50.88	0.04	0.13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	160	4.9	5.3	22.2	155.8	0.00	0.13	0.07	0.02	0.08	14.33	109.39	72.40	2.58	152.93	1.32	0.00	0.01	181	2008
КИСЕЛЬ	180	0.0	0.0	23.2	92.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.67	5.40	1.62	0.00	0.45	0.00	0.00	0.00	411	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	370	7.2	8.2	67.7	373.5	0.00	0.15	0.09	0.03	0.08	33.70	141.79	80.02	3.21	186.38	1.32	0.00	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ/СОК	100/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008
Итого за прием пищи:	300	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	220/10	2.7	1.7	13.5	86.0	14.72	0.08	0.07	0.35	0.00	58.61	62.24	29.53	1.30	490.73	6.49	0.00	0.03	66	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0.9	4.9	1.8	54.7	1.14	0.02	0.01	0.00	0.00	11.75	17.34	5.78	0.23	28.40	0.00	0.00	0.00		2012
ЗАПЕКАНКА ВЕРМИШЕЛЕВАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	4.3	4.5	27.4	167.4	0.00	0.05	0.02	0.02	0.08	13.97	33.43	6.16	0.78	50.13	0.60	0.01	0.01	210	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	0.00	1.58	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	720	11.1	11.6	73.6	448.8	15.86	0.24	0.14	0.37	0.08	100.61	156.52	52.55	4.31	638.08	9.89	0.01	0.04		
Полдник																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4.2	3.6	7.0	78.6	0.78	0.04	0.16	0.02	0.00	153.00	108.00	16.80	0.12	219.00	13.50	0.00	0.00	400	2012
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4.7	11.2	48.0	311.4	0.04	0.05	0.03	0.04	0.16	16.32	40.77	6.80	0.42	64.47	1.68	0.01	0.01	496	2012
Итого за прием пищи:	255	8.9	14.8	55.0	390.0	0.82	0.09	0.19	0.06	0.16	169.32	148.77	23.60	0.54	283.47	15.18	0.01	0.01		
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ В СМЕТАНЕ	180	1.9	5.8	13.7	119.4	6.77	0.08	0.06	0.04	0.08	22.05	51.02	18.53	0.84	491.79	5.13	0.00	0.02		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.4	0.0	9.5	39.6	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	9.07	14.83	7.92	0.00	44.01	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	400	5.3	6.0	42.7	250.9	6.85	0.13	0.10	0.04	0.08	39.40	96.09	38.33	3.03	593.26	5.13	0.00	0.03		
Всего за день:		33.4	40.9	258.6	1 546.6	26.13	0.63	0.53	0.50	0.39	355.62	555.77	201.69	13.62	1 941.19	33.52	0.03	0.09		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЕЧЕНЬ НАТУРАЛЬНАЯ	150	4.2	12.5	3.0	142.0	0.31	0.02	0.13	0.07	0.52	77.74	76.32	9.05	0.51	116.71	9.43	0.00	0.01	214	2008
КАША С МОЛОКОМ	180	6.2	5.1	18.6	147.0	0.94	0.05	0.20	0.03	0.00	189.54	159.08	39.29	1.13	338.55	16.20	0.00	0.00	397	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
ПЕЧЕНЬ (ПОРЦИЯМИ)	15	2.7	3.4	0.0	42.4	0.03	0.00	0.03	0.02	0.00	89.76	48.00	3.36	0.10	10.56	0.00	0.00	0.00		2012
Итого за прием пищи:	385	16.1	21.3	41.0	423.2	1.28	0.13	0.37	0.12	0.52	365.32	313.63	63.57	2.46	517.42	25.63	0.01	0.02		
II Завтрак																				
СОК/УКТЫ	100/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008
Итого за прием пищи:	300	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																				
ПЕЧЕНЬ ОВОЩНОЙ	60	0.6	4.9	3.3	60.0	1.64	0.02	0.02	0.16	0.00	18.22	19.27	8.66	0.43	111.67	1.61	0.00	0.01	45	2012
ПЕЧЕНЬ ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	2.9	3.3	16.8	108.7	4.81	0.07	0.06	0.34	0.15	32.88	55.70	21.32	0.92	362.67	4.71	0.00	0.03	86	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.6	4.4	26.0	158.5	0.00	0.04	0.02	0.02	0.08	24.86	118.39	15.70	0.78	70.03	0.00	0.01	0.02	181	2008
ПЕЧЕНЬ (КУРИЦА /ГОВЯДИНА)	70	1.0	6.4	4.9	85.5	0.59	0.01	0.01	0.01	0.00	18.76	17.63	3.57	0.24	42.38	1.41	0.00	0.01	375	1996
ПЕЧЕНЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	0.00	1.58	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	402	2008
ПЕЧЕНЬ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	11.4	19.4	81.8	553.4	7.04	0.23	0.15	0.54	0.22	110.99	254.48	60.33	4.37	655.58	10.52	0.02	0.07		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬ С САХАРОМ	180	0.4	0.0	10.7	45.8	1.20	0.00	0.02	0.00	0.00	17.69	16.22	10.03	1.54	61.76	0.00	0.00	0.00	393	2012
ПЕЧЕНЬ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	2.2	1.4	33.2	155.6	1.20	0.03	0.02	0.00	0.00	20.99	31.22	12.73	1.78	83.06	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
ПЕЧЕНЬ КОРОЛЕВСКАЯ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	35	16.7	19.8	36.9	395.6	0.24	0.06	0.24	0.09	0.26	179.77	197.74	24.24	0.61	202.23	2.94	0.02	0.03	458	2012
ПЕЧЕНЬ С САХАРОМ	180	0.4	0.0	10.5	43.5	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	16.70	14.83	9.61	1.48	50.46	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	215	17.1	19.8	47.4	439.1	0.32	0.06	0.26	0.09	0.26	196.48	212.58	33.85	2.08	252.69	2.94	0.02	0.03		
Итого за день:		47.8	62.2	223.0	1 654.7	11.44	0.45	0.82	0.75	1.00	706.37	824.51	177.67	13.21	1 748.75	41.09	0.05	0.12		

8 день

8 день																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
	160	10.4	11.3	38.2	297.0	1.04	0.19	0.25	0.05	0.08	231.97	264.19	69.69	1.66	425.23	20.40	0.00	0.02	184	2008		
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180	5.6	4.4	20.7	145.4	0.94	0.06	0.19	0.03	0.00	187.97	145.49	26.91	0.46	285.75	16.20	0.00	0.00	432	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00	13	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)																						
Итого за прием пищи:	392	19.0	25.8	78.4	624.0	1.98	0.29	0.47	0.17	0.26	429.65	442.20	108.48	2.86	764.38	36.60	0.00	0.02				
II Завтрак																						
	100/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008		
ФРУКТЫ/СОК	300	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
	60	0.3	3.0	1.3	33.8	0.40	0.01	0.01	0.40	0.00	9.18	9.96	6.84	0.18	40.00	1.00	0.00	0.01	50	2008		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	220/10	1.3	4.0	8.5	80.8	3.93	0.05	0.05	0.34	0.05	33.73	38.02	17.62	0.62	299.73	3.95	0.00	0.02	403	2012		
СУП "ШАХТЕРСКИЙ" НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	16.1	8.5	47.9	331.8	0.17	0.11	0.09	0.02	0.18	28.93	135.03	19.74	1.82	244.52	5.88	0.02	0.04	439	2012		
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	0.00	1.58	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	402	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	700	21.0	16.0	88.7	587.1	4.50	0.26	0.19	0.76	0.22	88.11	226.51	55.28	4.62	653.08	13.63	0.02	0.07				
Итого за прием пищи:																						
Полдник																						
	150	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
КЕФИР	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008		
ПЕЧЕНЬЕ	180	8.3	3.1	30.3	187.1	2.00	0.10	0.02	0.00	0.00	260.70	223.00	36.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:																						
Ужин																						
	110	2.5	4.2	17.1	116.5	8.30	0.10	0.08	0.02	0.06	28.02	67.16	23.25	0.94	609.68	6.75	0.00	0.03	321	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	0.6	4.9	2.8	57.8	1.60	0.02	0.02	0.33	0.00	11.33	16.08	9.02	0.33	92.58	1.54	0.00	0.01	231	2008		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	180	0.4	0.0	10.5	43.5	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	16.70	14.83	9.61	1.48	50.46	0.00	0.00	0.00	431	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	400	6.4	9.3	49.8	309.7	9.99	0.16	0.14	0.36	0.06	64.33	128.31	53.77	3.47	804.32	8.29	0.00	0.04				
Итого за прием пищи:																						
Всего за день:		55.7	54.4	266.8	1 791.3	20.06	0.84	0.83	1.29	0.54	855.40	1 032.61	260.72	14.11	2 494.78	60.52	0.03	0.14				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/30	25.2	24.1	19.5	405.2	0.50	0.06	0.33	0.11	0.19	278.91	306.86	35.30	0.68	290.09	5.69	0.03	0.04	224	2008
О С МОЛОКОМ	180	6.2	5.1	18.6	147.0	0.94	0.05	0.20	0.03	0.00	189.54	159.08	39.29	1.13	338.55	16.20	0.00	0.00	397	2012
ПШЕНИЧНЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
за прием пищи:	405	37.1	32.9	57.5	686.5	1.47	0.17	0.57	0.16	0.19	566.49	544.17	89.83	2.63	690.80	21.89	0.03	0.04		2012
II Завтрак																				
ТЫ/СОК	100/200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	479	2008
за прием пищи:	300	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																				
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (КУРИЦА/ГОВЯДИНА)	220/10	2.7	4.1	15.1	114.0	10.93	0.07	0.08	0.36	0.05	61.96	69.44	33.39	1.59	534.28	8.62	0.00	0.03	56	2012
ЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.3	4.0	1.7	44.6	0.61	0.01	0.01	0.34	0.08	18.92	13.79	7.32	0.27	45.71	1.02	0.00	0.01	265	2008
РЖАНОЙ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.27	0.00	1.58	0.00	0.83	0.00	0.00	0.00	402	2008
за прием пищи:	660	6.4	8.6	47.7	299.3	11.54	0.17	0.13	0.70	0.12	97.14	126.73	51.78	3.86	648.82	12.44	0.00	0.05		2008
Полдник																				
САХАРОМ	180	0.4	0.0	10.5	43.5	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	15.77	14.83	9.41	1.48	50.40	0.00	0.00	0.00	431	2008
ИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00		2008
за прием пищи:	210	2.2	1.4	33.0	153.3	0.08	0.03	0.02	0.00	0.00	19.07	29.83	12.11	1.72	71.70	0.00	0.00	0.00		
Ужин																				
МОЛОЧНЫЙ (ВЕРМИШЕЛЬ/РИС)	180	6.7	7.0	21.6	176.8	0.94	0.07	0.20	0.04	0.05	193.96	143.15	22.90	0.47	282.03	16.43	0.00	0.00	93	2012
САХАРОМ	180	0.4	0.0	10.5	43.5	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	15.77	14.83	9.41	1.48	50.40	0.00	0.00	0.00	431	2008
ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
за прием пищи:	400	10.0	7.2	51.5	312.2	1.02	0.11	0.23	0.04	0.05	218.94	188.22	44.39	2.67	384.09	16.43	0.01	0.01		
за день:		56.6	50.3	209.3	1534.7	15.70	0.49	0.97	0.91	0.35	914.25	901.55	205.31	13.39	2035.41	52.75	0.04	0.10		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	8.9	8.8	35.9	259.4	0.94	0.12	0.22	0.05	0.08	203.17	212.28	39.08	1.56	342.77	16.20	0.02	0.00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4.7	3.6	19.3	129.7	0.78	0.05	0.16	0.02	0.00	157.37	123.89	23.55	0.44	241.95	13.50	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	8.28	30.24	11.88	0.72	51.60	0.00	0.00	0.01		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	12	0.1	9.9	0.1	89.8	0.00	0.00	0.01	0.09	0.18	1.44	2.28	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00	13	2008
Итого за прием пищи:	392	16.7	22.6	74.7	570.7	1.72	0.22	0.41	0.16	0.26	370.26	368.69	74.51	2.74	638.12	29.70	0.02	0.01		
II Завтрак																				
ФРУКТЫ/СОК	100/200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	479	2008
Итого за прием пищи:	300	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	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 "СВЕКОЛКА" С ЛУКОМ	60	0.5	5.0	2.7	58.0	1.28	0.00	0.01	0.00	0.00	17.28	13.83	6.73	0.46	92.34	2.24	0.00	0.01	50	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	220	13.4	12.3	29.8	284.0	6.48	0.25	0.13	0.34	0.08	45.70	153.56	49.76	3.29	762.86	8.08	0.00	0.05	79	2012
АЗУ	200	16.7	22.0	18.2	338.6	8.90	0.13	0.15	0.02	0.03	21.55	181.49	38.35	2.82	867.98	11.13	0.00	0.07	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	710	33.9	39.8	81.6	821.2	16.66	0.48	0.33	0.37	0.11	93.71	392.39	104.34	8.57	1 791.48	24.25	0.00	0.13		
Полдник																				
РЯЖЕНКА/КЕФИР	150	4.1	3.5	5.9	76.1	0.42	0.03	0.18	0.04	0.00	174.84	129.72	19.74	0.14	205.86	12.69	0.00	0.00	435	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	180	4.9	4.5	29.1	182.3	0.42	0.04	0.20	0.04	0.00	179.64	140.52	22.74	0.59	247.86	12.69	0.00	0.00		
Ужин																				
РАССТЕГАЙ	100	11.6	5.2	47.4	282.8	0.08	0.12	0.08	0.03	0.15	19.20	109.70	19.82	0.86	167.75	13.09	0.03	0.10		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.4	0.0	10.5	43.5	0.08	0.00	0.02	0.00	0.00	9.09	14.83	7.92	1.48	49.90	0.00	0.00	0.00	431	2008
Итого за прием пищи:	280	12.0	5.2	57.9	326.3	0.16	0.12	0.10	0.03	0.15	28.29	124.53	27.74	2.34	217.65	13.09	0.03	0.10		
Всего за день:		67.5	72.2	243.3	1 900.5	18.96	0.86	1.03	0.60	0.51	671.90	1 026.13	229.33	14.24	2 895.11	79.73	0.05	0.24		

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

8 июня 2011 г.

И.О. заведующего

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад № 10
«Колокольчик» г. Нурлаг Республики Татарстан»

И.О. Хвалева Г.М.

