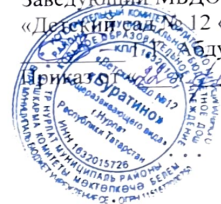


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №12 «Буратино»

Ирина Александровна Бодульманова
2024 г. № 36/4



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (весна-лето)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №12 «Буратино» общеразвивающего вида» г. Нурлат Республики Татарстан

МЕНЮ

Ясли 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120/10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 20	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗКОМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120/10
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5
ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	КИСЕЛЬ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЕЛЬ 150
КИСЕЛЬ 150				КИСЕЛЬ 150					
II Завтрак									
ГРУША 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	ГРУША 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95
Обед									
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗКОМОМ 50	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 200/10	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 45/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 200/20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 35/15
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 180	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 70	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	КНЕЛИ ИЗ КУР 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 45/25	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАНОМ СОУСЕ 60/30	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 45/25	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	РИС ОТВАРНОЙ 120	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150					КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 80	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 80	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 70	РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ 120	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 120/20	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 60

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
		ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕВРАЩЕНИЕМ, 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120/10	6,0	7,3	24	185,3	0,1	0	0	0,8	82,4	7,9	67,8	0,7	210	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	17,8	71,1	0	0	0	0	9,3	1,6	3,2	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	340	12,6	13,9	57,0	402,8	0,14	0	0,1	1,0	119,5	18,5	166,0	2,1			
II Завтрак																
ГРУША	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9			
Обед																
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,4	10,8	21,7	219,1	0,1	10,4	0,2	1,8	54,5	42,3	124,1	2,4	22	2008	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,8	11,7	31,6	274,5	0	1,5	0,3	2,6	24,4	34,8	136,3	1,8	266	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	6	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008	
Итого за прием пищи:	580	21,2	22,9	83,4	629,8	0,2	12,1	0,5	5,3	103,5	95,5	305,6	6,2			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	180	6,2	8,0	27,4	206,8	0,1	0,8	0	0,6	159,8	25,7	131,1	0,8			
Ужин																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	20,9	15,1	20,7	305,2	0	0,4	0,1	1,5	179,1	25,1	223,1	0,6	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	360	24,6	15,5	58,1	474,1	0,12	4,4	0,1	2,4	201,2	44,7	265,5	4,1			
Всего за день:		65,0	60,6	235,6	1757,9	0,56	22,0	0,7	9,6	602,0	195,7	884,3	15,1			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,3	23,6	175,7	0,1	0,8	0	0,6	159,0	20,1	124,3	0,4	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	325	12,5	10,2	43,1	313,5	0,2	1,6	0	1,1	317,8	45,2	253,3	1,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		
Обед															
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,0	7,9	19,6	183,0	0,1	6,5	0,2	0,8	38,6	30,5	118,7	1,6	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	70	9,3	13,8	4,7	179,9	0	0,9	0,2	2,7	21,1	16,6	95,5	1,5	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	2,5	9,7	76,0	0	27,2	0,2	0,3	76,0	28,2	56,4	1,6	346	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	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	590	22,4	24,6	64,1	575,1	0,2	34,8	0,6	4,7	160,3	93,7	315,8	6,7		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	19,3	16,5	34,6	364,9	0,1	0,2	0,2	0,4	124,1	21,5	187,5	0,8	16	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	280	20,3	16,7	54,4	450,9	0,12	4,2	0,2	0,6	138,1	29,5	201,5	3,6		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	6,4	26,2	190,9	0,2	0,8	0	0,1	166,2	30,8	167,1	1,2	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,3	0	0,6	0	0	9,3	3,7	4,4	0,4	431	2008
Итого за прием пищи:	335	9,8	6,6	51,9	307,1	0,3	1,4	0	0,8	183,6	46,1	200,9	2,3		
Всего за день:		65,9	58,3	221,2	1687,2	0,82	98,7	0,8	7,4	831,9	226,8	993,2	14,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	6,3	27,7	191,8	0,1	0,8	0	0,2	157,2	28,1	142,4	0,4	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/10/5	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,5	3,9	14,9	112,3	0,1	0,8	0	0	154,4	20,7	113,9	0,4	433	2008
Итого за прием пищи:	340	14,5	17,4	54,7	434,2	0,2	1,7	0	0,8	402,8	59,7	324,7	1,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	50	1,0	3,1	6,9	59,1	0	2,3	0	1,4	21,8	12,8	26,5	0,8	50	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	7,5	6,9	20,6	173,8	0,1	6,2	0,2	0,5	23,6	25,5	97,7	1,5	107/1	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	45/25	8,5	8,9	4,1	138,3	0	0,7	0	0,2	24,4	11,4	82,9	1,1	375	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	3,7	5,4	21,4	150,1	0,1	9,8	0,6	0,4	66,4	37,2	102,0	1,3	125	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	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	630	23,7	24,7	83,1	657,5	0,3	19,2	0,8	3,4	160,8	105,3	354,3	6,7		
Полдник															
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,8	151,8	0	0,5	0	0	189,2	23	145,2	0,5		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	12,6	4,4	3,3	103,0	0,1	0,9	0	1,7	38,7	40,3	180,8	1,0	239	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	16,5	110,5	0,1	0	0	2,1	11,7	54,5	80,7	1,9	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	365	19,0	8,0	45,4	328,5	0,3	0,9	0	4,5	68,7	110,2	294,6	4,0		
Всего за день:		62,6	55,0	214,5	1617,5	0,8	32,0	0,8	9,3	837,0	305,9	1129,4	14,7		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
I Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	6,4	25,6	187,1	0,2	0,8	0	0,1	175,2	28,6	185,4	0,7	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	325	13,0	10,3	53,4	358,3	0,3	1,6	0	0,6	335,0	55,1	317,6	1,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	200/10	6,4	7,7	16,5	166,4	0,1	18,9	0,2	0,3	62,3	34,9	100,7	1,8	83	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	60	14,7	18,6	4,7	244,6	0,1	0,5	0,1	1,6	25,5	15,7	132,9	1,4	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	7,8	3,8	16,3	130	0,2	0	0	3,3	31,6	27,8	72,1	2,2	161	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	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	580	31,9	30,5	67,6	677,2	0,5	19,6	0,3	6,1	144,0	96,8	350,9	7,4		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	11,9	11,6	40,6	315,2	0,1	0,1	0,1	2,3	59,5	16,2	141,8	1,5	450	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,8	0	431	2008
Итого за прием пищи:	230	11,9	11,6	48,5	347,3	0,1	0,7	0,1	2,3	66,5	17,9	142,6	1,5		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	5,2	6,4	16,5	145,3	0,1	0,8	0	0,1	165,2	22,5	129,3	0,3	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	365	8,0	6,6	42,1	260,3	0,2	0,8	0	0,8	183,5	37,9	162,4	1,4		
Всего за день:		65,8	59,2	231,4	1729,1	1,12	26,7	0,4	10,0	743,0	215,7	987,5	14,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	20	0,4	0	0,8	5	0	0,5	0	0,2	2,3	2,4	7,3	0,1	4	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,3	14,4	5,1	192,3	0	0,5	0,2	2,6	135,5	17,9	177,6	1,5	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008
Итого за прием пищи:	320	12,5	18,7	39,2	377,1	0	1,0	0,2	3,4	153,2	29,4	208,4	2,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0,9	3,0	4,9	49,9	0	2,3	0	1,4	21,0	11,6	23,0	0,7	110	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	7,6	7,0	20,6	175,4	0,1	6,2	0,2	0,5	31,3	27,1	99,4	1,5	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,9	11,9	26,3	255,9	0,2	13,6	0	2,5	25,2	43,1	153,6	2,6	258	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	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	620	22,4	22,3	81,9	617,4	0,4	22,3	0,2	5,3	102,1	100,2	321,2	6,8		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	20,9	162,9	0,1	1,1	0	0,1	185,8	25	160,5	0,6		
Ужин															
ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	70	11,8	16,0	11,7	238,0	0	0,9	0	1,7	19,6	18,2	121,1	1,2	64	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,3	2,5	10,8	81,3	0	27,4	0,2	0,3	77,1	29,0	59,0	1,7	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	375	17,9	18,7	48,1	434,3	0,1	28,3	0,2	2,7	115,0	62,6	213,2	4,0		
Всего за день:		59,6	65,7	197,8	1632,3	0,6	109,4	0,6	11,7	588,2	229,5	925,0	13,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ диеты	Ссылка на документ
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		B1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СЛИЗЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	24,1	18,8	24,1	388,7	0	0,4	0,1	1,8	211,7	33,3	238,5	1,3	22,4	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,3	83,4	0	0	0	0	0,2	4	1,8	1,4	304	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	13,3	77,3	0	0	0	0	3,5	1,3	1,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	310	25,6	20,8	58,3	527,4	0	0,4	0,1	1,8	237,1	39,2	358,1	1,3		
II Завтрак															
ГРУША	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	13	11,3	13,1	1,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	13	11,3	13,1	1,3		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,4	8,4	19,1	138,5	0,2	8,8	0,2	1,5	39,4	25,9	111,1	2,2	39,1	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	45/25	8,3	8,3	4,4	134,7	0	1,8	0,2	1,8	19,8	16,4	81,3	1,3	21,9	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	1,8	10,1	5,2	23,1	0,3	13,1	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	17	81,5	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	30	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,5	0	0,2	0	0	17,4	10,3	11,4	0,4	40,2	2008
Итого за прием пищи:	580	23,5	20,6	77,6	530,6	0,4	8,8	0,4	4,3	93,9	75,9	266,1	3,1		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	31,2	10,3	68,4	0,3	0	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	134,3	13,2	111,2	0,3	40,2	2008
Итого за прием пищи:	190	8,5	10,9	27,4	242,1	0,1	0,9	0	0,6	245,2	23,1	179,6	0,3		
Ужин															
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	120	25,4	17,8	4,0	283,0	0,2	0,8	0,1	2,2	123,5	39,8	303,5	1,5	111	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,5	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,8	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	0,3	3,1	0,4	40,0	2008
Итого за прием пищи:	305	29,2	18,0	29,6	398,0	0,3	0,8	0,1	2,9	141,9	55,2	336,7	2,6		
Всего за день:		87,2	70,6	202,6	1802,5	0,8	15,4	0,6	10,2	756,1	210,7	1105,5	12,7		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150	6,6	6,5	27,2	194,0	0,1	0,8	0	0,5	159,9	31,8	151,3	0,7	190	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	325	12,8	10,4	46,7	331,8	0,2	1,6	0	1,0	318,7	56,9	280,3	1,4			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3			
Обед																
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	8,1	8,0	21,1	193,4	0,1	20,2	0,2	0,5	81,7	46,8	128,5	2,6	76	2008	
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	16,6	17,5	56,8	451,4	0,2	8,4	0	2,6	57,3	41,2	192,8	2,5	178	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	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008	
Итого за прием пищи:	560	27,7	25,9	108,0	781,0	0,4	28,8	0,2	4,0	163,6	106,4	366,5	7,1			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	220	1,6	0,9	35,3	156,8	0,02	4	0	0,2	17,2	10	21,2	3,1			
Ужин																
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/20	7,4	8,8	36,5	254,0	0,1	0,8	0	0,8	165,7	22,3	140,2	0,8	12	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0	8,1	33,3	0	0,6	0	0	9,3	3,7	4,4	0,4	431	2008	
Итого за прием пищи:	325	10,2	9,0	62,2	370,2	0,2	1,4	0	1,5	183,1	37,6	174,0	1,9			
Всего за день:		53,2	46,4	259,9	1680,4	0,82	92,5	0,2	6,9	714,7	223,2	863,7	13,8			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,5	7,3	27,8	206,8	0,2	0,9	0	0,7	186,8	38,7	175,3	0,8	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	325	13,8	11,2	55,6	378,0	0,3	1,7	0	1,2	346,6	65,2	307,5	1,6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	200/20	6,6	6,2	25,5	185,2	0,1	8,0	0,2	0,7	30,6	33,5	100,9	1,7	99	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	14,1	23,4	2,0	282,0	0,1	0,6	0,1	2,4	29,2	14,3	124,4	1,1	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,3	4,3	24,8	148,2	0	0	0	0,3	6,3	15,8	48,3	0,3	325	2002	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	40	2005	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008	
Итого за прием пищи:	600	24,9	34,0	75,4	717,4	0,2	8,8	0,3	3,8	88,1	81,0	300,8	3,9			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	80	8,5	7,1	46,0	282,8	0,1	15,1	0	1,5	75,8	24,8	99,3	1,5	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,8	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	230	8,5	7,1	53,9	314,9	0,1	15,7	0	1,5	82,8	26,5	100,1	1,5			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	5,6	15,4	135,1	0,1	0,8	0	0,2	168,8	19,9	123,6	0,4	112	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	50	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	370	8,3	6,0	40,4	248,8	0,2	0,8	0	1,1	186,2	31,3	162,1	2,4			
Всего за день:		56,5	58,5	245,1	1745,1	0,82	31,0	0,3	7,8	717,7	212,0	884,5	12,2			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/10	12,5	17,2	5,1	226,5	0	0,5	0,2	2,6	208,1	20,6	216,4	1,6	216	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	310	14,3	21,5	38,4	406,3	0	0,5	0,2	3,2	223,5	29,7	239,9	2,1			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,5	45,5	0	9,7	0	0,6	15,5	7,7	10,6	2,1			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35/15	1,2	3,0	5,5	53,7	0	2,7	0	1,5	22,8	13,4	28,4	0,8	9	2008	
СУП ГРЕЧЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,2	8,1	18,4	180,4	0,1	6,2	0,2	1,1	36,5	43,4	113,3	1,9	101	2008	
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	11,8	22,1	236,6	0,2	11,6	0	2,4	25,8	38,9	141,7	2,5	260	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	50	2008	
КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	13,1	54,6	0	0,2	0	0	17,4	10,8	10,4	0,4	402	2008	
Итого за прием пищи:	630	21,8	23,3	76,1	606,9	0,4	20,7	0,2	5,9	109,7	114,1	328,6	7,2			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,5	150,3	0,1	1,1	0	0,1	183,2	23	149,7	0,5			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	13,3	15,9	6,7	223,0	0	0,5	0	0,4	79,3	16,8	140,9	1,2	316	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,9	2,9	22,8	132,3	0,1	0	0	0,1	19,7	19,6	82,6	1,4	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	365	20,0	19,0	55,1	470,3	0,2	0,5	0	1,2	117,3	51,8	256,6	3,7			
Всего за день:		61,5	68,7	200,6	1679,3	0,7	32,5	0,4	11,0	649,2	226,3	985,4	15,6			

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 С СЫРОМ 130/12	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША ЯЧЕВЯЯ ВЯЗКАЯ 160	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КАША "ДРУЖБА" 160	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/12
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/12/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150		ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5		КИСЕЛЬ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180
КИСЕЛЬ 180				КИСЕЛЬ 180					КИСЕЛЬ 180
II Завтрак									
ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 250/12	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 250/25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40/20
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 250	КНЕЛИ ИЗ КУР 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 250	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 55/30	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/50	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/30	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШЕНУ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РИС ОТВАРНОЙ 130	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
								ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180						КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/5/12	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 180
Ужин									
Сырники из творога с молочным соусом 120/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	Биточки рыбные 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	ЕЖИКИ (из мяса птицы) 80	РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДОМ 150/25	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130/12	6,9	7,8	27,4	208,5	0,1	0	0	0,9	98,3	9,4	79,5	0,8	210	2008
ЯИЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	604	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	392	14,3	15,3	76,3	501,6	0,14	0	0,1	1,1	140,6	22,3	187,8	2,4		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,7	12,8	22,2	241,4	0,1	10,5	0,2	1,8	61,3	43,7	129,0	2,5	22	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,0	15,3	32,1	318,9	0	1,9	0,4	3,5	27,4	38,5	156,6	2,0	266	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	692	24,4	28,5	91,6	729,4	0,2	12,6	0,6	6,4	118,5	104,6	341,5	6,9		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	215	7,4	8,7	33,7	244,2	0,1	0,9	0	0,7	192,3	31,8	159,7	0,8		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	28,8	18,7	23,1	380,6	0,1	0,4	0,1	1,1	240,8	33,5	301,8	0,9	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	400	33,6	19,2	68,0	585,0	0,22	4,4	0,1	2,3	266,3	58,0	357,8	4,7		
Всего за день:		80,1	72,0	279,8	2106,7	0,66	22,9	0,8	10,9	736,5	228,6	1062,6	16,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,5	8,7	30,4	229,8	0,1	0,9	0	0,7	191,3	24,5	150,1	0,5	154	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,5	5,9	5,9	25,2	0,5	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	54,3	0,1	0,9	0	0	183,5	20,2	129,5	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	370	14,8	13,3	53,8	395,1	0,2	1,8	0	1,2	381,8	54,6	304,9	1,0		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,0		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,0		
Обед															
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,8	8,3	23,5	207,8	0,1	7,8	0,2	0,8	45,4	35,0	137,1	1,7	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	80	11,6	16,3	5,7	220,5	0	1,1	0,3	3,0	25,4	20,5	115,5	1,5	378	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,3	2,6	13,7	98,0	0,1	37,7	0,2	0,3	103,9	35,2	75,8	0,2	148	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	57,1	0	0,2	0	0	20,5	12,9	12,4	0,4	432	2008
Итого за прием пищи:	702	27,4	27,6	81,3	695,4	0,3	49,2	0,7	5,2	295,5	117,2	382,5	3,2		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	100	23,4	22,2	43,4	459,4	0,1	0,2	0,2	0,5	154,4	25,5	227,5	1,0	16	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	85	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	443	2008
Итого за прием пищи:	300	24,4	22,4	63,2	555,4	0,12	4,2	0,2	0,7	168,4	33,9	241,5	3,8		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,1	33,3	250,0	0,2	1	0,1	0,1	209,7	35,0	207,9	1,4	154	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	15,8	4,3	-	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,1	42,4	0	1,1	0	0	11,2	4,4	5,5	0,6	431	2008
Итого за прием пищи:	390	12,6	9,4	68,5	410,8	0,3	2,1	0,1	1,1	232,4	58,9	255,4	3,0		
Всего за день:		80,1	72,9	274,7	2098,8	0,92	113,7	1,0	8,5	1021,4	277,3	1213,0	15,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ вязкая	160	7,3	9,0	35,0	251,1	0,1	1	0,1	0,2	199,2	34,9	178,2	0,5	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/12/5	4,9	7,7	14,6	148,7	0	0,1	0	0,7	109,2	13,0	81,9	0,6	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	760	27,7	21,4	67,8	538,4	0,2	2,0	0,1	0,9	494,5	75,8	401,5	1,7		
II Завтрак															
ЯЙЦО	100	0,4	0,4	10,5	51,7	0	11	0	0,7	17,6	6,3	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,5	51,7	0	11	0	0,7	17,6	6,3	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СПЕКТЫ С ИЗЮМОМ	60	1,1	5,1	1,2	83,1	0	2,6	0	2,2	25,2	14,8	50,8	0,9	50	2008
СОСИСАШКИ ДОМАШНИЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	8,1	8,9	24,2	205,1	0,1	6,9	0,2	0,5	28,0	28,6	106,9	1,7	107/1	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	10,7	11,1	5,0	172,4	0	0,8	0	0,3	30,1	14,0	103,7	1,3	375	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	4,7	5,6	29,2	188,2	0,2	13,7	0,6	0,5	73,3	48,6	129,8	1,7	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	107	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	760	28,3	30,7	103,9	817,9	0,4	24,2	0,8	4,6	186,4	128,4	427,1	8,0		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
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
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,8	203,4	0	0,5	0	0	228,0	28,2	176,4	0,7		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,0	6,5	4,4	132,3	0,1	0,9	0	2,6	44,0	44,9	201,1	1,0	239	2008
КАША ГРЕЧЕНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0	0	2,4	14,1	63,5	94,5	2,2	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	430	22,2	11,9	58,6	430,4	0,3	0,9	0	6,0	79,8	128,7	341,3	4,6		
Всего за день:		74,6	69,9	271,9	2041,8	0,9	38,6	0,9	12,2	1006,3	369,9	1358,4	17,4		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,2	9,1	32,5	245,4	0,2	1	0,1	0,1	218,4	34,9	229,8	0,7	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	370	15,7	13,7	66,7	454,3	0,3	1,9	0,1	0,7	410,8	67,7	391,0	1,6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	250/12	7,1	9,7	19,8	202,5	0,1	22,3	0,2	0,3	76,4	41,1	116,1	2,1	83/1	2008	
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	16,5	20,9	8,2	284,3	0,1	0,6	0,1	2,0	30,2	18,5	150,6	1,6	319	2008	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	8,9	4,6	18,5	151,7	0,2	0	0	3,7	37,4	31,8	82,7	2,5	161	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОВ. "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008	
Итого за прием пищи:	692	36,2	35,6	83,8	807,6	0,5	23,1	0,3	7,1	173,8	113,8	405,3	8,6			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	12,8	15,5	45,2	370,0	0,1	0,2	0,1	3,1	67,1	17,6	150,5	1,5	450	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,1	42,4	0	1,1	0	0	10,6	4,2	5,5	0,6	431	2008	
Итого за прием пищи:	280	13,0	15,5	55,3	412,4	0,1	1,3	0,1	3,1	77,7	21,8	156,0	2,1			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	6,4	7,4	19,7	172,7	0,1	1	0,1	0,2	212,8	29,1	161,0	0,3	113	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	10,3	7,7	54,7	331,0	0,2	1	0,1	1,2	234,5	49,4	206,7	1,7			
Всего за день:		76,2	72,7	280,3	2091,3	1,12	31,3	0,6	12,3	910,8	260,7	1173,0	16,8			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	30	0,6	0	1,3	7,6	0	0,8	0	0,2	3,5	3,7	10,9	0,1	4	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,3	16,0	5,1	206,9	0	0,5	0,2	2,6	137,4	18,0	178,2	1,5	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	395	13,1	20,3	49,2	433,6	0	1,3	0,2	3,5	159,3	32,5	217,1	2,1			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	1	5,0	5,6	70,6	0	2,6	0	2,2	24	13,2	26,1	0,8	25	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	8,3	8,6	25,3	212,0	0,1	7,4	0,2	0,5	37,7	31,7	112,5	1,2	92	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,0	15,5	27,6	303,1	0,2	14,3	0	3,4	28,9	46,9	175,3	2,8	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008	
Итого за прием пищи:	740	26,0	29,5	95,8	754,8	0,4	24,5	0,2	7,2	120,4	114,2	369,8	7,8			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008	
КЕФИР	130	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,5	220,5	0,1	1,3	0	0,1	224,7	31,2	198	0,8			
Ужин																
ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	80	13,3	18,8	15,7	284,2	0	1,1	0,1	1,7	19,0	21,8	138,5	1,5	64	2010	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	4,2	11,3	99,3	0	30,2	0,2	0,3	84,3	30,9	63,3	1,8	346	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	440	20,7	23,3	62,0	541,8	0,1	31,3	0,3	3,0	125,0	73,0	247,5	4,7			
Всего за день:		68,2	80,7	244,4	1992,8	0,6	117,2	0,7	14,0	662,7	263,6	1054,9	15,7			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗОМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	29,8	23,5	29,2	454,4	0,1	0,5	0,1	1,7	314,1	42,1	355,5	1,0	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	385	32,1	26,4	77,8	684,5	0,1	0,5	0,1	1,7	334,4	50,0	386,8	1,6		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,5	8,1	23,2	204,2	0,2	8,0	0,2	1,8	48,6	42,8	126,5	2,5	99/1	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	10,5	13,1	6,2	184,6	0	1,9	0,3	2,5	22,3	19,9	102,7	1,6	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,0	30,7	169,2	0,1	0	0	1,0	13,0	6,8	36,8	0,8	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПСТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	695	28,6	24,6	97,4	727,1	0,4	10,1	0,5	6,5	113,7	91,9	321,9	7,3		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/12	5,0	7,9	14,6	150,5	0	0,1	0	0,1	113,5	13,1	84,4	0,6	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	232	10,2	12,3	33,7	288,4	0,1	1,0	0	0,7	299,0	36,0	220,4	0,9		
Ужин															
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	150	28,4	19,5	4,0	305,4	0,2	0,8	0,1	2,6	126,1	42,6	321,8	1,5	111	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	380	32,3	19,8	39,1	464,0	0,3	0,8	0,1	3,6	148,2	63,2	368,2	3,0		
Всего за день:		103,6	83,4	258,2	2210,5	0,9	17,4	0,7	12,9	914,1	253,0	1313,1	14,8		

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сбор. пункт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	100	7,9	9,2	34,6	253,9	0,2	1	0,1	0,6	201,8	39,4	189,3	0,7	190	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	
МОЛОКО КИРСКОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	
Итого за прием пищи:	370	16,2	13,8	60,0	419,2	0,3	1,9	0,1	1,2	392,3	69,6	344,1	1,6		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	9,2	10,1	27,0	242,1	0,1	25,5	0,2	0,5	102,6	58,0	154,9	3,3	76	
ГРЕЧЬ ОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	19,7	21,4	63,9	526,7	0,2	9,8	0	3,5	65,8	47,7	226,4	2,9	178	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	
Итого за прием пищи:	672	32,6	31,9	128,2	937,9	0,4	35,6	0,2	5,1	198,2	128,1	437,2	8,6		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	0,02	4	0	0,2	18,8	11	24,8	3,3		
Ужин															
ПУДИНГ МАКЕНЫ С ПОВИДЛОМ	150/25	8,4	9,4	46,2	301,1	0,1	0,9	0	0,9	180,3	25,8	159,0	1,0	12	20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	20
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	100	0,2	0	10,1	42,4	0	1,1	0	0	11,2	4,4	5,5	0,6	431	20
Итого за прием пищи:	406	12,4	9,7	81,4	461,9	0,2	2,0	0	1,9	211,0	46,7	206,6	2,6		
Всего за день:		62,9	66,8	318,6	2063,3	0,92	102,2	0,3	8,6	863,6	268,0	1036,1	16,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160	8,9	10,5	31,6	257,6	0,2	1	0,1	1,1	211,0	56,3	226,7	1,3	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	375	16,6	19,5	64,4	502,5	0,3	1,9	0,1	1,8	403,9	93,1	391,8	2,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50/8	2,7	7,3	5,6	99,3	0	2,6	0	2,2	82,3	15,4	57,1	0,9	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,9	7,9	23,6	194,1	0,1	7,4	0,2	0,5	30,8	34,2	107,6	1,5	98	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,0	4,3	169,9	0	0,7	0	1,8	17,5	13,3	106,5	1,5	283	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	4,4	9,4	24,4	201,4	0,1	28,7	0,2	2,5	69,9	45,0	102,5	2,3	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	738	28,9	37,0	95,2	833,8	0,3	39,6	0,4	8,1	230,3	130,3	429,6	8,6		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
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
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,9	222,3	0	0,5	0	0	231,9	31,2	192,6	0,8		
Ужин															
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14,8	4,8	8,6	136,3	0,1	0,8	0	1,8	53,6	47,2	210,3	1,1	245	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	5,6	9,5	34,4	245,6	0,1	2,0	0,3	3,3	29,0	17,5	58,8	1,4	332	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	430	24,3	14,6	78,0	540,2	0,3	2,8	0,3	6,1	104,3	85,0	314,8	3,9		
Всего за день:		77,7	78,9	278,3	2150,5	0,9	55,8	0,8	16,7	988,0	348,4	1340,9	18,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,5	34,0	256,6	0,2	1	0,1	0,9	204,9	43,7	200,6	1,0	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
КОФЕИНЫИ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	370	16,1	14,1	68,2	465,5	0,3	1,9	0,1	1,5	397,3	76,5	361,8	1,9		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫИ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	250/25	7,3	7,9	29,4	218,2	0,1	8,6	0,2	0,8	35,3	37,7	111,4	1,9	99	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАЧНОМ СОУСЕ	70/50	15,9	23,5	3,4	298,1	0,1	0,6	0,1	1,6	33,7	16,4	141,1	1,3	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3	7,7	18,1	55,2	0,4	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402	2008
Итого за прием пищи:	730	28,2	36,0	89,8	806,8	0,2	9,4	0,3	3,2	103,3	93,4	341,1	4,5		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОИ	100	9,5	10,9	50,5	338,9	0,1	18,1	0	2,4	87,9	28,7	112,7	1,7	451	2008
ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0	10,1	42,4	0	1,1	0	0	10,6	4,2	5,5	0,6	431	2008
Итого за прием пищи:	280	9,7	10,9	60,6	381,3	0,1	19,2	0	2,4	98,5	32,9	118,2	2,3		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	7,5	19,4	173,7	0,1	1	0,1	0,4	210,5	24,7	154,3	0,4	112	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
ЧАИ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	430	10,3	7,9	50,5	315,6	0,2	1	0,1	1,5	229,7	38,0	201,5	2,8		
Всего за день:		65,3	69,1	288,9	2055,2	0,82	35,5	0,5	8,8	842,8	248,8	1036,6	14,3		

10 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/12	12,9	17,7	5,1	233,4	0	0,5	0,2	2,6	222,5	21,2	224,2	1,6	216		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1		2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411		2008	
Итого за прием пищи:	377	15,1	22,0	47,9	452,5	0	0,5	0,2	3,3	240,9	32,0	252,2	2,1				
II Завтрак																	
РЬЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4			2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40/20	1,3	5,0	6,1	73,9	0	3,0	0	2,4	24,3	14,7	31,7	0,9	9		2008	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	8,0	10,2	22,2	219,1	0,2	7,4	0,2	1,2	45,0	51,3	130,8	2,2	101		2008	
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,4	15,6	30,0	315,2	0,2	15,6	0	3,4	32,7	51,4	185,2	3,1	260		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50		2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	130	0,4	0	16,1	67,1	0	0,2	0	0	20,8	12,9	12,4	0,4	402		2008	
Итого за прием пищи:	761	26,4	31,2	95,6	777,3	0,5	26,2	0,2	8,1	131,8	139,8	403,6	8,6				
Полдник																	
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152		2008	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	21,6	25,2	171	0,2	435		2008	
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,4	201,6	0,1	1,3	0	0,1	220,8	28,2	181,8	0,7				
Ужин																	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	15,1	18,2	7,9	255,4	0	0,5	0,1	0,5	94,1	19,4	150,0	1,4	316		2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,5	4,5	26,1	162,7	0,1	0	0	0,1	22,7	22,5	94,8	1,5	181		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430		2008	
Итого за прием пищи:	430	23,5	23,0	69,0	576,4	0,2	0,5	0,1	1,6	138,5	62,2	300,5	4,3				
Всего за день:		71,4	82,1	253,7	2059,5	0,8	39,5	0,5	13,8	749,6	271,0	1150,2	18,1				

Прономеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

Заведующий
Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 12
общеразвивающего вида» г.
Сураткино Республики Татарстан
Г.Г.Абдульманова

