

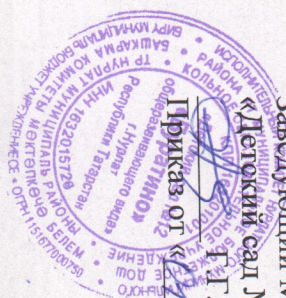
УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 12 «Буратино»

Т. Г. Абдульманова

2022 г. № 150



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 ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ 20	КАША РИСОВАЯ РАСРЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ 120	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ОБСЯНКА "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ 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	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	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	ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЕЛЬ 150
КИСЕЛЬ 150				КИСЕЛЬ 150	КИСЕЛЬ 150				КИСЕЛЬ 150
II Завтрак									
БАНАН 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	БАНАН 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 ИЗЮМОМ 50	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 200/10	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 45/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 200/20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬКИМ 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 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	ПТИЦА "ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/30	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 40/25	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	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	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		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 ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 80	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150
Ужин									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ 120/20	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 120/20	РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25

- 1 -

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ. 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-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАКАРОНЫ С БЫРОМ	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		
РЫЦО 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	19,3	77,3	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	340	12,6	13,9	58,5	409,0	0,14	0	0,1	1,0	119,8	16,5	166,4	2,1				
II Завтрак																	
БАНАН	95	1,4	0,5	19,8	90,7	0	0	9,5	0	0	7,6	39,7	26,5	0,6	2008		
Итого за прием пищи:	95	1,4	0,5	19,8	90,7	0	9,5	0	0	7,6	39,7	26,5	0,6				
Обед																	
ОВЕСКОРНЫК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,1	10,7	20,4	210,7	0,1	9,8	0,2	1,8	48,5	39,0	117,6	2,2	22	2008		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,3	11,6	27,9	257,7	0	1,6	0,3	2,6	24,6	32,2	128,6	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	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	580	20,0	22,7	73,1	580,9	0,2	11,4	0,5	5,3	86,9	80,2	281,0	5,6				
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																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,3	6,9	23,6	185,8	0,2	0,8	0	1,7	160,5	61,6	175,4	1,7	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	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:	335	10,1	7,1	49,2	300,8	0,3	0,8	0	2,4	178,8	77,0	208,5	2,8				
Всего за день:		50,3	52,2	228,0	1588,2	0,74	22,5	0,6	9,3	552,9	241,1	813,5	11,9				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, 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	159,6	20,2	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	318,4	45,3	253,3	1,1		
II Завтрак															
АТЕЛЬСКИ	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															
РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,1	7,8	20,7	186,2	0,1	7,1	0,2	0,8	38,4	31,8	121,9	1,7	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	3,3	2,5	10,6	80,3	0	27,3	0,2	0,3	76,4	28,7	57,7	1,6	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОИ	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	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	590	22,3	24,5	60,8	558,9	0,2	36,3	0,6	4,7	149,7	86,1	309,9	6,4		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	19,9	16,6	38,0	381,1	0,1	0,2	0,2	0,4	125,5	22,2	191,5	0,9	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	20,9	16,8	57,8	467,1	0,12	4,2	0,2	0,6	139,5	30,2	206,5	3,7		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	6,4	26,2	190,9	0,2	0,8	0	0,1	166,8	30,9	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	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:	335	9,8	6,6	51,8	305,9	0,3	0,8	0	0,8	185,1	46,3	200,2	2,3		
Всего за день:		66,4	58,3	221,2	1686,0	0,82	98,6	0,8	7,4	824,8	220,2	990,6	13,8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКА	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																			
РЫБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3	2008					
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3						
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	50	1,0	3,1	8,2	64,8	0	2,3	0	1,4	23,4	13,6	29,1	0,9	50	2008				
СУП ДАЛТША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	7,7	7,0	21,7	180,6	0,1	6,8	0,2	0,5	26,3	27,0	103,6	1,7	107/1	2008				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,4	8,0	3,9	126,3	0	0,7	0	0,2	20,8	11,1	80,1	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	66,8	37,2	102,1	1,3	125	2008				
ХЛЕБ ВЖАНОЙ	40	2,6	0,4	1,7	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008				
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	625	23,4	23,9	80,0	634,3	0,3	19,6	0,8	3,4	151,1	97,9	349,7	6,6						
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																			
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/20	10,5	7,4	2,9	120,2	0,1	1,5	0,3	3,2	39,5	41,0	158,9	0,9	231	2008				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	16,5	110,5	0,1	0	0	2,1	12,0	54,6	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:	385	16,9	11,0	45,0	345,7	0,3	1,5	0,3	6,0	69,8	111,0	272,7	3,9						
Всего за день:		60,2	57,2	211,8	1615,6	0,8	33,9	1,1	10,9	829,8	300,0	1103,9	14,7						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РЖНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	6,4	25,6	187,1	0,2	0,8	0	0,1	175,8	28,7	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
КОФЕИННЫЙ 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	335,6	55,2	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															
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ															
КНЕПЛИ ИЗ КУР	60	15,3	19,1	4,7	251,7	0,1	0,6	0,1	1,7	26,0	16,1	137,4	1,4	319	2008
ПЮРЕ ГОРХОВОЕ	120	7,8	3,8	16,3	130	0,2	0	0	3,3	32,3	27,9	72,2	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	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	370	25,7	23,3	46,6	594,2	0,4	0,6	0,1	6,6	72,1	62,6	244,4	5,2	922	2008
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОМ															
ЧАЙ С САХАРОМ	80	11,8	11,5	41,6	317,7	0,1	0,1	0,1	2,3	59,8	16,1	140,5	1,5	450	2008
Итого за прием пищи:	230	11,9	11,5	49,6	349,8	0,1	0,1	0,1	2,3	70,0	19,9	144,2	1,9	430	2008
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	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
Итого за прием пищи:	215	7,9	6,6	34,1	228,2	0,2	0,8	0	0,8	173,3	34,1	158,7	1,0	153	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	430	2008
Всего за день:	66,1	59,6	227,3	1715,5	1,12	25,6	0,4	10,1	736,4	208,9	983,1	14,5			

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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	7,7	7,0	21,7	180,6	0,1	6,8	0,2	0,5	31,9	26,5	103,1	1,6	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,9	11,9	26,3	255,9	0,2	13,6	0	2,5	25,9	43,2	153,7	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	620	22,1	22,3	77,7	598,9	0,4	22,7	0,2	5,3	92,6	92,3	314,6	6,5		
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															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	11,8	4,3	3,3	99,5	0,1	0,8	0	1,7	37,9	37,9	170,2	1,0	239	2008
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:	365	17,9	7,0	39,7	296,8	0,2	28,2	0,2	2,7	133,3	82,3	262,3	3,8		
Всего за день:		59,3	54,0	185,2	1475,3	0,7	109,7	0,6	11,7	597,0	241,3	967,5	13,3		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ																		
РЯДИЦА ОТВАРНОЕ	120	2,1	4,3	28,0	160,2	0	0	0	0,2	11,5	16,3	48,3	0,5	183	2008			
ПЕЧЕНЬЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008		
КИСЕЛЬ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008		
Итого за прием пищи:	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008		
БАНАН	330	8,7	10,9	62,6	383,9	0,04	0	0,1	0,4	48,9	26,9	148,9	1,9					
Итого за прием пищи:	95	1,4	0,5	19,8	90,7	0	0	0	0	0	7,6	39,7	28,5	0,6	2008			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ																		
ТУШЕНА ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	8,5	6,4	20,2	173,9	0,2	7,3	0,2	1,5	40,1	37,4	113,6	2,2	99,1	2008			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	45/25	8,4	9,3	5,0	137,9	0	1,6	0,2	1,6	19,9	16,6	82,7	1,3	259	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	10,1	5,2	29,0	0,6	331	2008			
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008			
Итого за прием пищи:	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	680	23,3	20,6	74,0	576,4	0,4	8,9	0,4	4,8	83,9	68,2	260,1	5,7					
ПОЛДНИК																		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	25/5/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008			
Итого за прием пищи:	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			
УЖИН																		
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	20,5	17,0	19,7	317,5	0	0,4	0,1	1,6	221,5	27,7	244,9	0,5	224	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:	325	23,3	17,2	45,3	432,5	0,1	0,4	0,1	2,3	239,8	43,1	278,0	1,6					
Всего за день:		66,2	60,1	229,0	1724,6	0,64	19,7	0,6	8,1	626,4	207,0	891,1	10,7					

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мкг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг		
Завтрак																		
КАША "ДРУЖБА"	150	6,6	8,1	27,2	208,6	0,1	0,8	0	0,5	160,1	31,8	151,6	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 КВАРЦЕНОЕ	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	12,0	46,7	346,4	0,2	1,6	0	1,0	318,9	56,9	280,6	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	7,8	8,0	20,1	188,1	0,1	18,5	0,2	0,5	78,5	44,3	124,0	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	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008			
Итого за прием пищи:	560	27,0	25,9	101,7	752,0	0,4	26,9	0,2	4,0	149,8	94,5	351,6	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			
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 МАЛИННЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/20	7,4	8,8	36,5	254,0	0,1	0,8	0	0,8	186,3	22,4	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	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:	325	10,2	9,0	62,1	369,0	0,2	0,8	0	1,5	184,6	37,8	173,3	1,9					
Итого за день:		52,5	48,0	253,5	1664,8	0,82	90,0	0,2	6,9	702,4	211,5	848,4	13,4					

8 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
I Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,3	7,7	24,9	197,3	0,2	0,8	0	0,9	167,7	46,1	182,8	1,1	184	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		
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:	330	13,6	15,9	51,9	404,4	0,3	1,6	0	1,5	327,9	74,3	316,6	2,0				
II Завтрак																	
БЕЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008		
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45/6	2,3	4,7	4,9	71,3	0	2,3	0	1,4	64,4	13,2	46,2	0,8	48	2008		
СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,5	6,3	20,7	166,0	0,1	6,8	0,2	0,4	27,9	30,8	98,5	1,5	98	2008		
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,8	10,1	2,6	136,2	0	0,6	0	1,6	16,5	10,6	84,2	1,3	283	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3,9	9,4	21,4	187,1	0,1	26,0	0,2	2,5	64,0	40,4	90,9	2,0	141	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		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	621	24,1	30,9	74,4	673,1	0,3	36,7	0,4	6,8	188,6	104,0	354,6	7,2				
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	609	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	5,9	5,8	21,2	164,4	0	0,5	0	0	191,8	25	156	0,6				
Ужин																	
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	12,6	9,5	5,9	165,7	0,1	0,1	0	2,3	85,6	36,6	178,2	0,6	237	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	120	4,4	5,8	27,3	178,6	0,1	1,7	0,3	2,2	23,1	14,7	47,7	1,1	332	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:	385	19,8	15,5	58,8	469,3	0,3	1,8	0,3	5,2	127,0	66,7	259,0	2,8				
Всего за день:		63,8	68,5	216,6	1750,8	0,9	50,2	0,7	14,2	850,2	278,4	1097,8	14,9				

9 день

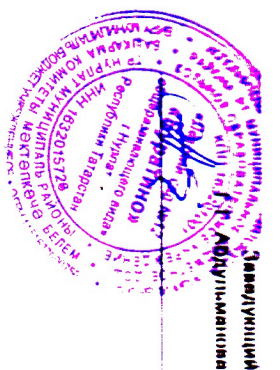
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЖКАЯ	150	7,5	7,3	27,8	206,8	0,2	0,9	0	0,7	187,4	38,8	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	347,2	65,3	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	31,6	33,5	101,1	1,7	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	14,3	23,2	3,2	284,5	0,1	0,6	0,1	2,4	27,6	14,4	124,9	1,1	312	2008
РИС ОВАРНОЙ	120	2	4,3	21,3	132,2	0	0	0	0,2	7,7	13,7	41,9	0,3	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	40	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	600	24,4	33,8	67,8	680,2	0,2	8,6	0,3	3,7	78,1	69,6	284,7	3,5		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАЛУСТОЙ	80	8,3	7,1	45,0	277,5	0,1	12,1	0	1,5	69,8	22,3	93,9	1,3	451	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:	230	8,4	7,1	53,0	309,6	0,1	12,1	0	1,5	80,0	26,1	97,6	1,7		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	6,4	15,4	142,2	0,1	0,8	0	0,3	168,9	19,9	123,8	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	6,8	40,4	255,9	0,2	0,8	0	1,2	186,3	31,3	162,3	2,4		
Итого за день:		55,9	59,1	236,6	1709,7	0,82	27,2	0,3	7,8	705,6	200,3	866,1	12,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	94,9	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	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ 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 ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,3	8,0	19,5	183,6	0,1	6,8	0,2	1,1	39,0	44,8	117,1	2,1	101	2008
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	11,8	22,2	236,9	0,2	11,7	0	2,4	26,5	39,3	142,3	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	630	21,5	23,2	72,0	686,7	0,4	21,2	0,2	6,9	102,1	106,5	322,6	7,0		
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															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	24,5	17,4	22,8	349,6	0	0,3	0,1	1,5	205,1	28,9	256,3	0,8	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
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:	310	27,3	17,6	48,4	464,6	0,1	0,3	0,1	2,2	223,4	44,3	289,4	1,9		
Всего за день:		68,5	67,2	190,6	1657,5	0,6	33,7	0,6	12,1	749,1	211,9	1013,2	13,8		

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 РЫЧЕВЯЯ ВЯЗКАЯ 160	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 30	КАША РИСОВАЯ РАССОСЫПЧАТАЯ С ИЗКОМОМ 130	КАША "ПРУЖБА" 160	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130/12
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/12/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ 180
КИСЕЛЬ 180				КИСЕЛЬ 180	КИСЕЛЬ 180				
II Завтрак									
БАНАН 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	БАНАН 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 ИЗКОМОМ 60	ЩИ ИЗ СВЕКЛЫ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 250/12	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКАМИ И КУРАМИ 250/25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ 40/20
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 250	КНЕПЛИ ИЗ КУР 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЙКАМИ 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 ГРЕЧЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	БЕФСТОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/30	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 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	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	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	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 ПЕЧЕНЬЕ С ЯБЛОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/5/12	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180
Ужин									
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 150/25	РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/30	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/30

2 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Л, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАНЧУЯ ВЯЗКАЯ	160	8	8,7	33,8	245,7	0,1	0,9	0	0,9	192,2	25,3	153,9	0,5	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		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008		
Итого за прием пищи:	370	15,3	13,3	57,2	411,0	0,2	1,8	0	1,5	382,7	55,4	308,7	1,3				
II Завтрак																	
АПЕЛЬСИН	100	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:	100	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3				
Обед																	
РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ																	
ЗЕРАРЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	250/12	7,7	9,8	23,6	220,5	0,1	7,8	0,2	0,8	45,9	35,9	136,9	1,7	89	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,5	4,3	15,2	120,0	0,1	37,9	0,2	0,4	104,5	38,9	79,4	2,2	346	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		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	702	27,0	30,8	76,2	700,1	0,3	46,7	0,7	5,3	191,5	106,2	376,3	7,8				
Полдник																	
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	100	24,3	22,3	50,0	501,8	0,1	0,2	0,2	0,5	156,0	27,3	235,4	1,0	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:	300	25,3	22,5	69,8	587,8	0,12	4,2	0,2	0,7	170,0	35,3	249,4	3,8				
Ужин																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,1	33,3	250,0	0,2	1	0,1	0,1	209,7	38,0	207,9	1,4	184	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:	390	12,5	9,4	68,3	408,3	0,3	1	0,1	1,1	231,4	58,3	253,6	2,8				
Всего за день:		81,0	76,2	279,2	2147,8	0,92	110,4	1,0	8,8	1007,7	287,5	1209,7	16,0				

3 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Микроэлементы					Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг				Мg, мг	Р, 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	176,2	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:	387	17,7	21,4	67,8	538,4	0,2	2,0	0,1	0,9	484,5	75,8	401,5	1,7		
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 ИЗЮМОМ	60	1,1	5,1	9,5	88,8	0	2,6	0	2,2	26,8	15,6	33,3	1,0	50	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,3	8,7	25,7	213,8	0,1	7,7	0,2	0,5	29,4	30,0	113,2	1,9	107/1	2008
БЕАФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	10,6	10,4	4,8	162,4	0	0,8	0	0,3	26,5	13,7	101,3	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	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	750	28,0	30,2	100,1	793,9	0,4	24,8	0,8	4,6	172,9	119,1	421,1	7,9		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
ПРЖЕНКА	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															
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/25	12,7	5,6	3,9	117,6	0,1	2,3	0,4	2,5	48,4	50,4	192,0	1,0	231	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ 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:	455	20,9	11,0	58,1	415,7	0,3	2,3	0,4	5,9	84,2	134,2	332,2	4,6		
Всего за день:		73,0	68,5	267,6	2003,1	0,9	40,6	1,3	12,1	997,2	366,1	1343,3	17,3		

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РЫЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,2	9,1	32,5	245,4	0,2	1	0,1	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	
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:	370	15,7	13,7	66,7	464,3	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	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	14	2,8		
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	250/12	7,0	9,6	19,7	200,0	0,1	21,2	0,2	0,3	72,4	40,5	114,3	2,0	83/1	2008	
КНЕПЫ ИЗ КУР	70	17,5	23,9	8,2	316,0	0,1	0,6	0,1	2,6	31,1	19,5	159,7	1,7	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 ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	36,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	692	36,7	38,5	77,3	808,4	0,5	21,8	0,3	7,9	157,8	103,0	400,2	8,2			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	12,8	13,5	47,2	360,3	0,1	0,2	0,1	2,3	67,1	17,6	150,5	1,5	450	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:	280	12,9	13,5	57,1	400,2	0,1	0,2	0,1	2,3	77,3	21,4	154,2	1,9			
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:		76,6	73,6	276,6	2079,9	1,12	28,9	0,6	12,3	894,4	249,5	1166,1	16,2			

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																			
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ 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	130	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:	375	13,1	20,3	49,2	433,6	0	1,3	0,2	3,5	189,3	32,5	217,1	2,1						
II Завтрак																			
АПЕЛЬСИН	100	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:	100	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	1	3,0	5,6	53,1	0	2,6	0	1,4	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	1,8	82			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		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402			2008		
Итого за прием пищи:	730	25,6	27,5	89,4	708,9	0,4	24,3	0,2	6,4	107,5	103,0	357,4	7,4						
Полдник																			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609			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	7,5	7,4	29,5	220,5	0,1	1,3	0	0,1	224,7	31,2	198	0,8						
Ужин																			
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	13,6	5,5	4,4	121,7	0,1	0,9	0	2,2	43,4	43,6	195,7	1,0	239			2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,6	4,2	11,7	101,2	0	30,5	0,2	0,4	84,7	31,8	64,6	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:	430	21,1	10,0	51,1	381,2	0,2	31,4	0,2	3,6	149,8	95,7	306,0	4,2						
Всего за день:		68,2	65,4	226,9	1784,8	0,7	115,0	0,6	13,8	673,4	274,7	1100,2	14,8						

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ 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															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	130	2,5	4,3	34,8	189,4	0	0	0	0,3	14,1	19,4	57,4	0,5	183	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	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:	380	9,9	11,8	83,7	482,5	0,04	0	0,1	0,5	56,4	32,3	185,7	2,1		
II Завтрак															
БАНАН	100	1,5	0,5	20,6	94,1	0	0	0	0	7,8	41,2	27,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	20,6	94,1	0	0	0	0	7,8	41,2	27,4	0,6		
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	2,6	22,3	19,9	102,7	1,6	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	4,6	30,7	183,8	0,1	0	0	1,0	13,2	6,8	37,1	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
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	685	28,2	26,2	91,0	713,3	0,4	9,9	0,5	6,5	101,0	80,7	309,8	6,9		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/12	5,0	7,9	14,6	150,5	0	0,1	0	0,7	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															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	29,6	23,5	24,1	432,6	0,1	0,5	0,1	1,7	310,3	39,1	346,7	0,8	224	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:	405	33,5	23,8	59,2	591,2	0,2	0,5	0,1	2,7	332,4	59,7	393,1	2,3		
Всего за день:		83,3	74,6	288,2	2169,5	0,74	21,2	0,7	10,4	796,6	249,9	1116,4	12,8		

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Внутренняя энергия, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецепта	Объем рецепта
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА"	160	7,9	9,2	34,6	253,9	0,2	1	0,1	0,6	201,8	39,4	189,3	0,7	190	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				
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	2008				
Итого за прием пищи:	370	15,2	13,8	58,0	419,2	0,3	1,9	0,1	1,2	392,3	69,5	344,1	1,5						
II Завтрак																			
АЛЕНЬСИН	100	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:	100	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	250/12	8,6	10,0	24,9	229,5	0,1	22,0	0,2	0,5	89,7	52,4	143,9	2,9	76	2008				
ТРЕГОЛЬНИК 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	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"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	672	31,6	31,8	119,7	886,9	0,4	31,8	0,2	5,1	172,4	111,3	413,8	7,8						
Полдник																			
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	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:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	0,02	4	0	0,2	18,8	11	24,8	3,3						
Ужин																			
ПУДИНГ МАЛЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/25	8,4	9,4	46,2	301,1	0,1	0,9	0	0,9	188,3	25,8	159,0	1,0	12	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	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008				
Итого за прием пищи:	405	12,2	9,7	81,0	458,2	0,2	0,9	0	1,9	205,5	43,6	201,0	2,0						
Итого за день:		61,7	56,7	309,4	2007,1	0,92	95,3	0,3	8,6	821,1	247,7	1005,4	14,9						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ВЯЗАЯ	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	0,7	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:	376	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	50/6	2,7	5,3	5,6	81,3	0	2,6	0	1,4	82,3	15,4	57,1	0,9	48	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,9	7,9	23,6	184,1	0,1	7,4	0,2	0,5	30,8	34,2	107,6	1,5	98	2008		
ВИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,0	4,3	189,9	0	0,7	0	1,8	17,5	13,3	106,5	1,5	283	2008		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	4,4	9,4	24,0	199,7	0,1	28,5	0,2	2,5	88,7	44,4	100,4	2,2	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		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	738	28,5	35,0	88,4	785,7	0,3	39,2	0,4	7,3	216,2	118,5	415,1	8,1				
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																	
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	14,8	10,3	6,0	183,2	0,1	0,2	0	2,3	105,4	43,3	213,4	0,6	237	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ПУК, 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:	460	24,3	20,1	75,4	587,1	0,3	2,2	0,3	6,6	156,1	81,1	317,9	3,4				
Всего за день:	773	77,3	82,4	268,9	2149,3	0,9	54,8	0,8	16,4	1025,7	332,7	1329,5	17,1				

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/12	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:	387	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																	
РЯБЛОКО	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	1,0	2,9	4,5	48,6	0	2,2	0	1,6	17,9	11,0	24,2	0,6	9	2008		
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,9	10,1	22,2	217,2	0,2	7,4	0,2	1,2	44,3	51,2	130,3	2,2	101	2008		
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,4	13,7	30,0	297,9	0,2	15,6	0	2,6	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"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	752	25,6	27,1	87,6	704,4	0,5	25,2	0,2	6,5	111,8	124,8	383,2	7,9				
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																	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	29,7	20,0	23,7	398,8	0,1	0,4	0,1	1,5	247,2	34,4	309,1	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		
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:	380	33,6	20,3	58,7	557,1	0,2	0,4	0,1	2,5	268,9	54,7	354,8	2,3				
Всего за день:		80,7	75,3	235,4	1967,3	0,8	38,4	0,5	13,1	860,0	248,5	1184,1	15,4				

Прономеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

12. (двенадцать)
Г. Аметов

Заведующий

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

Г. Г. Абдульманова

