

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 12 «Буратино»»

Г.Г. Абдульманова

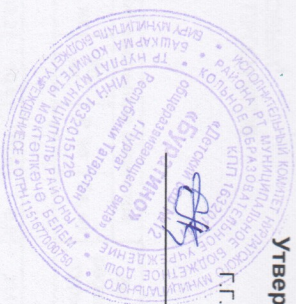
Приказ от «31» 08 2010 г. № 44

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №12 «Буратино» общеразвивающего вида» г. Нурлат Республики Татарстан

МЕНЮ Ясли 12 часов



Утверждено
Заведующий
Г.Г. Абдулманова

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 130/10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 20	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ 130/20	КАША "ДРУЖБА" 150/3	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКЛИЕС" ВЯЗКАЯ 150/3	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	ОМЛЕТ С СЫРОМ 110/10
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 110	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5
ПЕЧЕНЬЕ 20	КАКАО С МОЛОКОМ 150/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150/10	КИСЕЛЬ 150/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	КАКАО С МОЛОКОМ 150/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150/10	КАКАО С МОЛОКОМ 150/10	КИСЕЛЬ 150/10
КИСЕЛЬ 150/10				КИСЕЛЬ 150/10					
БАНАН 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	БАНАН 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95
II Завтрак									
Обед									
СВЕКОЛЫШКИ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	РАССОЛЫШКИ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 40	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 45/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТРЕХКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬИМИ ГОРОШКОМ 35/15
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 70	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИОННО) 70	БЛТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 45/25	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРАМИ 200	БЕФСТЕГОВАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60/25	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КНЕЛИ ИЗ КУР 60	РИС ОТВАРНОЙ 130	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150/10
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ВАРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 80	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/10/5	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 80	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150/10	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	КЕФИР 150
Ужин									

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150/3	РЫБА (ТРЕСКА) ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	РЫБА (МИНТАУ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/20	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЛОВИДЛОМ 130/20	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/20	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/10

Используется для составления меню и расчета стоимости блюд. В меню указаны названия блюд и их состав. В меню указаны названия блюд и их состав. В меню указаны названия блюд и их состав.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ. В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ 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																	
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	130/10	6,5	7,3	27,4	201,6	0,1	0	0	0,9	92,2	10,8	71,5	0,8	211	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	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008			
КИСЕЛЬ	150/10	0	0	25,1	100,5	0	0	0	9,7	1,6	3,6	0	411	2008			
Итого за прием пищи:	360	13,1	13,9	67,7	448,5	0,14	0	0,1	1,1	129,7	21,4	170,1	2,2				
II Завтрак																	
БАНАН	95	1,4	0,5	19,1	87,4	0	9,1	0	0	7,3	38,2	25,5	0,5	2008			
Итого за прием пищи:	95	1,4	0,5	19,1	87,4	0	9,1	0	0	7,3	38,2	25,5	0,5				
Обед																	
СВЕКОЛЫНК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,1	10,8	20,4	212,7	0,1	9,8	0,2	1,8	49,3	39,1	118,1	2,2	22	2008		
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	10,3	11,6	27,6	256,6	0	1,5	0,2	2,6	23,4	31,4	127,0	1,7	266	2008		
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	6	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	610	20,0	22,8	74,7	589,6	0,2	11,3	0,4	5,3	86,5	79,5	279,9	6,5				
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	150/10	4,4	3,7	17,2	119,8	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008		
Итого за прием пищи:	190	6,2	8,0	29,3	214,6	0,1	0,8	0	0,6	159,8	25,7	131,1	0,8				
Ужин																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗАКА	150/3	7,8	7,4	24,6	196,2	0,2	0,9	0	1,7	180,9	63,8	189,8	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	150/10	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:	348	10,6	7,6	52,1	319,0	0,3	0,9	0	2,4	199,2	79,2	222,9	2,8				
Всего за день:		51,3	52,8	242,9	1659,1	0,74	22,1	0,5	9,4	582,5	244,0	829,5	11,8				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	7,3	6,9	26,1	202,1	0,1	0,9	0	0,7	180,9	23,3	142,6	0,5	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
КАКАО С МОЛОКОМ	150/10	4,5	3,9	16,8	120,1	0,1	0,8	0	0	154,4	20,7	113,9	0,4	433	2008
Итого за прием пищи:	338	13,7	11,0	57,4	381,4	0,2	1,7	0	1,2	341,1	52,3	277,5	1,4		
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															
РАССОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ															
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	200/10	7,2	7,9	21,6	192,2	0,1	7,5	0,2	0,7	38,8	32,6	124,5	1,7	89	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	9,4	14,6	5,2	189,4	0	0,9	0,2	2,8	21,4	16,9	96,4	1,5	278	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	130	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
КОМПОТ 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:	150/10	0	9,7	38,7	582,2	0,2	35,7	0,5	4,7	150,4	87,2	313,4	6,4	402	2008
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	20,0	17,9	44,2	419,6	0,1	0,2	0,2	0,4	125,4	22,6	191,4	0,8	16	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	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:	240	20,1	17,9	54,1	459,5	0,1	0,2	0,2	0,4	135,6	26,4	195,1	1,2		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	7,5	6,9	29,2	209,1	0,2	0,9	0	0,1	187,3	33,1	181,5	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	150/10	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:	348	10,3	7,1	56,7	331,9	0,3	0,9	0	0,8	205,6	48,5	214,6	2,3		
Всего за день:		67,6	61,6	252,1	1841,0	0,82	42,5	0,8	7,3	846,7	222,4	1014,6	14,1		

3 день

Прем 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150/3	6,4	6,8	28,7	202,2	0,1	0,9	0	0,2	178,2	30,4	156,8	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/10	4,5	3,7	17,8	122,2	0,1	0,8	0	0	154,9	19,5	114,4	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	353	15,0	17,7	58,6	454,5	0,2	1,8	0	0,8	424,3	60,8	339,6	1,3		
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															
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ	200	6,6	6,7	20,5	167,9	0,1	6,3	0,2	0,3	26,3	24,0	90,9	1,4	107/1	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИОННО)	70	11,4	11,4	0,6	150,5	0	0,8	0,1	0,1	14,4	11,4	99,3	1,0	307	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ТЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	3,9	5,5	23,3	159,3	0,2	10,8	0,5	0,3	66,3	38,7	107,5	1,4	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	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"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	600	24,5	24,0	71,1	598,0	0,4	17,9	0,8	1,6	120,8	83,1	332,5	5,4		
Полдник															
БАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008
РЖЕНКА	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 (ТРЕСКА), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/20	13,9	3,4	2,2	94,9	0,1	1,5	0,2	2,2	32,5	30,2	177,8	0,6	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	150/10	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:	395	20,3	7,0	46,2	328,2	0,3	1,5	0,2	5,0	62,8	100,2	291,6	3,6		
Всего за день:		65,2	53,6	207,2	1578,0	0,9	31,4	1,0	8,0	812,6	274,8	1119,6	12,9		

4 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																	
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАКАЯ	150/3	7,2	6,9	26,6	197,5	0,2	0,9	0	0,1	196,2	30,9	199,8	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/10	0	0	25,1	100,5	0	0	0	0	9,7	1,6	3,6	0	411	2008		
КИСЕЛЬ	338	9,1	7,1	64,2	367,2	0,2	0,9	0	0,6	211,7	40,8	224,4	1,2				
Итого за прием пищи:																	
II Завтрак																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8				
Итого за прием пищи:																	
Обед																	
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,2	7,9	16,0	168,7	0,1	16,9	0,2	0,3	55,8	34,0	103,5	1,9	831	2008		
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,6	10,0	2,4	133,6	0	0,5	0	1,6	15,4	10,2	81,3	1,1	283	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	8,9	3,8	18,5	144,4	0,2	0	0	3,7	36,3	31,8	82,3	2,5	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		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	590	27,3	22,1	63,6	567,0	0,4	17,4	0,2	6,5	121,3	85,0	301,9	7,1				
Итого за прием пищи:																	
Полдник																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	11,8	11,5	41,6	317,6	0,1	0,1	0,1	2,3	59,7	16,1	140,1	1,5	450	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	240	11,9	11,5	51,5	357,5	0,1	0,1	0,1	2,3	69,9	19,9	143,8	1,9				
Итого за прием пищи:																	
Ужин																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	5,7	6,9	17,3	155,8	0,1	0,9	0	0,1	184,6	24,7	143,5	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		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150/10	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	395	8,5	7,1	44,8	278,5	0,2	0,9	0	0,8	202,9	40,1	176,6	1,4				
Итого за прием пищи:		67,8	48,0	243,9	1646,3	0,92	23,3	0,3	10,4	619,8	193,8	860,7	14,4				
Всего за день:																	

5 день

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	Cl, мг	Ca, 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	110	7,7	12,2	5,0	161,6	0	0,5	0,1	2,2	126,2	15,8	143,0	1,0	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	150/10	0	0	25,1	100,5	0	0	0	0	9,7	1,6	3,6	0	411	2008				
Итого за прием пищи:	320	9,9	16,5	43,0	361,9	0	1,0	0,1	3,0	144,0	27,3	173,8	1,6						
II Завтрак																			
АПЕЛЬСИН	95	0,8	0,2	7,1	37,6	0	52,5	0	0,2	29,8	11,4	20,1	0,3	2008					
Итого за прием пищи:	95	0,8	0,2	7,1	37,6	0	52,5	0	0,2	29,8	11,4	20,1	0,3						
Обед																			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,9	3,3	42,0	0	1,6	0	1,4	14,9	7,8	15,6	0,5	110	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	7,7	6,9	22,8	184,3	0,1	7,3	0,2	0,5	32,1	30,0	104,9	1,6	92	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШАНЕМУ	200	10,6	11,9	24,1	245,5	0,2	12,5	0	2,4	24,6	40,3	146,4	2,5	258	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008					
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	640	21,5	22,1	76,9	592,1	0,4	21,4	0,2	5,2	86,4	87,1	301,7	6,2						
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	26	160,5	0,6						
Ужин																			
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	12,5	10,2	6,0	172,8	0,1	0,1	0	2,3	100,0	36,0	181,0	0,6	237	2008				
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,3	4,4	19,6	131,1	0,1	0	0	0,1	19,2	17,1	71,5	1,2	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	150/10	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:	395	18,6	14,8	53,1	426,7	0,3	0,1	0	3,1	137,5	68,5	285,6	2,9						
Всего за день:		66,7	59,4	201,0	1581,2	0,8	76,1	0,3	11,6	682,5	219,3	941,7	11,6						

6 День

28-

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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																	
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	20,4	16,9	19,6	315,6	0	0,4	0,1	1,5	220,8	27,5	242,5	0,5	224	2008		
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	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:	330	22,0	18,9	44,4	436,9	0	0,4	0,1	1,5	236,8	35,3	264,2	1,3				
II Завтрак																	
БАНАН	95	1,4	0,5	19,1	87,4	0	9,1	0	0	7,3	36,2	25,5	0,5		2008		
Итого за прием пищи:	95	1,4	0,5	19,1	87,4	0	9,1	0	0	7,3	36,2	25,5	0,5				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,7	7,9	23,2	192,3	0,1	7,3	0,2	0,5	29,0	33,1	105,0	1,5	98	2008		
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	45/25	8,4	9,3	4,6	136,1	0	1,4	0,2	1,6	18,1	15,5	80,3	1,2	259	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,5	27,4	167,4	0,1	0	0	0,9	10,9	6,0	32,8	0,7	331	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"	150/10	2,0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	600	22,0	22,1	81,9	616,1	0,3	8,7	0,4	3,9	71,8	63,6	252,9	5,0				
Полдник																	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/10/5	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	9,1,2	10,9	68,4	0,6	3	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/10	4,4	3,7	17,2	119,8	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008		
Итого за прием пищи:	200	8,5	10,9	29,3	249,9	0,1	0,9	0	0,6	245,2	29,1	179,6	0,9				
Ужин																	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,5	9,6	28,2	217,8	0,2	25,0	0,2	2,4	60,4	47,7	111,6	2,4	141	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	150/10	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:	395	7,3	9,8	55,7	340,6	0,3	25,0	0,2	3,1	78,7	63,1	144,7	3,5				
Всего за день:		61,2	62,2	230,4	1732,9	0,7	44,1	0,7	9,1	639,8	229,3	866,9	11,2				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг			
Завтрак																			
КАША "ДРУЖБА"	150/3	7,1	8,6	28,2	219,0	0,1	0,9	0	0,5	180,5	34,0	166,0	0,7	190	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008					
КАКАО С МОЛОКОМ	150/10	4,5	3,9	16,8	120,1	0,1	0,8	0	0	154,4	20,7	113,9	0,4	433	2008				
Итого за прием пищи:	338	13,5	12,7	57,5	398,3	0,2	1,7	0	1,0	340,7	63,0	300,9	1,6						
II Завтрак																			
АПЕЛЬСИН	95	0,8	0,2	7,1	37,6	0	52,5	0	0,2	29,8	11,4	20,1	0,3	2008					
Итого за прием пищи:	95	0,8	0,2	7,1	37,6	0	52,5	0	0,2	29,8	11,4	20,1	0,3						
Обед																			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,8	7,9	20,5	190,1	0,1	18,8	0,2	0,5	76,5	44,2	124,7	2,6	76	2008				
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	16,4	17,4	56,4	447,8	0,2	8,3	0	2,6	51,5	40,3	187,8	2,5	178	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	680	26,8	25,7	103,6	758,2	0,4	27,1	0,2	4,0	141,8	93,5	347,3	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				
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	130/20	7,1	8,6	36,4	250,5	0,1	0,8	0	0,7	165,2	22,1	136,2	0,7	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	150/10	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:	345	9,9	8,8	63,9	373,3	0,2	0,8	0	1,4	183,5	37,5	169,3	1,8						
Всего за день:		62,6	48,3	267,4	1724,2	0,82	86,1	0,2	6,8	713,0	215,4	868,8	13,5						

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	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 ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЖКАЯ	150/3	7,8	8,2	25,9	207,7	0,2	0,9	0	0,9	188,1	48,3	197,2	1,1	184	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/10	4,5	3,7	17,8	122,2	0,1	0,8	0	0	154,9	19,5	114,4	0,3	432	2008		
Итого за прием пищи:	343	14,1	16,2	55,8	424,7	0,3	1,7	0	1,5	348,8	75,3	331,5	1,9				
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 СЫРОМ	45/6	2,1	4,6	4	66,5	0	1,9	0	1,4	60,5	10,9	41,7	0,7	48	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРАМИ	200	7,6	6,2	20,2	188,6	0,2	7,4	0,2	1,4	41,0	36,4	107,0	2,0	99/1	2008		
КНЕДЛИ ИЗ КУР	60	13,6	17,8	8,4	247,9	0	0,5	0,1	1,8	25,2	15,3	124,2	1,4	319	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	4,1	9,7	90,8	0	27,3	0,2	0,3	75,3	27,8	56,1	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"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	641	29,0	33,1	69,0	694,1	0,3	37,1	0,5	5,8	215,8	99,4	363,8	7,3				
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																	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	11,1	5,4	5,6	115,3	0,1	0,9	0,1	2,2	34,6	37,2	160,8	0,9	245	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	120	4,9	6,6	30,2	200,3	0,1	1,5	0,2	2,3	21,7	13,9	48,9	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	150/10	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:	395	18,8	12,2	63,3	438,4	0,3	2,4	0,3	5,2	74,6	66,5	242,8	3,1				
Всего за день:		68,2	67,7	218,8	1767,1	0,9	51,4	0,8	13,1	846,5	273,9	1104,7	15,0				

9 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																	
КАША ПШЕНИЧЯЯ ВЯЗКАЯ	150/3	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 ПШЕНИЧЬИЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	150/10	4,8	4,0	16,9	122,9	0,1	0,8	0	0	155,5	24,5	119,8	0,6	433	2008		
Итого за прием пищи:	338	14,2	11,5	57,2	389,9	0,3	1,7	0	1,2	348,7	71,6	316,1	1,9				
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 ГОВЯДИНОЙ	200	7,4	6,3	24,3	184,7	0,1	7,3	0,2	0,7	29,5	32,5	103,3	1,8	99	2008		
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	60/25	8,3	8,0	3,6	124,9	0	0,6	0	0,2	21,8	10,8	78,9	1,2	375	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	130	2	4,3	21,3	132,2	0	0	0	0,2	7,7	13,7	41,9	0,3	325	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИЙ	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"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	595	19,2	18,7	68,9	527,9	0,1	7,9	0,2	1,5	70,2	65,0	240,9	3,7				
Полдник																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	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	150/10	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:	240	8,4	7,1	54,9	317,4	0,1	12,1	0	1,5	80,0	26,1	97,6	1,7				
Ужин																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,1	6,9	16,2	152,7	0,1	0,9	0	0,3	187,9	22,1	137,9	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	150/10	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:	400	8,8	7,3	43,1	274,2	0,2	0,9	0	1,2	205,3	33,5	176,4	2,4				
Всего за день:		51,6	44,8	243,9	1594,4	0,72	26,6	0,2	5,6	718,2	204,2	846,0	12,6				

10 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															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	110/10	9,9	15,0	5,0	195,8	0	0,5	0,1	2,2	198,1	18,4	181,7	1,1	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
КАКСЕЛЬ	150/10	0	0	25,1	100,5	0	0	0	0	9,7	1,6	3,6	0	411	2008
Итого за прием пищи:	310	11,7	19,3	42,2	391,1	0	0,5	0,1	2,8	213,6	27,5	205,2	1,6		
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 ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	35/15	0,8	1,9	3,6	35,5	0	1,8	0	0,9	15,0	8,8	19,3	0,6	9	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,2	8,1	18,3	179,8	0,1	6,2	0,2	1,0	38,6	42,9	113,2	2,0	101	
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	10,4	9,8	21,9	218,1	0,2	11,5	0	1,6	26,1	38,6	140,6	2,4	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150/10	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	660	21,0	20,2	70,5	553,7	0,4	19,5	0,2	4,4	93,5	99,3	307,9	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
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															
БЫРЬКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	24,5	19,4	22,8	367,1	0	0,3	0,1	2,3	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	150/10	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:	320	27,3	19,6	50,3	489,9	0,1	0,3	0,1	3,0	223,4	44,3	289,4	1,9		
Всего за день:		65,4	64,0	194,0	1630,5	0,6	31,1	0,4	10,9	729,2	201,8	962,8	12,7		

ПОМОЩЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ.

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

Ясли 12 часов

Наименование	Норма на 1 ребенка											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выпол- нение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Пищевые вещества и энергия																
Белки, г	59	51,3	67,6	65,2	57,8	56,7	61,2	52,6	68,2	51,6	65,4	597,6	59,8	101		
Жиры, г	56	52,8	61,6	53,6	48	59,4	62,2	48,3	67,7	44,8	64	562,4	56,2	100		
Углеводы, г	215	242,9	252,1	207,2	243,9	201	230,4	267,4	218,8	243,9	194	2301,6	230,2	107		
Энергетическая ценность, ккал	1560	1659,1	1841	1578	1646,3	1581,2	1732,9	1724,2	1767,1	1594,4	1630,5	16754,7	1675,5	107		
Витамины																
B1, мг	0,8	0,74	0,82	0,9	0,92	0,8	0,7	0,82	0,9	0,72	0,6	7,92	0,8	100		
C, мг	45	22,1	42,5	31,4	23,3	76,1	44,1	86,1	51,4	26,6	31,1	434,7	43,5	97		
A, мг	450	0,5	0,8	1	0,3	0,3	0,7	0,2	0,8	0,2	0,4	5,2	0,5			
E, мг	5	9,4	7,3	8	10,4	11,6	9,1	6,8	13,1	5,6	10,9	92,2	9,2	184		
Минеральные вещества																
Ca, мг	800	582,5	846,7	812,6	619,8	582,5	639,8	713	846,5	718,2	729,2	7090,8	709,1	89		
Mg, мг	150	244	222,4	274,8	193,8	219,3	229,3	215,4	273,9	204,2	201,8	2278,9	227,9	152		
P, мг	800	829,5	1014,6	1119,5	860,7	941,7	866,9	858,8	1104,7	845	962,8	9404,2	940,4	118		
Fe, мг	10	11,8	14,1	12,9	14,4	11,6	11,2	13,5	15	12,5	12,7	129,7	13	130		

-14-

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	604,1	569,7	2329,0	16956,3	8,0	434,7	5,2	93,1	7183,0	2289,7	9475,7	130,5		
Среднее значение за период	60,4	57,0	232,9	1695,6	0,80	43,5	0,5	9,3	718,3	229,0	947,6	13,1		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	30,2	55,5											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Дети 12 часов	337	127	614	201	374

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									
МАКРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ 150/12	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 155/5	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 155/5	КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 155/5	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЧИЙ ОТВАРНОЙ 30	ПУДИНГ ТВОРОЖНИЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КАША "ДРУЖБА" 155/5	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 155/5	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 155/5	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120/12
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/12/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
ПЕЧЕНЬЕ 30	КАКАО С МОЛОКОМ 180/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/12	КИСЕЛЬ 180/12	МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	КАКАО С МОЛОКОМ 180/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/12	КАКАО С МОЛОКОМ 180/12	КИСЕЛЬ 180/12
КИСЕЛЬ 180/12				КИСЕЛЬ 180/12					
II Завтрак									
БАНАН 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	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	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 50	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЧИМ ГОРОШКОМ 40/20
Плов с говядиной 250	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ТОРЦИОННО) 70	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 250	ГУБЫ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 55/30	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРАМИ 250	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 70/30	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАРТФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КНЕПЫ ИЗ КУР 70	РИС ОТВАРНОЙ 150	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 250
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180/12
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/12	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАЛУСТОМ 100	ВАФЛИ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/12	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	РЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180/12	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	КЕФИР 180
Ужин									

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 155/5	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 155/5	РЫБА (ТРЕСКА), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70/25	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 220	РЫБА (МИНТАН), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/30	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 200	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 150/25	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ 60/30	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 220	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12	ЧАЙ С САХАРОМ 180/12

МЕНЮ

УКРЕПЛЕННОЕ ДЕТСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ
ПРЕКРАЩЕНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ
ПИТАНИЯ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА
 ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

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, 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																			
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150/12	7,5	7,9	30,7	224,9	0,1	0	0	1,0	109,1	12,3	83,4	0,9	211	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	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	604	2008				
КИСЕЛЬ	180/12	0	0	28,6	114,4	0	0	0	0	11,2	1,9	4	0	411	2008				
Итого за прием пищи:	424	14,9	15,4	81,9	527,4	0,14	0	0,1	1,2	151,0	25,2	191,4	2,5						
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																			
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,3	12,7	20,9	233,1	0,1	0	0,2	1,8	55,4	40,4	122,5	2,3	22	2008				
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	260	13,1	15,3	35,5	332,8	0	1,9	0,3	3,6	25,8	39,6	160,0	2,1	266	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008				
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	754	23,7	28,4	89,2	714,4	0,2	11,8	0,5	6,5	98,1	91,2	326,0	6,4						
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				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180/12	5,2	4,4	21,0	145,7	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008				
Итого за прием пищи:	227	7,4	8,7	35,6	252,0	0,1	0,9	0	0,7	192,3	31,8	159,7	0,8						
Ужин																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЖАЯ	155/5	8,9	9,7	30,2	244,0	0,2	1	0,1	2,1	203,0	75,0	218,0	2,1	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	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008				
Итого за прием пищи:	402	12,8	10,0	67,1	410,1	0,3	1	0,1	3,1	224,7	95,3	263,7	3,5						
Всего за день:		60,3	63,0	294,4	1998,0	0,74	23,5	0,7	11,5	673,9	284,7	968,2	13,8						

3 день

Принем 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	Ca, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	155/5	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				
ВТЕРБРОД 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				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180/12	5,2	4,4	21,0	145,7	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008				
Итого за прием пищи:	399	17,4	21,1	70,6	545,5	0,2	2,0	0,1	0,9	493,9	70,8	396,1	1,4						
II Завтрак																			
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2	2008					
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2						
Обед																			
СУП ГАЛПУА ДОМАШНЯЯ С КУРАМИ	250	7,4	8,4	25,3	206,7	0,1	7,5	0,2	0,4	31,1	29,1	105,9	1,6	107/1	2008				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ПОРЦИОННО)	70	14,1	14,2	0,7	186,3	0,1	0,9	0,1	0,2	17,0	14,2	122,8	1,3	307	2008				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	4,4	5,6	26,9	176,3	0,2	12,6	0,6	0,4	70,2	44,4	120,5	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				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	712	29,2	28,6	85,7	717,8	0,5	21,0	0,9	2,1	135,2	98,9	392,7	6,6						
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																			
РЫБА (ТРЕСКА), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/25	17,0	5,5	3,7	132,4	0,1	2,3	0,4	3,2	43,8	39,8	221,2	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	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008				
Итого за прием пищи:	467	25,2	10,9	59,8	438,3	0,3	2,3	0,4	6,6	79,6	123,6	361,4	4,6						
Всего за день:		78,2	66,5	256,8	1952,6	1,0	35,9	1,4	10,2	952,9	329,6	1337,7	15,5						

4 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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	159/5	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	
КИСЕЛЬ	180/12	0	0	30,1	120,6	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	382	10,5	9,3	77,7	437,0	0,2	1	0,1	0,7	236,9	46,7	259,3	1,3			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	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	14	8	14	2,8		
Обед																
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ																
ВИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	250/12	7,6	9,8	18,9	201,3	0,1	19,5	0,2	0,4	66,2	39,2	116,0	2,1	83/1	2008	
ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	70	11,1	12,0	4,2	169,2	0	0,7	0	1,8	17,1	13,2	105,6	1,5	283	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	10	4,7	20,9	165,2	0,3	0	0	4,2	41,4	35,8	92,9	2,8	161	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
Итого за прием пищи:	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	12,7	13,5	47,2	360,2	0,1	0,2	0,1	2,3	67,1	17,6	149,8	1,5	450	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	292	12,8	13,5	59,0	407,9	0,1	0,2	0,1	2,3	77,3	21,4	153,5	1,9			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	220	6,4	7,4	19,7	172,7	0,1	1	0,1	0,2	210,8	29,0	160,5	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	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	462	10,3	7,7	56,6	338,8	0,2	1	0,1	1,2	232,5	49,3	206,2	1,7			
Всего за день:		66,6	57,6	289,9	1954,9	1,02	26,4	0,5	11,9	702,3	224,8	991,0	16,1			

8 день

Принем пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																			
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,6	0	1,3	7,6	0	0,8	0	0,2	0,2	3,5	3,7	10,9	0,1	4	2008			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	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	180/12	0	0	30,1	120,6	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008				
Итого за прием пищи:	377	13,1	20,3	51,1	441,4	0	1,3	0,2	3,5	159,3	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	0,9	3,0	4,9	49,9	0	2,3	0	1,4	21,4	11,6	23,1	0,7	25	2008				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	8,3	8,7	26,2	216,4	0,1	8,0	0,2	0,5	37,2	32,3	115,0	1,9	92	2008				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,9	15,5	26,5	297,8	0,2	13,7	0	3,4	28,3	45,5	171,6	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"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008				
Итого за прием пищи:	792	25,4	27,6	90,4	712,6	0,4	24,0	0,2	6,4	103,8	100,6	353,2	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	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																			
РЫБА (МИНТАЙ), ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/30	14,9	10,9	6,0	188,3	0,1	0,2	0	2,3	119,0	42,7	215,8	0,6	237	2008				
КАШКА ПШЕНИЧНАЯ РАССОЛПЧАТАЯ	130	3,9	4,5	22,8	146,9	0,1	0	0	0,1	20,7	19,8	83,0	1,4	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	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008				
Итого за прием пищи:	472	22,7	15,7	65,7	501,3	0,3	0,2	0	3,4	161,4	82,8	344,5	3,4						
Всего за день:		69,6	71,2	244,4	1916,4	0,8	83,5	0,4	13,6	681,3	259,4	1134,5	14,0						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНИЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	28,7	23,1	24,0	424,4	0,1	0,5	0,1	1,7	303,3	38,2	337,9	0,8	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	397	31,0	26,0	57,9	596,0	0,1	0,5	0,1	1,7	317,7	45,5	364,9	1,4		
II Завтрак															
БАНАН	100	1,5	0,5	20,6	94,1	0	9,8	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	9,8	0	0	7,8	41,2	27,4	0,6		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,7	7,9	23,2	182,3	0,1	7,3	0,2	0,5	29,0	33,1	105,0	1,5	98	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	10,5	13,1	5,7	182,7	0	1,7	0,2	2,6	20,0	18,3	100,0	1,5	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	727	25,4	26,0	92,4	707,3	0,3	9,0	0,4	5,2	79,1	69,4	285,6	5,8		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/12	5,1	8,0	14,6	152,2	0	0,1	0	0,7	117,8	13,3	86,8	0,6	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180/12	5,2	4,4	21,0	145,7	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	239	10,3	12,4	35,6	297,9	0,1	1,0	0	0,7	303,3	36,2	222,8	0,9		
Ужин															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	4,8	9,6	30,0	226,2	0,2	25,3	0,2	2,5	59,3	49,7	116,4	2,3	141	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	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	442	8,6	9,9	66,7	391,1	0,3	25,3	0,2	3,5	76,5	67,5	168,4	3,3		
Всего за день:		76,8	74,8	273,2	2086,4	0,8	45,6	0,7	11,1	784,4	259,8	1059,1	12,0		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование продукта

Прием пищи, наименование продукта	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Статус 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 "ДРУЖБА"	155/5	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	
КАКАО С МОЛОКОМ	180/12	5,5	4,7	20,1	146,4	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	382	15,7	14,1	69,8	471,3	0,3	1,9	0,1	1,2	394,8	77,2	356,9	1,9			
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																
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	8,5	10,0	24,3	226,4	0,1	21,7	0,2	0,5	87,2	50,9	140,9	2,8	76	2008	
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	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"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	704	31,5	31,8	121,0	901,6	0,4	31,5	0,2	5,1	169,9	109,8	410,8	7,7			
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 МАЧНЫЙ 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	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	417	12,2	9,7	82,9	466,0	0,2	0,9	0	1,9	205,5	43,6	201,0	2,0			
Всего за день:		62,1	57,0	324,4	2071,7	0,92	95,0	0,3	8,6	821,1	253,9	1014,2	16,2			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУНЕС" ВЯЗКАЯ	155/5	8,9	10,5	31,6	257,6	0,2	1	0,1	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		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180/12	5,2	4,4	21,0	145,7	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008		
Итого за прием пищи:	387	16,3	19,2	67,2	509,6	0,3	1,9	0,1	1,8	403,3	88,1	386,4	2,1				
II Завтрак																	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2		2008		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,9	47,6	0	10,1	0	0,6	16,2	8,1	11,1	2,2				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50/8	2,5	5,3	4,7	76,5	0	2,2	0	1,4	78,4	13,0	52,6	0,8	48	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРАМИ	250	8,3	7,8	21,7	191,9	0,2	7,4	0,2	1,7	43,7	38,7	113,3	2,2	99	2008		
КНЕДЛИ ИЗ КУР	70	16,5	24,5	8,2	316,4	0,1	0,6	0,1	2,8	30,4	18,5	150,9	1,6	319	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,9	4,2	12,3	104,5	0,1	33,3	0,2	0,4	91,7	33,9	67,9	1,9	346	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"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	770	34,5	42,2	79,7	837,8	0,5	43,5	0,5	7,4	261,1	116,3	428,2	8,5				
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																	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30	13,0	6,8	8,7	148,1	0,1	1,5	0,1	2,9	41,8	44,2	187,5	1,2	245	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	5,5	9,5	33,9	243,2	0,1	1,8	0,2	3,3	26,7	16,0	55,5	1,3	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	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008		
Итого за прием пищи:	462	22,4	16,6	79,5	557,4	0,3	3,3	0,3	7,2	90,2	80,5	288,7	3,9				
Всего за день:		81,1	85,8	265,2	2174,7	1,1	59,3	0,9	17,0	1002,7	323,2	1307,0	17,5				

9 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергия (ккал)	Витамины			Минеральные вещества			№ порции	Стороны питания		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155/5	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
КАКАО С МОЛОКОМ	180/12	5,5	4,7	20,1	146,4	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	382	16,4	14,4	69,2	474,0	0,3	1,9	0,1	1,5	397,9	81,5	367,2	2,2		
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 ГОВЯДИНОЙ	250/25	8,0	8,1	28,3	218,3	0,1	8,0	0,2	0,9	33,8	37,2	114,4	2,0	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	70/30	10,5	10,4	4,6	160,8	0	0,7	0	0,3	25,3	13,3	99,0	1,3	375	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3	8,4	18,1	55,3	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
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	742	23,1	23,1	85,4	649,0	0,1	8,7	0,2	2,0	81,2	78,6	289,7	4,2		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	9,3	10,9	49,6	333,8	0,1	15,1	0	2,3	80,5	26,0	107,4	1,5	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	292	9,4	10,9	61,4	381,5	0,1	15,1	0	2,3	90,7	29,8	111,1	1,9		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	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 РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	462	10,3	7,9	52,4	323,4	0,2	1	0,1	1,5	229,7	38,0	201,5	2,8		
Всего за день:		60,2	56,5	288,2	1913,9	0,72	30,7	0,4	7,5	813,5	236,9	983,5	13,9		

10 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			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/12	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	180/12	0	0	30,1	120,6	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	339	15,1	22,0	49,8	480,3	0	0,5	0,2	3,3	240,9	32,0	252,2	2,1			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	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:	100	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	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		
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	250	13,1	13,6	27,6	-286,7	0,2	14,4	0	2,6	30,9	48,1	177,1	2,9	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"	180/12	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	814	25,3	27,0	87,1	701,0	0,5	24,0	0,2	6,5	110,0	121,5	376,1	7,7			
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	100/25	26,2	20,2	23,1	383,5	0,1	0,4	0,1	2,3	219,3	30,7	273,9	0,8	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	180/12	0,1	0	11,8	47,7	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	367	30,1	20,5	60,0	549,6	0,2	0,4	0,1	3,3	241,0	51,0	319,6	2,2			
Всего за день:		76,9	75,4	237,6	1962,1	0,8	36,8	0,5	13,9	829,6	241,1	1140,3	15,0			

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

Стд 12 часом

Наименование	Норма на 1 ребенка											Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Пищевые вещества и энергия																
Белки, г	73	60,3	80,2	78,2	66,6	69,6	76,8	62,1	81,1	60,2	76,9	712	71,2	98		
Жиры, г	69	63	74,5	66,5	57,6	71,2	74,8	57	85,8	56,5	75,4	682,3	68,2	99		
Углеводы, г	275	294,4	297,5	256,8	289,9	244,4	273,2	324,4	266,2	288,2	237,6	2772,6	277,3	101		
Энергетическая ценность, ккал	1963	1998	2198,1	1952,6	1954,9	1916,4	2086,4	2071,7	2174,7	1913,9	1962,1	20228,8	2022,9	103		
Витамины																
B1, мг	0,9	0,74	0,92	1	1,02	0,8	0,8	0,92	1,1	0,72	0,8	8,82	0,9	100		
C, мг	50	23,5	49,9	35,9	26,4	83,5	45,6	95	59,3	30,7	36,8	486,6	48,7	97		
A, мг	500	0,7	1,1	1,4	0,5	0,4	0,7	0,3	0,9	0,4	0,5	6,9	0,7			
E, мг	7	11,5	7,7	10,2	11,9	13,6	11,1	8,6	17	7,5	13,9	113	11,3	161		
Минеральные вещества																
Ca, мг	900	673,9	984,9	952,9	702,3	681,3	784,4	821,1	1002,7	813,5	829,6	8246,6	824,7	92		
Mg, мг	200	284,7	264	329,6	224,8	259,4	259,8	253,9	323,2	235,9	241,1	2676,4	267,6	134		
P, мг	1350	968,2	1200,2	1337,7	991	1134,5	1059,1	1014,2	1307	983,5	1140,3	11135,7	1113,6	82		
Fe, мг	10	13,8	16,4	15,5	16,1	14	12	15,2	17,5	13,9	15	149,4	14,9	149		

28

МБДОУ "Детский сад № 12 "Буратино"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	719,5	690,2	2803,3	20453,7	8,9	486,6	6,9	114,0	8355,7	2688,7	11219,1	150,3		
Среднее значение за период	72,0	69,0	280,3	2045,4	0,89	48,7	0,7	11,4	835,6	268,9	1121,9	15,0		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	30,4	55,5											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	387	130	747	241	436

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

28 (двадцать восемь)
шт. листов

Заведующий

Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного

учреждения «Детский сад № 12

«Буратино» общеразвивающего вида» г.

Нурлат Республики Татарстан

[Signature]
Г. Г. Абдулманова