УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»
_____ Е.А. Попова
«___» ноября 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656.
При составлении меню использованы:

1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 – 576 с.
2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва Дели принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПЗ _____ К.В. Горбушкин

2021

МЕНЮ 3-7

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200
КАША "ДРУЖБА" 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
				II Завтрак					
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ 250	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
	Обед								
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	САЛАТ ДОМАШНИЙ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	ПОМИДОРЫ С/С 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕН.ГОР. 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 180	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200
		НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180					КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		
	Полдник								
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С РИСОМ И МЯСОМ 70	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 60	СОЧНИ С ТВОРОГОМ 80	БАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 70	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70
КЕФИР 180	КЕФИР 200	ПЕЧЕНЬЕ 30	КЕФИР 200	КЕФИР 200	КЕФИР 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 180
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100							
	Ужин								
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 50	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 200	САЛАТ ЗИМНИЙ 60	ПОМИДОРЫ С/С 50	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60
ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 35	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 80	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 40	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 130
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200
			КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200				КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		
			ВАФЛИ 20						

МЕНЮ 3-7

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 35	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ 200	МОЛОКО СГУЩЕНОЕ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕНЫМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	НАПИТОК ВИТАМИНИЗ. 250	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗ. 250	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	КЕФИР 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ЗИМНИЙ 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 50	ПОМИДОРЫ С/С 50	САЛАТ ЗИМНИЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 50	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 50
УХА 180	ХАРЧО 180	СУП ОВОЩНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП С КЛЕЦКАМИ 180	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 180	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 70	АЗУ 150	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО -РУССКИ 150	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РИС ОТВАРНОЙ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180						
Полдник									
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХАЧАПУРИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 80	ПРЯНИКИ 60	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	СОЧНИ С ТВОРОГОМ 80	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
ПЕЧЕНЬЕ 60	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100								
Ужин									
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО 60	ПОМИДОРЫ С/С 50	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50	САЛАТ ДОМАШНИЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 50	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРК. И ЗЕЛЕН.ГОРОШ. 50	САЛАТ "МОЗАЙКА" 50
ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 150	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 180	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	РЫБА ОТВАРНАЯ 70	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	СОУС ТОМАТНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИР. ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 200		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
	ВАФЛИ 30			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100				ВАФЛИ 30	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА 3-7

Наименование продукта	Норма на 1 реб.,г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Факт.за 20 дн., г	Факт за день, г	Выполнение,%
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	55	55	30	55	50	45	50	50	55	50	50	50	50	50	50	50	995	-0,2	100
Хлеб пшеничный	80	70	96,7	83,1	88,1	80	75	83,2	109,8	70	62,5	74,8	92,6	65	83	58,3	75,6	70	90,3	70	89	1587	-0,6	100
Мука пшеничная	29	27,2	26	2,4	41,7	32,2	32,3	41,6	35,1	39,1	30,9	11,9	25	25,7	43,2	14,4	34,9	36,7	20,8	28,9	41,1	591,1	0,6	102
Крупы,бобовые	43	33,9	43,1	55,2	18	111,1	94,3	14	2,1	77,7	23,2	47,9	54,4	69		47	29,8	29,8		68	12,9	831,4	-1,4	100
Макаронные изделия	12	55		20		16,4					55		55		20			16,4				237,8	-0,1	100
Картофель	140	43,8	214,8	54	189,1	58,6	158,4	80,2	223,7	111,3	141	49,2	44,1	148,6	278	121,7	315,9	90,8	171,9	150	149,6	2794,7	-0,3	100
Овощи разные,зелень	220	125,7	247,8	276,8	295,3	241,2	124,5	193,9	309,8	176,6	187,7	302,3	273,4	130,9	181,6	226,2	83,9	351,7	183,3	159,7	390,6	4462,9	3,1	101
Фрукты свежие	100	73	32,2	273	58	29	32,2	264,4	77	41,1	20	202	100	205,7	69,2	169,2	7,8	50,2	154,8	29	166	2053,8	2,7	103
Сухофрукты	11	20	25			25	20			20	20		45				25			20		220		100
Соки фрукт. и овощные	100	200			200		200		200		200	200	200			200	200		200			2000		100
Мясо	55	139,5	13,9	94,4	15,7	84,7	90	65,5	13,9	15,5	13,1	90,7	17,5	130,5	26,6		61,1	121,2		77,9	42,7	1114,4	0,7	101
Субпродукты (печень)	25	29,5	59,2		84,8				84,8	70,2	29,1				51,8			84,8				494,2	-0,3	100
Птица	24				52,5	20,3				50,3	52,5		41,4		52,1	90,3			72,3		51,8	483,5	0,2	101
Рыба	37		35,6	60,2		43,5	60,1		35,6		66,7	20,6	63	10,7		43,5	95,1		73	98	34,8	740,4		100
Молоко, кефир	450	594,2	446,8	375,4	313,7	324,4	621,3	653,9	334,2	634,4	338,8	570,8	423,3	265,1	434,3	333	622,3	512	282,6	702,3	367,5	9150,3	7,5	102
Творог	40							158,5	34,1		196				41,4	132,7		34,1			196	792,8	-0,4	100
Сыр	6		15	15		15				15			21,5		15			22,5	1,9			120,9		101
Сметана	11	12	28,3	7,8	16,6		9,1	0,6	31,1	20,8	41,4		6,5		29,2	5,3		3	0,5		6,9	219,1		100
Масло сливочное	21	21,1	16,9	10,1	30,6	25,6	22,4	23,3	38,2	16,5	15,5	19,14	22,1	13,8	17,9	11,5	22,6	25,2	24,9	27,7	23	428	0,4	102
Масло растительное	11	9,2	17,9	17,7	8,5	10,5	14	0,2	15,7	5,9	7,7	12,8	4,4	16	11,7	16,1	17,5	9,8	7,5	5,4	16,1	224,6	0,2	102
Яйцо	40	101,8	18,1	2,4	116,3	8,1	15,7	20,9	130,1	7,2	18,9	80,4	11,2	96,9	15,7	12,1	19	21,3	99,3	13,7	14,5	823,6	1,2	103
Сахар	30	31,7	37,9	13,3	31,6	30,9	28,2	39,4	32,8	27,8	42,2	21	28,3	22,5	20,2	23,8	39,4	38,9	25,7	23,1	34,6	593,3	-0,3	100
Кондитерские изделия	20			48	50				30	35		60	30	30		60			30	30		403	0,2	101
Чай	0,6				1,2	1,2		1,2	1,2		1,2			1,2		1,2	1,2		1,2		1,2	12		100
Какао	0,6	1,5		1,5			1,5	1,5				1,5			1,5		1,5			1,5		12		100
Кофейный напиток	1,2		6							6			6					6				24		100
Дрожжи хлеб-ные	0,5	0,8	0,8		0,9	0,8	0,8	0,3		1,1	0,2			0,8	0,8				0,8	1	0,7	9,8		100
Крахмал	3				13,5			15			15							13,5				57	-0,1	99
Соль	50	5,2	4,1	4,7	4,4	4,2	6,3	3,3	4,5	5,5	5,4	4,4	5,5	5,8	5,3	3,7	3,5	6,1	2,9	6,3	5,2	96,3	-0,2	100
Витаминизир. Напиток	50		250			250									250			250				1000		100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

3-7

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Факт. за 20 дней	Факт. за день	Выполне-ние, %
Пищевые вещества и энергия																								
Белки, г	54	52,2	52,5	54,6	53,2	53,1	53,2	52,2	53,4	55,8	55,6	54,3	60,3	48,8	54,4	54,6	48,5	54,6	47,8	53,3	56	1068,4	53,4	100
Жиры, г	60	54,9	59,5	60,8	55,9	58,2	60,9	58,5	60	59,6	60,1	60,4	60,3	56,2	61,8	57,7	54,8	59,6	54,4	58,9	64,6	1177,1	58,9	100
Углеводы, г	261	272,2	253,9	264,7	259,7	266,3	269,8	252,6	255,3	250,2	277,7	272	303,8	257	245,6	268,7	236,8	262,9	240,4	251,5	241,3	5202,4	260,1	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1795,2	1757,5	1848,3	1763	1807,1	1844,8	1750,7	1781,7	1771,9	1881,5	1856,3	2010,1	1731,2	1769,1	1816,7	1637,1	1816,3	1644,4	1757,6	1779,4	35820,1	1791	100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША "ДРУЖБА"	200	5.8	4.5	29.8	183.8	0.65	133.89	29.69	0.54	275	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	**425**	**10.9**	**12.2**	**54.7**	**372.6**	1.76	245.21	70.71	1.69		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.3	3.83	14.40	13.70	0.56	40	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	3.1	4.1	11.6	95.8	4.20	48.36	27.72	1.68	84	2011
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	6.1	8.1	2.0	105.0	0.11	25.75	17.56	2.34	298	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.9	3.7	37.6	207.9	0.00	26.52	10.99	1.03	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	24.4	101.0	0.00	22.80	9.38	0.54	531	2013
Итого за прием пищи:	**720**	**21.3**	**20.7**	**108.7**	**707.9**	8.14	149.13	94.03	7.68		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	1.26	216.00	25.20	0.18	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8.2**	**10.1**	**31.7**	**250.0**	5.86	236.70	32.40	2.08		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.4	2.6	3.9	44.5	1.86	8.39	8.79	0.29	12	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	115.8	0.30	94.29	22.55	2.88	314	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.6	0.1	32.4	134.6	8.26	17.28	11.41	0.66	347.1	2011
Итого за прием пищи:	**440**	**10.8**	**11.9**	**56.9**	**378.9**	10.42	127.12	51.49	5.00		
Всего за день:		**52.2**	**55.1**	**272.2**	**1 795.4**	30.18	772.16	256.63	19.25		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.11	136.60	11.85	0.55	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	4.5	29.8	179.8	0.53	111.80	25.56	0.37	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	12.5	92.5	0.52	111.97	20.38	0.46	513	2013
Итого за прием пищи:	**435**	**13.3**	**12.1**	**52.3**	**374.3**	1.16	360.37	57.79	1.38		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.5	94.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**250**	**0.0**	**0.0**	**23.5**	**94.1**	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	3.0	4.3	47.6	2.26	13.18	9.97	0.46	82	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2.6	4.7	9.8	82.4	5.64	34.56	18.36	1.08	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6.9	8.7	1.2	110.3	8.11	23.81	10.77	3.33	255	2011
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	3.4	4.9	28.2	170.4	13.57	56.04	45.86	2.58	155	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**730**	**18.1**	**21.8**	**77.9**	**573.7**	55.34	156.42	110.18	9.36		
Полдник											
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	138.8	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8.3**	**9.6**	**33.0**	**251.6**	1.40	254.40	30.60	0.40		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	20.50	7.50	0.35		2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70	6.3	7.5	14.8	152.3	0.70	38.39	19.54	0.93	237	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.84	33.39	25.05	1.02	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	7.93	1.71	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	**490**	**12.7**	**16.0**	**67.2**	**464.0**	13.04	107.37	62.54	3.47		
Всего за день:		**52.4**	**59.5**	**253.9**	**1 757.7**	70.94	878.56	261.11	14.61		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.9	8.4	9.8	135.2	0.04	116.85	10.14	0.49	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.1	3.5	20.0	132.3	0.54	114.42	15.35	0.46	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.0	2.3	16.3	94.7	0.10	77.66	14.90	0.34	510	2013
Итого за прием пищи:	**420**	**12.0**	**14.2**	**46.1**	**362.2**	0.68	308.93	40.39	1.29		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**100**	**1.0**	**0.3**	**12.7**	**57.4**	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.4	2.6	3.9	44.5	1.86	8.39	8.79	0.29	12	2012
СУП "ШАХТЕРСКИЙ"	180	3.2	3.0	13.8	109.4	4.68	27.00	32.16	1.56	101	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6.6	10.0	7.3	145.2	0.70	36.40	40.50	1.28	242	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.62	0.76	0.02	371	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.0	4.6	30.9	177.2	0.00	26.32	18.60	0.82	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	14.4	58.0	0.04	9.61	2.75	0.16	387	2011
Итого за прием пищи:	**720**	**18.7**	**21.7**	**97.9**	**679.8**	7.29	126.64	118.24	5.66		
Полдник											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	8.70	6.00	0.63		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**330**	**8.9**	**9.4**	**44.1**	**298.9**	11.02	230.97	48.46	1.63		
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	2.5	4.7	45.2	2.52	17.15	11.29	0.64	53	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	9.8	12.3	9.1	186.3	23.82	66.20	36.27	2.87		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.6	0.1	32.4	134.6	8.26	17.28	11.41	0.66	347.1	2011
Итого за прием пищи:	**480**	**14.2**	**15.2**	**63.8**	**450.1**	34.60	107.79	67.71	5.34		
Всего за день:		**54.8**	**60.8**	**264.6**	**1 848.4**	63.57	792.60	294.86	14.76		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.8	179.2	4.80	12.29	12.03	0.65	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.3	6.9	4.1	103.6	0.30	103.97	16.26	2.19	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.30	16.60	7.43	0.95	504	2013
Итого за прием пищи:	**405**	**8.7**	**11.2**	**48.3**	**327.0**	6.40	132.86	35.72	3.79		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	60	1.9	3.8	7.2	70.1	3.69	9.79	11.22	0.59		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	5.9	2.6	25.3	149.0	7.00	26.00	71.00	2.50	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	6.1	9.3	0.3	109.3	0.35	16.27	9.48	0.70	290	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.7	15.9	117.2	12.38	46.64	33.85	1.46	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**720**	**21.0**	**20.9**	**83.1**	**608.6**	49.18	127.53	150.77	7.16		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.6	3.4	24.0	137.0	0.10	17.80	2.50	0.10	424	2011
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8.4**	**9.8**	**32.0**	**249.8**	1.50	257.80	30.50	0.30		
Ужин											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0.4	0.0	0.8	6.3	1.00	10.35	6.30	0.27	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	6.7	8.0	3.3	111.7	11.97	57.46	19.29	5.19	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.62	0.76	0.02	371	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3.4	3.7	18.9	122.1	12.15	60.53	46.85	2.24	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	20.2	83.5	14.40	17.63	6.65	0.21	350	2011
ВАФЛИ	20	0.5	0.6	15.0	68.7	0.00	2.88	1.80	0.27	607	2013
Итого за прием пищи:	**530**	**14.1**	**13.8**	**76.1**	**491.9**	39.53	163.63	90.39	9.37		
Всего за день:		**53.2**	**55.9**	**259.7**	**1 763.3**	100.61	695.82	315.36	23.42		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.9	8.4	9.8	135.2	0.04	116.85	10.14	0.49	96	2013
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6.0	5.0	46.6	255.1	0.53	109.73	26.60	1.60	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.2	0.05	13.71	6.59	0.88	502	2013
Итого за прием пищи:	**440**	**11.1**	**13.4**	**61.7**	**412.5**	0.62	240.29	43.33	2.97		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.5	94.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**250**	**0.0**	**0.0**	**23.5**	**94.1**	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0.4	0.0	0.8	6.3	1.00	10.35	6.30	0.27	113	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.2	5.6	11.3	112.7	0.72	26.04	13.08	0.96	105	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7.0	8.4	7.4	133.4	1.17	25.51	29.13	0.70	349	2013
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.2	38.8	216.5	0.00	7.46	24.48	0.52	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	**690**	**19.8**	**19.7**	**92.0**	**628.6**	26.09	96.44	97.16	4.32		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	1.8	2.6	22.6	120.8	0.00	3.16	0.83	0.00	425	2011
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**7.6**	**9.0**	**30.6**	**233.6**	1.40	243.16	28.83	0.20		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60	1.5	5.0	3.7	65.5	2.25	11.12	9.99	0.38	48	2004
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5.7	6.0	1.9	88.5	0.11	22.00	2.58	0.24	387	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.7	15.9	117.2	12.38	46.64	33.85	1.46	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	5.13	1.08	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	7.93	1.71	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	**535**	**14.6**	**16.2**	**58.6**	**438.3**	14.74	97.73	60.69	3.61		
Всего за день:		**53.1**	**58.3**	**266.4**	**1 807.1**	42.85	677.62	230.01	11.10		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	4.4	27.8	171.4	0.80	173.83	23.14	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	**425**	**10.3**	**12.1**	**52.7**	**360.2**	1.91	285.15	64.16	1.55		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.9	2.5	4.2	43.6	2.10	21.06	16.51	0.53	56	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	3.8	3.5	7.9	78.4	3.36	31.44	27.00	1.68	87	2016
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	6.0	9.9	3.0	125.0	0.20	20.65	14.56	1.29	245	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.0	4.6	30.9	177.2	0.00	26.32	18.60	0.82	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.28	11.88	0.72	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	5.13	1.08	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	24.4	101.0	0.00	22.80	9.38	0.54	531	2013
Итого за прием пищи:	**720**	**19.0**	**21.1**	**102.2**	**676.5**	5.66	135.41	103.06	6.66		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	70	4.5	6.3	34.0	210.7	0.56	18.95	7.44	0.70	562	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**270**	**10.3**	**12.7**	**42.0**	**323.5**	1.96	258.95	35.44	0.90		
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	3.0	4.3	47.6	2.26	13.18	9.97	0.46	82	2013
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	6.2	7.7	5.5	116.3	0.23	50.43	33.11	0.70	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.84	33.39	25.05	1.02	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**500**	**12.6**	**14.8**	**52.8**	**398.9**	37.09	121.69	87.41	3.73		
Всего за день:		**53.2**	**60.9**	**269.9**	**1 845.1**	50.62	815.20	298.07	15.64		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	4.5	4.6	17.4	130.2	0.66	133.31	21.15	0.23	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	**425**	**9.6**	**12.3**	**42.3**	**319.0**	1.77	244.63	62.17	1.38		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**100**	**1.0**	**0.3**	**12.7**	**57.4**	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
ПОМИДОРЫ С/С	50	0.5	0.0	1.2	6.8	2.00	6.30	9.00	0.45	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3.8	4.2	6.3	78.9	8.71	36.19	17.77	1.01	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	7.1	10.4	15.5	184.0	0.11	26.52	21.41	1.75	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.7	15.9	117.2	12.38	46.64	33.85	1.46	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.28	11.88	0.72	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	5.13	1.08	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	22.5	92.8	16.00	19.59	7.39	0.23	350	2011
Итого за прием пищи:	**720**	**19.1**	**19.9**	**93.2**	**631.0**	39.20	148.38	106.43	6.70		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	4.0	31.4	174.2	1.80	17.40	4.92	0.96	570	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**8.9**	**10.4**	**39.4**	**287.0**	3.20	257.40	32.92	1.16		
Ужин											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	10.1	12.4	28.1	264.6	0.37	151.05	41.90	0.93	331	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2.3	2.9	19.0	112.0	0.14	96.71	10.71	0.06	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.2	0.05	13.71	6.59	0.88	502	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**535**	**13.6**	**15.6**	**65.1**	**456.2**	10.54	279.74	79.26	2.71		
Всего за день:		**52.2**	**58.5**	**252.7**	**1 750.6**	64.69	948.42	300.84	12.79		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.8	179.2	4.80	12.29	12.03	0.65	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.3	6.9	4.1	103.6	0.30	103.97	16.26	2.19	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.30	16.60	7.43	0.95	504	2013
Итого за прием пищи:	**405**	**8.7**	**11.2**	**48.3**	**327.0**	6.40	132.86	35.72	3.79		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.9	2.1	3.9	37.6	2.10	14.28	9.40	0.53	53	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2.6	4.7	7.4	82.4	5.04	37.20	24.96	1.44	136	2013
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70	6.3	7.5	14.8	152.3	0.70	38.39	19.54	0.93	237	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.95	0.78	0.02	371	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.84	33.39	25.05	1.02	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.28	11.88	0.72	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	5.13	1.08	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	**710**	**17.7**	**19.7**	**84.4**	**591.4**	18.17	156.03	100.80	6.47		
Полдник											
СОЧНИ С ТВОРОГОМ	80	4.6	5.6	33.8	204.0	0.00	8.14	1.33	0.26	61	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**10.2**	**11.8**	**42.9**	**320.4**	1.04	212.14	23.73	0.42		
Ужин											
САЛАТ ЗИМНИЙ	60	1.3	2.1	6.4	50.0	3.25	12.69	12.87	0.54		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	6.7	8.0	3.3	111.7	11.97	57.46	19.29	5.19	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.8	2.3	3.5	37.7	0.90	12.70	4.45	0.18	454	2013
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.9	4.2	21.7	140.5	13.97	69.61	53.88	2.58	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**570**	**15.7**	**17.0**	**59.6**	**457.0**	55.85	177.15	109.77	10.04		
Всего за день:		**53.3**	**59.9**	**255.4**	**1 781.8**	85.46	692.18	278.02	23.52		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.11	136.60	11.85	0.55	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2.9	4.7	29.6	172.1	0.93	190.32	53.60	1.20	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	12.5	92.5	0.52	111.97	20.38	0.46	513	2013
Итого за прием пищи:	**435**	**11.3**	**12.3**	**52.1**	**366.6**	1.56	438.89	85.83	2.21		
II Завтрак											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**4.4**	**4.8**	**6.0**	**84.6**	1.05	180.00	21.00	0.15		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.3	2.3	4.8	45.2	3.20	11.99	11.42	0.47	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4.7	8.4	10.6	142.7	6.68	50.40	24.93	1.38	133	2013
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	6.8	7.2	21.2	177.2	7.58	25.33	32.61	1.69	443	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	19.6	83.7	0.32	37.16	20.72	0.58	531	2013
Итого за прием пищи:	**660**	**18.0**	**18.4**	**83.5**	**578.7**	17.78	136.18	104.36	5.65		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	3.5	4.0	39.2	207.2	5.62	11.47	5.62	0.23	559	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
Итого за прием пищи:	**270**	**9.1**	**10.2**	**48.3**	**323.6**	6.66	215.47	28.02	0.39		
Ужин											
ПОМИДОРЫ С/С	50	0.5	0.0	1.2	6.8	2.00	6.30	9.00	0.45	113	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	80	6.5	8.8	1.7	112.5	9.36	13.19	11.23	4.01	261	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.0	4.6	30.9	177.2	0.00	26.32	18.60	0.82	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	8.7	38.1	1.64	12.97	4.51	0.81	526	2013
Итого за прием пищи:	**520**	**12.9**	**13.9**	**60.1**	**418.6**	13.00	65.94	52.08	7.26		
Всего за день:		**55.7**	**59.6**	**250.0**	**1 772.1**	40.05	1 036.48	291.29	15.66		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	9.5	11.4	33.3	273.4	0.27	62.78	14.76	0.80	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.2	0.05	13.71	6.59	0.88	502	2013
Итого за прием пищи:	**430**	**11.7**	**13.9**	**54.9**	**391.6**	0.44	159.38	30.53	1.73		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	50	0.7	2.6	4.6	45.0	2.90	11.71	26.19	2.05	63	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3.8	4.9	12.5	109.6	4.80	52.44	23.40	1.32	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	6.1	9.3	0.3	109.3	0.35	16.27	9.48	0.70	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.9	3.7	37.6	207.9	0.00	26.52	10.99	1.03	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	24.4	101.0	0.00	22.80	9.38	0.54	531	2013
Итого за прием пищи:	**710**	**21.1**	**21.0**	**106.7**	**702.7**	8.05	141.04	94.12	7.17		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	1.26	216.00	25.20	0.18	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8.2**	**10.1**	**31.7**	**250.0**	5.86	236.70	32.40	2.08		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	24.60	9.00	0.42		2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	7.6	3.6	4.0	78.5	0.24	44.01	32.30	0.59	340	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.3	1.5	0.4	20.8	0.01	10.16	1.02	0.03	371	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	130	3.0	4.3	24.5	148.2	11.80	48.73	39.88	2.24	155	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	22.5	92.8	16.00	19.59	7.39	0.23	350	2011
Итого за прием пищи:	**520**	**13.5**	**15.0**	**64.2**	**451.3**	32.25	150.33	93.01	4.23		
Всего за день:		**55.5**	**60.2**	**277.7**	**1 881.6**	50.60	701.45	258.06	18.01		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.6	4.9	33.4	199.7	0.53	133.80	30.72	0.80	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	**425**	**10.7**	**12.6**	**58.3**	**388.5**	1.64	245.12	71.74	1.95		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	3.0	4.3	47.6	2.26	13.18	9.97	0.46	82	2013
УХА	180	3.7	1.7	10.2	70.8	5.52	27.12	20.76	0.72	158	2013
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	8.2	12.0	8.8	176.1	0.28	26.10	13.54	1.26	271	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.6	107.4	31.91	80.58	28.29	1.73	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	**700**	**20.4**	**21.4**	**70.6**	**561.6**	63.17	174.06	96.73	6.04		
Полдник											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	17.40	12.00	1.26		2008
Итого за прием пищи:	**260**	**10.1**	**12.1**	**53.7**	**366.6**	1.04	221.40	34.40	1.42		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.7	4.6	3.5	62.0	2.22	9.99	10.49	0.35	10	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	115.8	0.30	94.29	22.55	2.88	314	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.6	0.1	32.4	134.6	8.26	17.28	11.41	0.66	347.1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**550**	**12.1**	**14.2**	**69.2**	**453.8**	20.76	146.99	73.25	5.90		
Всего за день:		**54.3**	**60.5**	**272.0**	**1 856.5**	90.61	801.57	284.12	18.11		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.11	136.60	11.85	0.55	3	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5.5	7.1	33.3	219.5	0.51	106.29	29.53	0.45	259	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	12.5	92.5	0.52	111.97	20.38	0.46	513	2013
Итого за прием пищи:	**415**	**13.9**	**14.7**	**55.8**	**414.0**	1.14	354.86	61.76	1.46		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ЗИМНИЙ	50	1.1	1.8	5.3	41.7	2.71	10.60	10.74	0.45		
ХАРЧО	180	2.5	5.6	10.7	103.2	0.60	23.04	15.72	1.08	108	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	6.2	7.5	4.3	108.9	0.14	44.94	39.20	1.26	254	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.9	3.7	37.6	207.9	0.00	26.52	10.99	1.03	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	19.6	83.7	0.32	37.16	20.72	0.68	531	2013
Итого за прием пищи:	**710**	**20.9**	**19.1**	**104.8**	**675.3**	3.77	153.56	112.05	5.93		
Полдник											
ХАЧАПУРИ	60	3.8	5.0	19.9	139.5	1.60	57.65	6.61	0.40	60	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.9	0.3	12.7	57.4	10.00	18.32	20.11	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**360**	**10.3**	**11.5**	**41.7**	**313.5**	12.64	279.97	49.12	1.40		
Ужин											
ПОМИДОРЫ С/С	50	0.5	0.0	1.2	6.8	2.00	6.30	9.00	0.45	113	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	6.2	9.3	7.0	136.6	0.35	25.40	12.41	0.82	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.6	107.4	31.91	80.58	28.29	1.73	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0.6	0.2	19.4	83.8	0.30	26.28	24.77	0.68	531	2013
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	22.5	103.0	0.00	4.32	2.70	0.41	607	2013
Итого за прием пищи:	**540**	**14.1**	**15.0**	**81.3**	**521.6**	34.56	150.04	85.91	5.26		
Всего за день:		**60.2**	**60.5**	**303.8**	**2 010.4**	56.11	952.43	316.84	16.85		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.8	179.2	4.80	12.29	12.03	0.65	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.3	6.9	4.1	103.6	0.30	103.97	16.26	2.19	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.30	16.60	7.43	0.95	504	2013
Итого за прием пищи:	**405**	**8.7**	**11.2**	**48.3**	**327.0**	6.40	132.86	35.72	3.79		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**100**	**1.0**	**0.3**	**12.7**	**57.4**	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	1.4	2.6	3.9	44.5	1.86	8.39	8.79	0.29	12	2012
СУП ОВОЩНОЙ	180	3.7	6.2	11.1	114.6	6.20	32.20	18.70	1.00	99	2011
АЗУ	150	7.1	10.2	19.6	198.0	6.96	25.83	41.72	2.98	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.00	8.28	11.88	0.72	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.86	5.13	1.08	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.2	121.1	7.43	15.55	10.27	0.59	347.1	2011
Итого за прием пищи:	**630**	**17.7**	**19.6**	**95.6**	**629.5**	22.45	95.11	96.49	6.66		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	3.3	3.6	26.1	150.0	0.69	13.60	5.53	0.38	562	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**9.1**	**10.0**	**34.1**	**262.8**	2.09	253.60	33.53	0.58		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	50	0.7	2.6	4.6	45.0	2.90	11.71	26.19	2.05	63	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6.3	7.9	6.9	123.8	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	4.4	37.4	203.1	0.00	19.60	125.10	4.36	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**495**	**12.4**	**15.2**	**66.3**	**454.5**	28.66	52.89	166.11	7.69		
Всего за день:		**48.9**	**56.3**	**257.0**	**1 731.2**	69.58	552.73	351.91	19.56		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.9	8.4	9.8	135.2	0.04	116.85	10.14	0.49	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.1	3.5	20.0	132.3	0.54	114.42	15.35	0.46	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.2	2.5	18.2	104.8	0.11	86.15	15.92	0.35	510	2013
Итого за прием пищи:	**440**	**12.2**	**14.4**	**48.0**	**372.3**	0.69	317.42	41.41	1.30		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.5	94.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**250**	**0.0**	**0.0**	**23.5**	**94.1**	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0.9	2.5	4.2	43.6	2.10	21.06	16.51	0.53	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.4	4.1	13.0	101.9	6.47	26.61	25.89	1.44	104	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	6.9	7.6	7.1	124.0	0.46	28.40	14.32	0.93	417	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.62	0.76	0.02	371	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.7	15.9	117.2	12.38	46.64	33.85	1.46	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	**720**	**18.3**	**20.5**	**75.7**	**566.5**	22.90	153.31	110.07	6.64		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	80	4.6	5.1	38.3	218.0	0.00	23.21	3.04	0.32	560	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**10.2**	**11.3**	**47.4**	**334.4**	1.04	227.21	25.44	0.48		
Ужин											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	60	1.9	3.8	7.2	70.1	3.69	9.79	11.22	0.59		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	6.1	7.6	1.1	97.0	7.14	20.95	9.46	2.93	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.84	33.39	25.05	1.02	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**500**	**13.7**	**15.5**	**51.3**	**402.1**	45.43	88.82	65.03	6.09		
Всего за день:		**54.4**	**61.7**	**245.9**	**1 769.4**	70.06	786.76	241.95	14.51		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	8.9	10.4	32.2	258.1	1.73	70.62	37.91	1.46	320	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2.3	2.9	19.0	112.0	0.14	96.71	10.71	0.06	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.2	0.05	13.71	6.59	0.88	502	2013
Итого за прием пищи:	**435**	**11.4**	**13.3**	**56.5**	**392.3**	1.92	181.04	55.21	2.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ПОМИДОРЫ С/С	50	0.5	0.0	1.2	6.8	2.00	6.30	9.00	0.45	113	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	6.6	8.7	9.5	142.7	0.60	30.24	10.80	0.72	118.2	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7.0	10.3	27.4	230.4	1.39	19.19	31.87	1.68	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**640**	**18.6**	**19.5**	**72.5**	**542.9**	29.75	84.56	76.89	4.76		
Полдник											
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
ПРЯНИКИ	60	3.4	2.7	43.7	213.0	0.00	5.94	4.86	0.43	608	2013
Итого за прием пищи:	**260**	**9.2**	**9.1**	**51.7**	**325.8**	1.40	245.94	32.86	0.63		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0.8	2.6	4.0	42.8	3.50	13.00	10.65	0.41	30	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7.0	8.4	7.4	133.4	1.17	25.51	29.13	0.70	349	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.84	33.39	25.05	1.02	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**570**	**14.3**	**15.4**	**67.9**	**469.8**	24.97	109.01	97.69	4.87		
Всего за день:		**54.5**	**57.5**	**268.8**	**1 816.8**	62.04	634.55	270.65	15.46		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	4.4	27.8	171.7	0.80	173.96	23.18	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	**425**	**10.3**	**12.1**	**52.7**	**360.5**	1.91	285.28	64.20	1.55		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ЗИМНИЙ	50	1.1	1.8	5.3	41.9	2.71	10.65	10.73	0.45		
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	180	2.6	3.8	7.3	74.4	3.12	22.20	15.48	0.72		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	6.2	7.7	5.5	116.3	0.23	50.43	33.11	0.70	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.4	21.1	145.9	10.20	38.36	28.89	1.18	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	7.93	1.71	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	**710**	**17.2**	**19.1**	**79.1**	**558.7**	16.26	140.87	104.60	4.58		
Полдник											
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	2.5	3.8	18.8	119.5	0.00	8.10	0.90	0.00	483	2008
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**8.1**	**10.0**	**27.9**	**235.9**	1.04	212.10	23.30	0.16		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0.5	2.8	1.1	31.9	0.82	16.37	55.25	5.16	19	2004
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	150	7.9	8.7	24.9	209.4	11.48	20.65	41.89	2.69	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.5	1.5	2.8	26.8	0.64	0.64	2.73	0.16	462	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.30	16.60	7.43	0.95	504	2013
Итого за прием пищи:	**480**	**11.9**	**13.3**	**56.8**	**396.3**	14.24	61.42	116.04	10.13		
Всего за день:		**48.5**	**54.7**	**236.7**	**1 637.4**	37.45	713.67	316.14	19.22		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.11	136.60	11.85	0.55	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2.9	4.7	29.6	171.9	0.93	190.61	53.68	1.20	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	12.5	92.5	0.52	111.97	20.38	0.46	513	2013
Итого за прием пищи:	**435**	**11.3**	**12.3**	**52.1**	**366.4**	1.56	439.18	85.91	2.21		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.5	94.1	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**250**	**0.0**	**0.0**	**23.5**	**94.1**	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.5	5.3	4.4	75.5	2.12	83.52	12.81	0.72	50	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3.6	3.4	22.8	135.8	3.60	26.40	25.20	1.08	101	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	6.7	8.0	3.3	111.7	11.97	57.46	19.29	5.19	к/к	к/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.6	107.4	31.91	80.58	28.29	1.73	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	20.2	83.5	14.40	17.63	6.65	0.21	350	2011
Итого за прием пищи:	**710**	**20.5**	**21.4**	**91.6**	**643.8**	64.00	276.89	106.92	10.46		
Полдник											
СОЧНИ С ТВОРОГОМ	80	4.6	5.6	33.8	204.0	0.00	8.14	1.33	0.26	61	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**10.2**	**11.8**	**42.9**	**320.4**	1.04	212.14	23.73	0.42		
Ужин											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	3.0	5.1	52.3	2.52	25.27	19.81	0.64	56	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	8.5	10.8	22.9	222.4	5.63	31.12	37.71	3.35	274	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.1	33.1	25.76	17.53	10.54	0.38	375	2011
Итого за прием пищи:	**480**	**12.5**	**14.2**	**52.7**	**391.8**	33.91	81.06	76.80	5.54		
Всего за день:		**54.5**	**59.7**	**262.8**	**1 816.5**	100.51	1 009.29	293.36	18.63		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.8	179.2	4.80	12.29	12.03	0.65	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6.3	6.9	4.1	103.6	0.30	103.97	16.26	2.19	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.30	16.60	7.43	0.95	504	2013
Итого за прием пищи:	**405**	**8.7**	**11.2**	**48.3**	**327.0**	6.40	132.86	35.72	3.79		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	50	0.7	2.6	4.6	45.0	2.90	11.71	26.19	2.05	63	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	180	4.0	5.2	8.8	97.4	3.20	19.69	15.17	0.84	141	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	7.1	8.7	11.4	152.6	4.67	43.52	45.21	1.09	235	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.6	0.1	32.4	134.6	8.26	17.28	11.41	0.66	347.1	2011
Итого за прием пищи:	**640**	**16.6**	**17.0**	**84.5**	**559.5**	19.03	103.50	112.66	6.17		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.5	3.8	26.1	148.4	1.49	14.44	4.08	0.80	570	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	1.40	240.00	28.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8.3**	**10.2**	**34.1**	**261.2**	2.89	254.44	32.08	1.00		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	3.1	4.8	51.3	4.20	15.60	12.78	0.49	30	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	6.9	7.6	7.1	124.0	0.46	28.40	14.32	0.93	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.7	15.9	117.2	12.38	46.64	33.85	1.46	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	**500**	**13.2**	**15.8**	**53.3**	**410.8**	18.52	109.48	73.75	4.78		
Всего за день:		**47.8**	**54.4**	**240.4**	**1 644.5**	50.84	614.28	262.21	18.54		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	4.5	4.6	17.4	130.2	0.66	133.31	21.15	0.23	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	**425**	**9.6**	**12.3**	**42.3**	**319.0**	1.77	244.63	62.17	1.38		
II Завтрак											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	**150**	**4.4**	**4.8**	**6.0**	**84.6**	1.05	180.00	21.00	0.15		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	0.4	0.0	0.8	6.3	1.00	10.35	6.30	0.27	113	2013
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	180	2.6	3.8	7.0	73.0	3.60	29.04	52.44	4.20		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	6.2	8.4	4.9	120.3	2.10	8.90	15.22	1.64	373	2013
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.2	38.8	216.5	0.00	9.45	24.60	0.53	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	19.6	83.7	0.32	37.16	20.72	0.58	531	2013
Итого за прием пищи:	**710**	**18.1**	**17.9**	**98.4**	**629.7**	7.02	106.20	133.96	8.75		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	60	2.9	3.7	27.2	153.6	5.60	22.22	5.94	0.79	562	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**8.5**	**9.9**	**36.3**	**270.0**	6.64	226.22	28.34	0.95		
Ужин											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1.3	2.3	4.8	45.2	3.20	11.99	11.42	0.47	40	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	5.0	5.9	0.5	74.7	0.82	39.68	40.85	0.70	226	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.5	4.4	16.8	117.7	7.80	38.88	29.70	1.09	340	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	22.5	103.0	0.00	4.32	2.70	0.41	607	2013
Итого за прием пищи:	**500**	**12.6**	**14.0**	**68.6**	**454.4**	35.02	117.81	102.90	4.18		
Всего за день:		**53.2**	**58.9**	**251.6**	**1 757.7**	51.50	874.86	348.37	15.41		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	9.5	11.4	33.3	273.4	0.27	62.78	14.76	0.80	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.2	0.05	13.71	6.59	0.88	502	2013
Итого за прием пищи:	**430**	**11.7**	**13.9**	**54.9**	**391.6**	0.44	159.38	30.53	1.73		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	**100**	**1.0**	**0.3**	**12.7**	**57.4**	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0.9	2.5	4.9	46.1	2.85	16.33	11.11	0.67	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.2	2.5	13.3	96.6	6.72	34.56	31.32	1.08	106	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	6.6	10.6	16.1	186.0	0.47	32.19	20.72	1.52	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.7	15.9	117.2	12.38	46.64	33.85	1.46	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.0	80.4	0.00	7.25	10.40	0.63	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	**690**	**19.6**	**20.8**	**85.4**	**610.1**	23.90	152.70	115.74	6.99		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.04	204.00	22.40	0.16	434	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**8.2**	**9.6**	**37.0**	**268.9**	1.04	213.00	23.80	0.76		
Ужин											
САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА"	50	0.9	3.3	4.9	53.2	2.46	11.84	10.88	0.43	33	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	70	8.3	12.1	8.9	177.2	0.28	26.25	13.62	1.26	271	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.6	107.4	31.91	80.58	28.29	1.73	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.5	0.00	3.11	4.46	0.27	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.05	4.28	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	**490**	**15.5**	**20.0**	**51.4**	**451.6**	57.85	141.61	71.02	4.93		
Всего за день:		**56.0**	**64.6**	**241.4**	**1 779.6**	93.21	684.96	261.15	15.25		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1067,9	1177,5	5202,9	35823,1	1 281.48	15 635.59	5 730.97	340.30
Среднее значение за период	53.4	58.9	260.1	1 791.2	64.07	781.78	286.55	17.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.9	29.6	58.5					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	424	185	698	269	511