



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ТМБ ДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад «Белоснежка»

Е.А. Попова

ноября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ЛЕТ
С АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЕЙ НА МОЛОКО И МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ 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 НВО ЦИП  К.В. Горбушкин

МЕНЮ 1-3

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95
Обед									
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 30	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 140	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 30
СУП ГОРОХОВЫЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СВЕКОЛЬНИК 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150	УХА 150	ХАРЧО 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП ОВОЩНОЙ 150
МЯСО ТУШЕНОЕ 60	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 60	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	АЗУ 130
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ 50	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 60	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
Ужин									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАИКА" 30	САЛАТ ЗИМНИЙ 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 60	САЛАТ ДОМАШНИЙ 30	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50	МЯСО ТУШЕНОЕ 60	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИТУШЕННЫЕ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 60
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180		КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 150	ВАФЛИ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	

МЕНЮ 1-3

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Завтрак									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ ЗИМНИЙ 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫ Е 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ 40	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 40	САЛАТ ДОМАШНИЙ 40
СУП С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ 150	СУП С КЛЕЦКАМИ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ, ЯЙЦОМ 150	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 150	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 60	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 110	СОУС ТОМАТНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
								НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180	
Полдник									
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ШАНЕЖКА С РЕЛОКАМИ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАЛУСТОЙ 60	ШАНЕЖКА С РЕЛОКАМИ 50	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 180	ПРЯНИКИ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ПЕЧЕНЬЕ 20	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
								ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	
Ужин									
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАЛУСТЫ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАИКА" 30	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 40	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫ Е 40
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 150	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 150	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	ВИТОЧКИ ИЗ КУР 50	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 150	БРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 150	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60
СОУС ТОМАТНЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАЛУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180

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

1-3

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	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия																								
Белик, г	42	35,88	35,7	33	33,05	32,6	38,8	34,6	35,4	36	30,45	32,55	35,88	33,9	32,9	31,22	38,25	35,06	32	35,07	35,3	667,61	34,4	82
Жиры, г	47	34,26	34,9	29,15	33,71	31,3	30,8	32,1	32,4	33,3	31,5	30,21	33,18	34,05	30,3	30,22	32,31	28,81	33	30,63	31,4	637,55	31,9	68
Углеводы, г	203	205,33	218,1	193,5	189,88	205,54	241,55	198,7	224,9	214,3	195,32	193,83	216,43	198,74	217,87	209,36	212,68	233,99	201,9	231,04	218,55	4221,51	211,1	104
Энергетическая ценность, ккал	1400	1273,52	1331,4	1168,9	1202	1234,4	1405,2	1224,5	1334,3	1305,1	1190,68	1174,92	1319,02	1239,3	1278,7	1236	1303,3	1334,81	1227,3	1349,81	1298,2	25431,36	1271,6	91
Витамины																								
С, мг	0	21,53	41	40,2	93,78	67,6	43,1	55	33,4	68,5	39,58	31,08	34,83	84,8	37	38,32	81,38	33,93	63,2	51,72	54,82	1014,77	50,7	
Минеральные вещества																								
Са, мг	0	209,99	196,4	228,17	298,66	276,4	323,8	284,5	276,9	249,17	202,57	195,48	233,49	281,2	244,42	217,24	313,96	196,77	268,67	254,46	263,12	5015,37	250,8	
Mg, мг	0	163,77	161,4	202,6	200,32	199,02	238,3	182,4	182	206,5	266,47	222,45	228,77	195,82	247,84	197,88	230,02	168,12	201,9	407,28	215,37	4317,23	215,9	
Fe, мг	0	11,7	11,2	14,3	13,23	16,66	18	13,2	12,3	17,8	15,06	17,32	15	17,06	14,39	14,46	15,93	14,88	15,9	19,43	16,1	303,92	15,2	

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА 1-3

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, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	800	40		100	2,6	0,4	16,4	79,2	
Хлеб пшеничный	60	65	65	65	103	79	80	87	76	76	45	71	65	65	65	67	103	71	67	76	66	1477	74	14	123	5,5	0,6	35,3	167,2	
Мука пшеничная	25	20,7	39	32,5	30,4	21	26,6	4,4	37,6	31,8	21,7	27,5	11,2	23,9	28,6	20,4	30,8	28,6	27,8	1	31,1	496,8	24,8	-0,2	99					
Картофель	120	148,8	46,9	121	76,3	195,1	117,6	85,7		236	125,7	290,6	103,5	75,7	159,5	132,7	118,3	171,4	188,4	45	163	2601,2	130,1	10,1	108	2,6	0,5	20,6	97,2	
Овощи разные, зелень	180	85,3	196	138,9	324,6	228,7	146	305,6	217,4	143,8	92,4	120,2	150,1	270,8	134	150,7	300,2	119,2	180	222,4	213,7	3740	187	7	104	3,1	0,3	11,6	64,1	
Фрукты свежие	95	36	36	139	149	117	47	92	7	73	204	7	197	91	138	142	175	67	43	257	61	2078	104	9	109	0,8	0,3	9,7	48,8	
Фрукты сухие	9	15	22,5	18			28,9		36,7			22,5	13,9		15			15	18			205,5	10,3	1,3	114	0,3		4,5	19,8	
Соки фруктовые и овощные	100	150	150			150	150	150	150	150		150	150	150		150		150	150		150	2100	105	5	105	0,6	0,1	10,6	45,2	
Мясо 1 категории	50	74,6	49,8	10,2	98,8	11,6	10,9	101,4	14,6	22,8	112,1	58,9		101	66,4		43	109,4	11,6	78,7	13,1	988,9	48,4	-0,6	99	8,7	8,4		110,7	
Птица	20		18,6	50,3			44,6		35,5	44,6			87,8			55,7	44,4					68,5	450	22,5	2,5	113	4,0	4,0		61,9
Рыба (филе)	32	46,1	37,3		30,5	58	18,8	37,3		26	69,3	31,1		86,8	73,3	28,2		30,5	51,6			625,8	31,3	-0,7	98	4,2	0,4		19,5	
Молоко	390															7			10		14	31	2	-388	0		0,1	0,1	0,9	
Сыр	4																							-4	0					
Сметана	9																							-9	0					
Масло сливочное	18		1,6	1,9	6,1	10,3	0,9	2,1	4	4,4	4,5	5,5	1,3	2,6	3	3	7,6	1,1	10,3	1	9,1	80,3	4	-14	22		3,2		29,1	
Масло растительное	9	23,5	22,5	15,2	18	22	14,4	17,9	14,6	14,3	13,3	19,4	19,3	19	19,6	18,4	20,2	20	17,6	14,4	9,2	352,8	17,6	8,6	196		17,1		154,4	
Яйцо	40	6,4		7	7,3	21,9	13,1			8,5	4,6	8,7	3,2	8,8	13	7,5	8,8	8,3	15,9	2,4	12,7	158,1	7,9	-32,1	20	1,0	0,9		12,0	
Сахарный песок	25	30,5	36	25,8	29,6	31,8	29,3	25,5	31,8	22	24,6	40,7	24,8	33,3	29,9	29	26,7	28	35,9	19,3	33,6	587,9	28,4	4,4	118			28,7	114,1	
Кондитерские изделия	12			30		20		20	20	30	20		20		20	20					38	40	278	14	2	116	0,3	0,4	10,0	43,8
Чай	0,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41	2,1	1,6	410	0,4		0,8	4,9	
Какао	0,5																							-0,5	0					
Кофейный напиток	1																							-1	0					
Дрожжи	0,4	0,2	0,9	0,9	0,7	0,3	0,2		0,9	0,9	0,2	0,8		0,3	1	0,8	0,7	0,2	0,8		0,9	10,7	0,5	0,1	134	0,1			0,4	
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,8	2,9	2,3	3,3	2,1	2,4	2,8	3,2	4,1	4,2	1,7	2,6	4,1	5,1	1,6	4,7	4,1	3,6	3,2	2	62,8	3,1	0,1	105					
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20			53		44	31			53				44					32	53		44	354	18	-2	89	3,1	0,6		21,8
Крахмал	2				10		10							10								10	40	2		100			1,5	6,1
Крупы, бобовые	30	71	82	58	22	24	53	36	34	58	73	22	79	22	62	22	58	26	33	126	37	998	50	20	168	4,9	0,9	32,7	158,8	
Макаронные изделия	8		12				39		39					8					39			137	7	-1	86	0,7	0,1	4,6	22,2	
Творог (5-9%)	30																							-30	0					
																											42,9	38,2	187,1	1 271,9

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2.2	0.2	18.0	82.5	0.00	11.20	4.80	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	4.7	0.4	38.1	175.5	1.10	32.00	20.20	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	1.8	2.5	1.1	34.1	1.40	16.00	7.80	0.30	76	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.2	2.9	6.6	65.3	2.80	26.20	22.50	1.40	87	2016
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.2	4.0	22.8	139.9	0.00	16.10	13.50	0.60	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	19.3	79.6	0.00	17.10	7.10	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	545	17.0	16.7	76.0	522.3	4.20	63.80	61.80	4.00		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	50	3.2	4.5	24.2	150.1	0.40	13.50	5.30	0.50	562	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	230	3.4	4.5	29.5	171.9	0.40	25.60	11.10	1.20		
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	82	2013
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	5.0	6.0	5.2	94.6	0.83	18.09	20.67	0.50	349	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.0	12.5	46.5	339.3	12.83	58.09	64.67	2.90		
Всего за день:		35.9	34.3	205.3	1 273.5	21.53	209.99	163.77	11.70		

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											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	3.5	0.5	31.7	145.1	0.00	12.50	12.60	1.10	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	5.9	0.7	51.6	235.8	0.00	30.80	27.30	2.30		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	4.7	9.4	93.9	0.60	21.70	10.90	0.80	105	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6.0	7.2	6.3	114.0	1.00	21.80	24.90	0.60	349	2013
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3.3	28.4	154.1	0.00	4.50	17.90	0.40	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	585	15.9	15.7	72.0	495.8	25.60	80.50	79.10	3.60		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2.2	3.1	27.1	145.1	0.00	3.80	1.00	0.00	425	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	240	2.5	3.1	32.6	169.2	1.10	18.40	7.50	0.80		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	40	1.1	4.0	2.4	49.4	1.50	7.40	6.60	0.30	48	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.1	12.7	97.4	9.80	36.30	27.00	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	7.20	1.50	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	430	10.6	15.2	46.7	366.1	11.30	56.20	41.50	2.40		
Всего за день:		35.7	34.9	218.1	1 331.4	41.00	196.40	161.40	11.20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.6	1.4	16.2	87.4	0.00	17.70	27.20	0.80	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	5.1	1.6	36.3	180.4	1.10	38.50	42.60	2.10		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1.0	1.9	3.8	36.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	4.0	9.4	86.3	4.20	25.60	19.30	1.10	83	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	6.8	7.3	14.1	148.9	7.60	25.40	32.70	1.70	443	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	565	15.0	13.7	61.4	428.6	14.70	102.40	90.70	4.90		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	1.1	2.6	31.8	155.0	4.80	9.80	4.80	0.20	559	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	240	1.3	2.6	37.1	176.8	4.80	21.90	10.60	0.90		
Ужин											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	1.0	5.4	1.60	5.00	7.20	0.40	113	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	4.9	6.6	1.3	84.2	7.00	9.87	8.40	3.00	261	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.2	4.0	22.8	139.9	0.00	16.10	13.50	0.60	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
Итого за прием пищи:	420	10.7	11.0	46.6	328.4	10.10	47.97	39.60	5.60		
Всего за день:		33.0	29.2	193.5	1 168.9	40.20	228.17	202.60	14.30		

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											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	8.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.0	0.4	38.7	174.1	0.00	27.20	26.10	1.40		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	1.0	5.4	1.60	5.00	7.20	0.40	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	3.8	5.3	68.8	7.10	29.60	14.90	0.90	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6.1	8.2	9.4	135.8	0.10	22.80	18.40	1.50	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.8	9.80	36.60	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	595	15.0	16.5	62.5	461.3	33.00	118.80	85.10	5.40		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.8	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	2.9	3.4	33.4	176.6	1.10	23.60	7.90	1.40		
Ужин											
САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА"	30	0.5	1.9	3.0	32.1	1.40	7.20	6.50	0.20	33	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	4.8	6.8	9.2	117.0	0.08	19.26	17.02	1.33	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.3	13.1	43.2	335.3	50.18	111.66	62.12	4.23		
Всего за день:		33.1	33.7	169.9	1 202.0	93.78	298.66	200.32	13.23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.6	63.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	370	3.5	0.3	48.5	210.0	4.30	32.10	27.00	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.2	1.70	11.40	7.60	0.50	53	2011
СВЕКОЛЬНИК	150	2.2	3.0	6.2	60.6	4.20	31.00	20.80	1.20	136	2013
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	5.4	6.0	8.4	109.2	0.60	32.80	16.70	0.80	237	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
Итого за прием пищи:	585	13.6	15.3	63.9	449.5	16.80	105.20	82.90	5.40		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	4.0	31.4	174.2	1.80	17.40	4.92	0.96	570	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	240	3.3	4.0	36.7	196.0	1.80	29.50	10.72	1.66		
Ужин											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.9	3.1	16.0	103.5	10.30	51.30	39.70	1.90	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	420	11.4	11.5	41.2	314.4	41.70	99.10	72.40	6.00		
Всего за день:		32.6	31.3	205.5	1 234.4	67.60	276.40	199.02	16.66		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	66.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	5.3	1.4	43.7	209.7	1.00	28.40	46.20	2.10	167	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	7.7	1.6	63.6	300.4	1.00	46.70	60.90	3.30		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3.2	4.1	10.4	91.3	4.00	43.70	19.50	1.10	96	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	5.9	6.5	6.1	106.5	0.40	24.40	12.30	0.80	417	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.2	26.3	150.6	0.00	17.60	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	17.7	73.0	0.00	17.10	7.10	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	555	17.2	16.4	84.3	553.9	6.70	120.50	81.80	6.40		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	250	3.3	4.3	30.0	172.6	5.70	35.30	13.70	2.70		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	12.30	4.50	0.20		2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	5.5	2.2	3.4	55.4	0.20	37.60	27.60	0.50	340	2013
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	110	2.2	3.1	20.6	125.6	10.00	41.30	33.80	1.90	155	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	400	9.8	8.3	48.5	313.8	26.70	110.80	75.90	3.50		
Всего за день:		38.8	30.8	241.6	1 405.2	43.10	323.80	236.30	18.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.1	0.4	21.8	102.6	0.00	30.50	15.70	0.50	184	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	5.6	0.6	41.9	195.6	1.10	51.30	31.10	1.80		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	82	2013
УХА	150	3.1	1.4	8.5	59.0	4.60	22.60	17.30	0.60	158	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	5.7	8.2	11.1	141.0	0.10	23.20	20.50	1.60	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	595	15.3	16.0	61.7	454.7	33.40	143.10	86.20	5.30		
Полдник											
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	5.80	4.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	200	1.7	2.0	20.2	105.2	0.00	17.90	9.80	1.10		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32.7	1.50	6.80	7.20	0.30	10	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.6	9.80	36.40	27.00	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0.1	25.6	106.2	6.20	13.20	8.70	0.50	347.1	2011
Итого за прием пищи:	400	11.2	13.3	59.7	404.5	17.50	61.70	49.30	2.90		
Всего за день:		34.6	32.1	198.7	1 224.5	55.00	284.50	182.40	13.20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.0	0.4	38.7	174.1	0.00	27.20	26.10	1.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ХАРЧО	150	2.1	3.8	8.9	78.2	0.50	19.20	13.10	0.90	108	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6.0	7.2	6.3	114.0	1.00	21.80	24.90	0.60	349	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.2	26.3	150.6	0.00	17.60	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	585	17.4	16.8	78.7	535.4	3.30	107.10	82.30	4.20		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2.2	3.1	27.1	145.1	0.00	3.80	1.00	0.00	425	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	240	2.5	3.1	32.6	169.2	1.10	18.40	7.50	0.80		
Ужин											
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	5.0	6.8	6.0	105.2	0.30	21.70	10.60	0.70	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	14.6	62.8	0.20	19.70	18.60	0.50	531	2013
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
Итого за прием пищи:	380	10.7	11.9	59.7	391.1	26.00	113.70	60.10	3.80		
Всего за день:		35.4	32.4	224.9	1 334.3	33.40	276.90	182.00	12.30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.4	0.8	38.0	184.1	0.00	30.00	32.30	2.30	181	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	8.9	1.0	58.1	277.1	1.10	50.80	47.70	3.60		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	1.9	3.4	35.0	1.70	16.90	13.30	0.50	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2.8	3.4	10.8	85.0	5.40	22.20	21.60	1.20	104	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	5.9	6.5	6.1	106.5	0.40	24.40	12.30	0.80	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.8	9.80	36.60	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
Итого за прием пищи:	595	14.6	16.3	61.7	456.6	18.80	120.20	89.30	5.60		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	1.1	2.6	31.8	155.0	4.80	9.80	4.80	0.20	559	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	240	1.3	2.6	37.1	176.8	4.80	21.90	10.60	0.90		
Ужин											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	30	1.0	2.0	3.5	35.3	1.80	4.90	5.80	0.30		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	4.9	6.6	1.3	84.2	7.00	9.87	8.40	3.00	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.4	13.2	42.2	330.1	40.80	45.77	52.90	5.60		
Всего за день:		36.0	33.3	214.3	1 305.1	68.50	249.17	206.50	17.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	370	3.5	0.3	48.5	210.0	4.30	32.10	27.00	1.50		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	1.8	2.5	1.1	34.1	1.40	16.00	7.80	0.30	76	2011
СУП ОВОЩНОЙ	150	3.0	4.0	6.8	76.6	5.10	27.30	15.50	0.80	99	2011
АЗУ	130	6.2	7.8	15.4	156.8	6.09	22.62	36.54	2.61	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.6	123.1	7.40	15.60	10.30	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	535	14.7	14.6	73.2	487.6	19.99	69.92	81.04	5.51		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	1.0	3.7	3.0	49.6	0.59	5.65	4.13	0.35	562	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	1.3	3.7	8.5	73.7	1.69	20.25	10.63	1.15		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	3.2	27.5	149.2	0.00	14.40	91.90	3.20	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.1	12.4	53.0	364.7	4.10	42.90	127.70	6.10		
Всего за день:		30.5	31.5	195.3	1 190.7	39.58	202.57	265.47	15.06		

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	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2.2	0.2	18.0	82.5	0.00	11.20	4.80	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.6	0.4	37.9	173.2	0.00	29.50	19.50	1.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	150	2.2	3.2	6.1	62.0	2.60	18.50	12.90	0.60		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6.0	7.2	6.3	114.0	1.00	21.80	24.90	0.60	349	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	7.10	1.50	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	585	14.3	16.5	64.1	461.5	14.50	74.50	81.70	3.70		
Полдник											
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	138.8	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	230	2.7	3.2	30.3	160.6	0.00	26.50	8.40	0.90		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40	0.4	2.2	0.6	24.0	0.50	13.40	49.90	4.70	19	2004
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	150	7.0	6.3	25.0	184.3	11.50	20.70	42.00	2.70	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.2	2.1	20.1	0.48	0.48	2.05	0.12	462	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	430	10.2	9.9	46.3	315.1	13.58	54.48	106.85	9.22		
Всего за день:		32.6	30.2	193.8	1 174.9	31.08	195.48	222.45	17.32		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	5.3	1.4	43.7	209.7	1.00	28.40	46.20	2.10	167	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	7.8	1.6	63.8	302.7	2.10	49.20	61.60	3.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	1.0	5.4	1.60	5.00	7.20	0.40	113	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	150	4.1	5.6	1.1	78.6	0.50	25.20	9.00	0.60	118.2	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7.1	10.4	27.7	232.8	1.40	19.40	32.20	1.70	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	565	14.9	16.5	58.0	447.8	5.30	74.00	67.50	4.00		
Полдник											
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
ПРЯНИКИ	20	1.2	0.9	14.6	71.0	0.00	2.00	1.60	0.20	608	2013
Итого за прием пищи:	200	1.5	0.9	20.1	95.1	1.10	16.60	8.10	1.00		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.0	3.2	34.3	2.70	10.40	8.50	0.40	30	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	5.0	6.0	5.2	94.6	0.83	18.09	20.67	0.50	349	2013
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110	2.2	5.3	17.3	126.4	8.80	20.30	26.80	1.20	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	505	10.9	14.0	59.3	408.9	23.33	83.19	85.57	4.50		
Всего за день:		35.9	33.2	216.4	1 319.0	34.83	233.49	228.77	15.00		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.6	1.4	16.2	87.4	0.00	17.70	27.20	0.80	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	5.0	1.6	36.1	178.1	0.00	36.00	41.90	2.00		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0.5	3.9	3.2	49.8	1.40	12.40	7.20	0.50	57	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.0	2.8	19.0	113.2	3.00	22.00	21.00	0.90	101	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	8.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	595	14.6	17.7	68.2	492.2	50.40	141.20	76.50	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	240	3.3	4.0	36.7	196.0	1.80	29.50	10.72	1.66		
Ужин											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	1.9	3.4	35.0	1.70	16.90	13.30	0.50	56	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7.1	8.3	19.1	179.1	4.70	26.00	31.50	2.80	274	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	400	10.2	10.6	42.6	308.5	29.60	64.00	60.70	4.60		
Всего за день:		33.9	34.1	198.7	1 239.3	84.80	281.20	195.82	17.06		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	4.1	0.4	38.9	176.4	1.10	29.70	26.80	1.50		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	150	2.2	3.2	5.8	60.8	3.00	24.20	43.70	3.50		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.3	7.2	4.2	102.8	1.80	7.60	13.00	1.40	373	2013
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	5.3	28.4	171.6	0.00	6.50	18.00	0.40	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	12.4	53.2	0.20	27.80	15.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	555	14.4	16.1	71.8	490.4	5.80	82.80	106.20	7.20		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	60	2.9	3.7	27.2	153.6	5.60	22.22	5.94	0.79	562	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	240	3.2	3.7	32.7	177.7	6.70	36.82	12.44	1.59		
Ужин											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1.0	2.9	3.8	45.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	4.3	1.6	0.4	33.2	0.70	33.90	34.90	0.60	226	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	12.7	53.3	1.80	16.10	8.20	0.10	375	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
Итого за прием пищи:	440	10.3	9.8	62.4	379.5	13.90	77.70	83.30	3.30		
Всего за день:		32.9	30.3	217.9	1 278.7	37.00	244.42	247.84	14.39		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	63.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	370	3.4	0.3	48.3	207.7	3.20	29.60	26.30	1.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	150	3.3	4.3	7.0	79.9	1.80	16.20	10.30	0.60	141	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	6.9	8.5	11.5	150.1	4.70	29.10	44.90	1.10	235	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	565	14.5	15.4	72.0	486.0	16.30	78.80	100.70	5.60		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.5	3.8	26.1	148.4	1.49	14.44	4.08	0.80	570	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	230	2.7	3.8	31.4	170.2	1.49	26.54	9.88	1.50		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.0	3.2	34.3	2.70	10.40	8.50	0.40	30	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	5.0	4.1	5.1	77.6	0.33	7.80	8.90	0.66	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.8	9.80	36.60	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
Итого за прием пищи:	420	9.8	10.5	42.5	307.6	14.33	71.80	55.00	3.86		
Всего за день:		31.2	30.2	209.4	1 236.0	38.32	217.24	197.88	14.46		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.4	0.8	38.0	184.1	0.00	30.00	32.30	2.30	181	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	8.9	1.0	58.1	277.1	1.10	50.80	47.70	3.60		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0.8	1.9	3.9	37.0	2.30	13.10	8.90	0.60	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4.3	2.1	11.1	80.5	5.60	28.80	26.10	0.90	106	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	5.0	6.0	9.5	112.0	0.30	11.90	16.10	1.30	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.8	9.80	36.60	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
Итого за прием пищи:	595	15.3	14.5	65.9	459.6	19.50	110.50	93.20	5.90		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	2.9	3.4	33.4	176.6	1.10	23.60	7.90	1.40		
Ужин											
САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА"	30	0.5	1.9	3.0	32.1	1.40	7.20	6.50	0.20	33	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	4.8	6.8	9.2	117.0	0.08	19.26	17.02	1.33	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.3	13.1	43.2	335.3	50.18	111.66	62.12	4.23		
Всего за день:		38.3	32.3	212.7	1 303.3	81.38	313.96	230.02	15.93		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	1.7	0.3	17.9	81.7	0.00	8.40	12.50	0.30	275	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.1	0.5	37.8	172.4	0.00	26.70	27.20	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1.0	2.9	3.8	45.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	150	2.6	3.0	9.7	76.2	3.50	38.10	22.90	1.40	84	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.2	26.3	150.6	0.00	17.60	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	14.5	60.3	0.00	17.00	7.10	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	555	16.5	16.4	80.5	536.0	6.10	90.70	57.90	4.20		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	2.6	3.0	24.5	135.2	4.40	8.40	5.70	1.90	406.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	250	2.8	3.0	29.8	157.0	4.40	20.50	11.50	2.60		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	150	7.0	6.2	24.8	183.1	11.43	20.57	41.72	2.68	299	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	400	10.9	8.7	70.7	404.9	20.43	48.37	65.52	4.48		
Всего за день:		35.1	28.8	234.0	1 334.8	33.93	198.77	168.12	14.88		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	4.1	0.4	38.9	176.4	1.10	29.70	26.80	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	82	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.2	3.9	8.2	68.7	4.70	28.80	15.30	0.90	98	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	4.9	6.6	1.3	84.2	7.00	9.87	8.40	3.00	261	2011
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	110	2.5	3.6	20.8	125.6	10.00	41.30	33.80	1.90	155	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	8.8	39.5	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	585	13.6	16.5	62.3	446.9	46.30	112.97	84.50	7.80		
Полдник											
КРЕЦДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	136.6	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	2.8	3.2	30.5	162.9	1.10	29.00	9.10	1.00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	12.30	4.50	0.20		2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	5.0	5.4	8.4	102.2	0.50	25.60	23.20	0.90	237	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	410	10.7	12.7	55.0	376.6	11.70	86.50	75.50	3.50		
Всего за день:		32.0	33.0	201.9	1 227.3	63.20	268.67	201.90	15.90		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	2.2	37.3	183.2	0.00	19.54	124.71	4.35	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	5.9	2.4	57.2	273.9	0.00	37.84	139.41	5.55		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
СУП "ШАХТЕРСКИЙ"	150	2.7	2.5	11.5	91.2	3.90	22.50	26.80	1.30	101	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5.4	6.5	5.4	101.7	0.60	26.40	34.00	1.10	242	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.2	0.8	1.4	13.4	0.32	0.32	1.37	0.06	462	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	1.6	27.5	134.8	0.00	14.10	91.90	3.20	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	14.4	58.0	0.00	9.70	2.80	0.20	367	2011
Итого за прием пищи:	605	15.3	13.9	83.6	531.8	6.32	88.12	174.77	7.38		
Полдник											
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	63.4	0.00	5.80	4.00	0.40		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	295	2.6	2.3	32.3	159.9	9.50	35.30	28.90	1.90		
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.2	1.70	11.40	7.60	0.50	53	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	7.5	9.9	5.9	142.3	19.90	55.30	30.30	2.40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	23.6	94.4	4.80	3.80	0.80	0.00	347.1	2011
Итого за прием пищи:	400	10.3	11.8	45.8	329.5	26.40	75.80	45.10	3.80		
Всего за день:		35.1	30.6	231.0	1 349.8	51.72	254.46	407.28	19.43		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	370	3.5	0.3	48.5	210.0	4.30	32.10	27.00	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	40	1.1	2.4	4.1	43.2	2.10	5.70	6.60	0.30		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	5.1	4.2	15.6	120.0	3.50	22.90	42.60	1.90	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	7.3	9.7	15.1	176.7	7.32	32.92	37.47	2.10	319	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	10.8	45.5	1.80	16.10	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	565	16.8	16.8	65.9	482.4	14.72	86.02	105.77	5.60		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.6	3.4	24.0	137.0	0.10	17.80	2.50	0.10	424	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	2.9	3.4	29.5	161.1	1.20	32.40	9.00	0.90		
Ужин											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.9	3.1	16.0	103.5	10.30	51.30	39.70	1.90	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
Итого за прием пищи:	440	11.3	10.7	59.5	380.2	31.60	102.10	67.60	6.00		
Всего за день:		35.3	31.4	218.6	1 298.2	54.82	263.12	215.37	16.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	687,6	637,6	4221,5	25431,4	1 014,77	5 015,37	4 317,23	303,92
Среднее значение за период	34,4	31,9	211,1	1 271,6	50,74	250,77	215,86	15,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,8	22,6	66,6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3	362	134	576	236	417