



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

 Е.А. Попова

8 » ноября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ЛЕТ  
С АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЕЙ НА ТОМАТЫ 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 организациях / 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 ЦПТ  К.В. Горбушкин

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
<b>II Завтрак</b>									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95
<b>Обед</b>									
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 30	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 30	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 30
СУП ГОРОХОВЫЙ 150	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 150	УХА 150	СУП РИСОВЫЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП ОВОЩНОЙ 150
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 50	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 60	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 50	БИТОЧКИ ИЗ КУР 60	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РИС ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	
				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	
<b>Полдник</b>									
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	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	ХАЧАПУРИ 60	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 50
КЕФИР 150	КЕФИР 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 150
<b>Ужин</b>									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 150	САЛАТ ЗИМНИЙ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 60	САЛАТ ДОМАШНИЙ 30	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 60	ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 60
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	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 ЧЕРНОСЛИВА 160	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	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									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 150	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ ЗИМНИЙ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО) И 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 КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ 150	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 150	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 50
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	РИС ОТВАРНОЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 110	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	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 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 РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
Полдник									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	КЕФИР 180	СОЧНИ С ТВОРОГОМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60	ШАНЕНКА С ЯБЛОКАМИ 50	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	ПРЯНИКИ 20	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	КЕФИР 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	КЕФИР 150	КЕФИР 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	КЕФИР 150
								ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	
Ужин									
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА" 30	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО) И 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 40
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 150	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 150	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	БИТОЧКИ ИЗ КУР 50	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 50	ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ 25	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	СОУС СМЕТАННЫЙ 30
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	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110
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 ПШЕНИЧНЫЙ 10
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20



**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА 1-3**

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г																					Факт. за 20 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Хлеб ржаной	40	40	40	40	20	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	780	39	-1	98
Хлеб пшеничный	60	55	55	55	62	79	48	77	73	66	45	61	41	55	55	67	81	55	77	66	66	1239	62	2	103
Мука пшеничная	25	23,8	38,9	33,8	45,5	24,6	31,5	1,6	23,8	34,3	21,9	34,2	11,2	26,7	28,2	21,5	32,1	29,1	26		40,4	529,1	26,5	1,5	105
Картофель	120	143	46,9	120,5	61	177,5	132,6	38,8	19,6	218,4	135,3	273	102,4	74,1	125,4	132,7	118,3	32,2	170,8	45	146,6	2314,1	115,7	-4,3	98
Овощи разные, свежие	180	81,9	182,7	148	139,8	222,9	151,5	221,3	199,3	118,4	88,8	98,7	166,8	259,3	159,4	135,8	289	94,9	187,5	217,8	228,9	3412,7	170,6	-9,4	95
Фрукты свежие	95	29	29	37	208	117	18	191		66	197	7	161	47	29	149	161	67	29	257	54	1853	93	-2	98
Фрукты сушен.	9	15	22,5	18		15		33,7			22,5			15			15	18				174,7	8,7	-0,3	97
Соки фруктовые и овощные	100	150	150		150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	105	5	105
Мясо 1 категории	50	89,7	29	10,2	48,4	11,6	10,9	99,6	14,6	22,8	120	58,9		97,1	59,4		43	126,1	11,6	78,7	13,1	944,7	47,2	-2,8	95
Птица	20		18,6	50,3		45		35,5	44,6			88,2			55,7	44,4					37,5	419,8	21	1	105
Рыба (филе)	32	65,5	30		30,5	59	18,8	49		26	83,5	30		86,8	73,3	28,1		30,5	51,6		660,6	33	1	103	
Молоко, молочная и кисломолочная	300	500	282	580	508	307	241	504	337	330	214	500	238	399	602	227	245	509	346	288	253	7390	370	-20	95
Сыр	4		10	10				16,5	10			15		1,9			10	10				83,4	4,2	0,2	104
Сметана	9	7,8	9	21,7	8,3	18,4	33,6		6,5	35,3	4,2	5,8	4	2,2		9,5	14,2	10	21,2		23	234,7	11,7	2,7	130
Масло сливочное	18	18,5	21,6	10	21,4	22,6	12,8	20,7	15	13,3	12,5	24,4	9,1	20,4	23,7	21,3	20,8	19	13,9	7	19,2	347,2	17,4	-0,6	96
Масло растительное	9	9,9	6,4	5	2	12,7	9,4	4	5	6,8	13,7	15,7	12,5	5	4,6	6	7,7	7	14,3	14,4	6,3	168,4	8,4	-0,6	95
Яйцо	40	13,5	7,2	7	16,6	119,9	17,7	79,7	8,6	11,1	96,6	18	9,2	16,2	13	99,5	12,8	99	15,9	2,4	110,7	774,6	38,7	-1,3	97
Сахарный песок	25	24,6	29,5	20,4	27,6	28,3	30,3	20,1	24,7	19,6	21,7	28,9	21	32,2	23,2	25,7	31	23	30,9	12,7	30,1	505,5	25,3	0,3	101
Кондитерские изделия	12			30		20		20	20		20		20		20	20				38	40	248	12		103
Чай	0,5		1		1	1	1				1	1	1			1	1				1	10	0,5		100
Какао	0,5	1,3			1,3			1,3		1,3		1,3			1,3			1,3		1,3		10,4	0,5		104
Кофейный напиток	1			5				5						5					5			20	1		100
Дрожжи	0,4	0,2	0,9	0,9	0,7	0,3	0,2			0,2	0,2			1	0,8	0,7	0,2	0,8			0,9	8	0,4		100
Соль пищевая поваренная	3	4,3	2	2,7	2,1	2,2	3	1,3	5,1	2,8	3,6	3,2	2,6	2,4	4,6	0,9	3,1	3,4	3,6	2,5	2,9	58,2	2,9	-0,1	97
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20			53		64	31			44				64				33	44		64	397	20		99
Крахмал	2				10		10							10							10	40	2		100
Крупы, бобовые	30	63	82	58	9	2	19	36	34		51	22	44	22	49		10	28	33	57	15	632	32	2	105
Макаронные изделия	8		12				39		39	12				8				39		12		161	8		101
Творог (5-9%)	30				119		147			31			100	26			147					570	29	-1	95

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

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, %
<b>Пищевые вещества и энергия</b>																								
Белки, г	42	43,12	40,8	45,8	40,96	41,3	43,73	41,8	45,8	43,6	39,57	40,17	41,2	43,2	44,8	40,02	42,65	43,5	42,7	43	42,52	850,34	42,5	100
Жиры, г	47	47,75	46,9	50,25	47,76	47,4	45,92	45	45,72	48	47,97	44,83	45,2	46,3	52,3	45,78	45,11	47,1	43,1	46,75	45,41	934,85	46,7	100
Углеводы, г	203	206,23	209,4	195,1	197,37	197,54	219,62	208,1	216,97	191,64	187,62	196,53	191,8	197,3	204,87	200,26	199,98	216,45	202,9	214,3	206,85	4064,83	203,2	100
Энергетическая ценность, ккал	1400	1427,7	1429,1	1423,7	1390,11	1367,6	1471,2	1408,2	1467,9	1387,2	1339,91	1360,16	1349,1	1363,3	1471,8	1360,02	1368,5	1465	1367,5	1464,5	1422,67	28185,17	1409,3	100

## 1 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	3.3	20.9	128.9	0.60	130.70	17.40	0.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
Итого за прием пищи:	355	8.6	10.6	44.2	307.2	1.60	231.40	54.90	1.40		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
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	6.90	30.80	22.70	1.60	102	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	5.1	6.3	2.5	86.9	0.10	17.60	12.40	1.10	245	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.2	3.4	22.8	130.6	0.00	19.40	13.70	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	15.7	15.6	72.6	493.5	8.40	109.30	74.60	5.30		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	7.6	9.3	30.2	234.7	0.40	13.50	5.30	0.50		
<b>Ужин</b>											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	62	2013
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	5.3	6.6	4.7	99.4	0.20	43.10	28.30	0.60	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	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
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:	420	10.4	12.1	44.0	327.8	10.90	99.70	70.70	2.80		
Всего за день:		43.1	47.8	206.2	1 427.7	24.30	464.40	211.50	12.10		

## 2 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.7	7.0	9.7	117.6	0.00	79.40	8.70	0.50	96	2013
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	4.5	3.0	35.0	185.0	0.40	82.50	20.00	1.20	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>8.4</b>	<b>10.0</b>	<b>50.0</b>	<b>324.4</b>	<b>0.40</b>	<b>174.00</b>	<b>34.50</b>	<b>2.40</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	4.7	9.4	93.9	0.60	21.70	10.90	0.80	105	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5.6	6.8	1.8	90.8	0.60	12.40	8.80	0.20	258	2016
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	28.4	164.2	0.00	5.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>15.5</b>	<b>16.4</b>	<b>67.5</b>	<b>482.7</b>	<b>25.20</b>	<b>71.60</b>	<b>63.00</b>	<b>3.20</b>		
<b>Полдник</b>											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2.2	3.1	27.1	145.1	0.00	3.80	1.00	0.00	425	2011
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>7.4</b>	<b>8.9</b>	<b>34.3</b>	<b>246.6</b>	<b>0.00</b>	<b>3.80</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>											
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
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	3.2	3.8	0.8	50.2	0.10	16.20	2.20	0.20	387	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.3	3.3	13.5	98.4	9.20	40.50	24.80	1.10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>8.7</b>	<b>11.4</b>	<b>42.4</b>	<b>310.9</b>	<b>10.80</b>	<b>76.60</b>	<b>41.50</b>	<b>2.50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40.8</b>	<b>46.9</b>	<b>209.4</b>	<b>1 429.1</b>	<b>39.40</b>	<b>336.50</b>	<b>148.00</b>	<b>10.20</b>		

## 3 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.6	3.1	10.0	83.8	0.10	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.2	3.5	19.2	117.1	0.70	143.10	40.30	0.90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.6	84.2	0.50	100.50	17.90	0.50	513	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9.0</b>	<b>9.4</b>	<b>40.8</b>	<b>285.1</b>	<b>1.30</b>	<b>336.20</b>	<b>68.30</b>	<b>1.90</b>		
<b>II Завтрак</b>											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>6.0</b>	<b>84.6</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	1.0	2.9	3.8	45.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	3.3	5.5	9.3	103.4	3.70	32.10	18.00	1.00	83	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	7.4	8.6	14.8	165.8	6.90	39.10	36.80	2.00	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 ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15.7</b>	<b>17.5</b>	<b>62.0</b>	<b>471.6</b>	<b>13.50</b>	<b>122.60</b>	<b>93.30</b>	<b>5.10</b>		
<b>Полдник</b>											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	1.1	2.6	31.8	155.0	4.80	9.80	4.80	0.20	559	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>6.1</b>	<b>8.2</b>	<b>40.0</b>	<b>259.8</b>	<b>5.70</b>	<b>193.40</b>	<b>25.00</b>	<b>0.40</b>		
<b>Ужин</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	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	3.4	22.8	134.5	0.00	16.40	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.6</b>	<b>10.4</b>	<b>46.3</b>	<b>322.6</b>	<b>9.30</b>	<b>51.57</b>	<b>37.40</b>	<b>5.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.8</b>	<b>50.3</b>	<b>195.1</b>	<b>1 423.7</b>	<b>29.80</b>	<b>703.77</b>	<b>224.00</b>	<b>12.80</b>		

## 4 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	150	3.3	3.4	12.1	92.7	0.50	99.90	15.20	0.20	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>8.0</b>	<b>10.7</b>	<b>35.4</b>	<b>271.0</b>	<b>1.50</b>	<b>200.60</b>	<b>52.70</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>12.1</b>	<b>54.7</b>	<b>9.50</b>	<b>17.40</b>	<b>19.10</b>	<b>0.80</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	3.5	5.3	65.9	7.10	29.80	14.90	0.90	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	50	5.1	6.8	7.8	112.7	0.08	18.92	15.27	1.25	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	110	2.3	3.0	12.4	90.5	8.40	37.30	22.90	0.90	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>15.1</b>	<b>15.9</b>	<b>62.7</b>	<b>459.3</b>	<b>31.48</b>	<b>117.52</b>	<b>77.57</b>	<b>4.75</b>		
<b>Полдник</b>											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>7.8</b>	<b>9.2</b>	<b>35.1</b>	<b>254.0</b>	<b>0.00</b>	<b>9.00</b>	<b>1.40</b>	<b>0.60</b>		
<b>Ужин</b>											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	6.5	9.4	21.1	184.6	0.28	113.57	31.50	0.70	331	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>9.2</b>	<b>11.7</b>	<b>52.1</b>	<b>351.1</b>	<b>9.88</b>	<b>212.17</b>	<b>64.10</b>	<b>2.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.0</b>	<b>47.8</b>	<b>197.4</b>	<b>1 390.1</b>	<b>52.36</b>	<b>556.69</b>	<b>214.87</b>	<b>9.75</b>		

5 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	16.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.3</b>	<b>10.2</b>	<b>37.7</b>	<b>271.7</b>	<b>4.60</b>	<b>128.70</b>	<b>32.00</b>	<b>3.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
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
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.2	3.9	6.2	68.7	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
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	8.00	0.80	0.00	371	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.9	3.1	16.0	103.5	10.30	51.30	39.70	1.90	146	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>14.6</b>	<b>16.3</b>	<b>62.8</b>	<b>460.5</b>	<b>18.30</b>	<b>154.60</b>	<b>100.60</b>	<b>6.30</b>		
<b>Полдник</b>											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	4.0	31.4	174.2	1.80	17.40	4.92	0.96	570	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8.1</b>	<b>9.6</b>	<b>39.6</b>	<b>279.0</b>	<b>2.70</b>	<b>201.00</b>	<b>25.12</b>	<b>1.16</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	6.70	0.30		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.0	6.0	2.5	84.0	9.00	43.20	14.50	3.90	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	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
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.5</b>	<b>11.1</b>	<b>42.2</b>	<b>311.9</b>	<b>41.80</b>	<b>99.60</b>	<b>60.30</b>	<b>6.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.3</b>	<b>47.4</b>	<b>197.5</b>	<b>1 387.6</b>	<b>70.40</b>	<b>594.40</b>	<b>224.02</b>	<b>19.36</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6.7	7.8	25.0	197.0	0.20	47.20	11.10	0.60	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	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:	355	8.5	9.8	43.9	298.8	0.30	128.40	24.60	1.40		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	3.1	3.5	44.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	3.2	4.1	10.4	91.3	4.00	43.70	19.50	1.10	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	5.2	6.4	0.3	79.6	0.30	13.90	8.10	0.60	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.90	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	16.5	16.8	78.5	531.9	6.60	110.30	77.60	6.20		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	220	7.4	9.1	30.5	233.1	4.60	20.70	7.20	1.90		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.0	3.2	34.3	2.70	10.40	8.50	0.40	30	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	5.5	2.2	3.4	55.4	0.20	37.60	27.60	0.50	340	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	2.7	4.3	22.7	140.5	10.90	45.02	36.84	2.07	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:	450	10.5	10.0	51.6	342.9	28.20	120.22	63.74	3.87		
Всего за день:		43.7	45.9	219.6	1 471.2	42.70	390.12	199.14	15.47		

## 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	62.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.7	2.9	25.1	141.3	0.40	100.60	23.10	0.60	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
Итого за прием пищи:	355	8.4	10.2	48.4	319.6	1.40	201.30	60.60	1.70		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
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
КАЛУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.5	3.3	10.4	83.0	25.00	64.00	21.30	1.30	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	15.2	15.3	61.1	445.9	32.90	143.00	84.80	5.20		
<b>Подник</b>											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	5.80	4.00	0.40		2008
Итого за прием пищи:	200	6.5	7.6	23.1	188.2	0.90	189.40	24.20	0.60		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.1	2.4	32.7	1.50	6.80	7.20	0.30	10	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	116.5	0.30	94.90	22.70	2.90	314	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
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
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:	495	10.9	11.7	60.3	390.0	18.80	140.20	65.80	5.50		
Всего за день:		41.8	45.0	208.1	1 408.2	57.00	684.40	241.40	15.10		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.10	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.7	3.3	22.3	135.2	0.40	83.90	19.30	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.6	84.2	0.50	100.50	17.90	0.50	513	2013
Итого за прием пищи:	360	10.5	9.2	43.9	303.2	1.00	277.00	47.30	1.30		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
СУП РИСОВЫЙ	150	2.6	5.2	9.7	96.0	0.30	20.20	13.40	0.60	115	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	50	4.4	5.3	3.1	77.8	0.10	32.10	28.00	0.90	254	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.90	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 КУРАГИ	150	0.8	0.0	12.4	53.2	0.20	27.80	15.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	545	16.2	15.7	74.9	506.2	2.10	113.10	82.70	4.20		
<b>Полдник</b>											
ХАЧАПУРИ	60	3.4	4.7	16.4	121.5	1.60	57.50	6.60	0.40	60	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	210	7.7	9.4	23.3	208.8	2.40	210.50	23.40	0.60		
<b>Ужин</b>											
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	3.3	11.0	85.9	25.50	64.50	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	11.2	59.7	385.2	26.00	114.10	60.10	3.80		
Всего за день:		45.9	45.7	217.0	1 467.9	34.50	725.20	219.50	12.00		

## 9 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.7	7.0	9.7	117.6	0.00	79.40	8.70	0.50	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	2.6	13.0	89.5	0.40	84.10	10.90	0.30	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1.9	2.2	16.3	94.0	0.10	77.40	14.00	0.40	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.1</b>	<b>11.8</b>	<b>39.0</b>	<b>301.1</b>	<b>0.50</b>	<b>240.90</b>	<b>33.60</b>	<b>1.20</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	0.0	3.4	15.7	0.60	13.30	10.00	0.30	41	2012
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
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.3	3.3	13.5	98.6	9.20	40.60	24.80	1.10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>14.8</b>	<b>14.9</b>	<b>62.8</b>	<b>454.7</b>	<b>17.10</b>	<b>128.20</b>	<b>84.50</b>	<b>5.30</b>		
<b>Полдник</b>											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	3.1	3.4	26.6	149.6	0.00	17.40	2.26	0.24	560	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	183.60	20.20	0.20	434	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8.1</b>	<b>9.0</b>	<b>34.8</b>	<b>254.4</b>	<b>0.90</b>	<b>201.00</b>	<b>22.46</b>	<b>0.44</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	30	1.0	2.0	3.5	35.3	1.80	4.90	5.80	0.30		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	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
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.8</b>	<b>12.1</b>	<b>39.8</b>	<b>312.5</b>	<b>38.60</b>	<b>70.40</b>	<b>51.00</b>	<b>4.90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.6</b>	<b>48.0</b>	<b>191.6</b>	<b>1 387.2</b>	<b>60.10</b>	<b>651.00</b>	<b>197.56</b>	<b>13.94</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	16.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>7.3</b>	<b>10.2</b>	<b>37.7</b>	<b>271.7</b>	<b>4.60</b>	<b>128.70</b>	<b>32.00</b>	<b>3.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>12.1</b>	<b>54.7</b>	<b>9.50</b>	<b>17.40</b>	<b>19.10</b>	<b>0.80</b>		
<b>Обед</b>											
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	27.20	15.50	0.80	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	7.1	9.0	17.7	180.2	7.00	26.00	42.00	3.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>15.6</b>	<b>16.0</b>	<b>75.5</b>	<b>511.0</b>	<b>20.90</b>	<b>93.20</b>	<b>86.50</b>	<b>5.90</b>		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	1.2	3.9	3.3	53.2	0.59	11.55	4.73	0.35	562	2013
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5.6</b>	<b>8.7</b>	<b>9.3</b>	<b>137.8</b>	<b>0.59</b>	<b>11.55</b>	<b>4.73</b>	<b>0.35</b>		
<b>Ужин</b>											
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	5.5	7.2	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10.2</b>	<b>12.8</b>	<b>53.0</b>	<b>364.7</b>	<b>4.10</b>	<b>42.90</b>	<b>127.70</b>	<b>6.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.6</b>	<b>48.0</b>	<b>187.6</b>	<b>1 339.9</b>	<b>39.69</b>	<b>293.75</b>	<b>270.03</b>	<b>16.65</b>		

## 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	3.3	20.9	128.9	0.60	130.60	17.40	0.30	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
Итого за прием пищи:	355	8.6	10.6	44.2	307.2	1.60	231.30	54.90	1.40		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
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		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	5.3	6.5	11.7	126.5	0.20	42.80	28.30	0.60	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	4.0	15.4	107.2	7.50	26.60	21.20	0.80	434	2013
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	13.7	15.6	67.5	465.0	12.40	112.20	83.50	3.50		
<b>Полдник</b>											
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	2.5	3.8	18.8	119.5	0.00	8.10	0.90	0.00	483	2008
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	210	6.8	8.5	25.7	206.8	0.80	161.10	17.70	0.20		
<b>Ужин</b>											
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	180	8.4	7.5	30.0	221.2	13.80	24.84	50.40	3.24	299	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	25	0.5	1.3	1.8	22.4	0.20	7.40	1.50	0.10	374	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
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:	455	11.7	11.3	51.0	354.3	15.60	65.54	114.70	9.74		
Всего за день:		41.6	46.2	203.6	1 397.8	33.40	580.64	276.80	16.94		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	150	5.9	7.1	24.2	184.3	1.30	53.10	28.50	1.10	320	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	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:	355	7.7	9.1	43.1	286.1	1.40	134.30	42.00	1.90		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	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	14.8	16.5	57.7	447.4	4.50	77.30	65.30	3.80		
<b>Полдник</b>											
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
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	6.4	6.7	21.8	172.5	0.00	2.00	1.60	0.20		
<b>Ужин</b>											
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, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	5.6	6.8	1.8	90.8	0.60	12.40	8.80	0.20	258	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	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
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:	515	11.5	12.7	54.0	378.6	21.80	83.70	68.10	3.80		
Всего за день:		41.2	46.2	191.8	1 349.1	30.70	307.80	183.00	11.80		

## 13 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.10	92.80	10.10	0.50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.2	3.5	19.2	117.1	0.70	143.10	40.30	0.90	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.6	84.2	0.50	100.50	17.90	0.50	513	2013
Итого за прием пищи:	360	9.0	9.4	40.8	285.1	1.30	336.20	68.30	1.90		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1.7	3.5	3.0	50.4	1.40	55.70	8.70	0.60	50	2011
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
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.0	6.0	2.5	84.0	9.00	43.20	14.50	3.90	н/к	н/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.5	3.3	10.4	83.0	25.00	64.00	21.30	1.30	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	6.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	595	15.5	16.1	69.0	485.1	52.80	209.70	83.00	8.10		
<b>Полдник</b>											
СОЧНИ С ТВОРОГОМ	60	3.1	4.2	23.8	145.4	0.00	6.10	1.00	0.20	61	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	210	7.4	8.9	30.7	232.7	0.80	159.10	17.80	0.40		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0.5	0.0	4.5	21.0	0.80	17.80	13.20	0.40	41	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7.6	11.3	17.1	200.5	4.10	18.70	28.80	2.40	290	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:	400	10.5	11.7	41.6	315.9	28.10	57.60	57.90	4.10		
Всего за день:		43.2	46.3	197.3	1 383.3	86.00	773.10	233.00	16.60		

## 14 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ	150	3.4	3.6	12.3	95.6	0.50	104.80	15.80	0.20	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.8	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
Итого за прием пищи:	355	8.1	10.9	35.8	273.9	1.50	205.50	53.30	1.30		
<b>II Завтрак</b>											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>											
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	5.6	8.5	2.2	107.7	0.40	10.70	12.80	1.20	293	2016
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	4.4	28.4	164.2	0.00	7.00	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	14.7	16.5	69.8	487.9	4.40	86.40	106.00	7.00		
<b>Полдник</b>											
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
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	210	7.2	8.4	34.1	240.9	6.40	175.22	22.74	0.99		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1.0	1.9	3.8	36.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	4.3	5.0	0.4	63.8	0.70	33.90	34.90	0.60	226	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	110	2.2	3.7	14.2	99.6	6.60	31.10	25.00	0.90	340	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	10.4	11.7	59.2	384.5	11.70	98.90	85.50	3.20		
Всего за день:		44.8	62.3	204.9	1 471.8	24.00	566.02	267.54	12.49		

## 15 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	16.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	375	7.3	10.2	37.7	271.7	4.60	128.70	32.00	3.50		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
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	7.1	8.8	11.5	153.6	4.70	43.80	45.50	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	14.7	15.7	72.0	489.5	16.30	93.50	101.30	5.60		
<b>Полдник</b>											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.5	3.8	26.1	148.4	1.49	14.44	4.08	0.80	570	2013
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6.9	8.6	32.1	233.0	1.49	14.44	4.08	0.80		
<b>Ужин</b>											
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	5.2	5.4	5.1	89.7	0.33	20.25	10.21	0.66	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.3	3.3	13.5	98.4	9.20	40.50	24.80	1.10	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	10.3	11.1	43.3	321.3	13.73	88.15	54.01	3.76		
Всего за день:		40.0	45.8	200.3	1 380.0	39.12	335.29	197.39	15.76		

## 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		
<b>Завтрак</b>											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6.7	7.8	25.0	197.0	0.20	47.20	11.10	0.60	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	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:	355	8.5	9.8	43.9	298.8	0.30	128.40	24.60	1.40		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
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
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	5.6	7.0	9.5	123.4	0.40	27.50	17.70	1.30	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.3	3.3	13.5	98.4	9.20	40.50	24.80	1.10	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	16.1	14.5	66.0	465.8	18.40	128.30	91.20	5.70		
<b>Полдник</b>											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.80	153.00	16.80	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6.9	8.1	34.8	239.8	0.80	162.00	18.20	0.80		
<b>Ужин</b>											
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	3.3	11.0	85.9	25.50	64.50	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	12.4	43.2	329.4	50.18	112.06	62.12	4.23		
Всего за день:		42.7	45.1	200.0	1 388.5	79.18	548.16	215.22	12.93		

## 17 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	4.3	3.4	22.3	138.3	0.50	100.60	22.30	0.40	275	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	3.2	13.6	96.0	1.00	96.10	31.60	0.70	508	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>9.0</b>	<b>10.7</b>	<b>45.6</b>	<b>316.6</b>	<b>1.50</b>	<b>201.30</b>	<b>59.80</b>	<b>1.50</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
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 И СМЕТАНОЙ	150	2.8	3.4	9.7	79.8	3.50	40.30	23.10	1.40	84	2011
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.2	6.9	1.7	89.7	0.10	22.00	15.00	2.00	298	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.90	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>16.3</b>	<b>16.4</b>	<b>76.3</b>	<b>518.8</b>	<b>6.20</b>	<b>115.20</b>	<b>73.10</b>	<b>6.20</b>		
<b>Полдник</b>											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	3.6	24.5	142.2	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>220</b>	<b>7.4</b>	<b>8.4</b>	<b>30.5</b>	<b>226.8</b>	<b>4.60</b>	<b>20.70</b>	<b>7.20</b>	<b>1.90</b>		
<b>Ужин</b>											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	116.5	0.30	94.90	22.70	2.90	314	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
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.0</b>	<b>11.4</b>	<b>48.9</b>	<b>338.3</b>	<b>9.30</b>	<b>122.70</b>	<b>46.50</b>	<b>4.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.5</b>	<b>47.1</b>	<b>216.5</b>	<b>1 465.0</b>	<b>24.60</b>	<b>470.40</b>	<b>192.60</b>	<b>16.40</b>		

## 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.10	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3.4	3.0	21.8	129.4	0.40	74.10	18.10	0.30	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.6	84.2	0.50	100.50	17.90	0.50	513	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>10.2</b>	<b>8.9</b>	<b>43.4</b>	<b>297.4</b>	<b>1.00</b>	<b>267.20</b>	<b>46.10</b>	<b>1.30</b>		
<b>II Завтрак</b>											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0.8</b>	<b>0.2</b>	<b>15.2</b>	<b>64.5</b>	<b>3.00</b>	<b>10.50</b>	<b>6.00</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>											
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 ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	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	1.6	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 ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	8.8	39.5	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>13.9</b>	<b>16.4</b>	<b>61.9</b>	<b>445.6</b>	<b>45.40</b>	<b>121.00</b>	<b>84.20</b>	<b>7.30</b>		
<b>Полдник</b>											
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	138.8	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6.9</b>	<b>8.0</b>	<b>31.0</b>	<b>223.4</b>	<b>0.00</b>	<b>14.40</b>	<b>2.60</b>	<b>0.20</b>		
<b>Ужин</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	6.30	5.00	0.20	113	2013
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	5.4	6.0	8.4	109.2	0.60	32.80	16.70	0.80	237	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2.2	3.2	15.4	99.9	7.50	26.50	21.20	0.80	434	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
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>10.9</b>	<b>9.6</b>	<b>51.4</b>	<b>336.6</b>	<b>9.20</b>	<b>106.30</b>	<b>67.90</b>	<b>3.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.7</b>	<b>43.1</b>	<b>202.9</b>	<b>1 367.5</b>	<b>58.60</b>	<b>519.40</b>	<b>206.80</b>	<b>14.10</b>		

## 19 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		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.7	7.0	9.7	117.6	0.00	79.40	8.70	0.50	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	2.6	13.0	89.5	0.40	84.10	10.90	0.30	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1.9	2.2	16.3	94.0	0.10	77.40	14.00	0.40	510	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>9.1</b>	<b>11.8</b>	<b>39.0</b>	<b>301.1</b>	<b>0.50</b>	<b>240.90</b>	<b>33.60</b>	<b>1.20</b>		
<b>II Завтрак</b>											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>95</b>	<b>0.9</b>	<b>0.3</b>	<b>12.1</b>	<b>54.7</b>	<b>9.50</b>	<b>17.40</b>	<b>19.10</b>	<b>0.80</b>		
<b>Обед</b>											
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	5.6	6.8	5.4	105.2	0.60	31.10	34.60	1.10	242	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	3.2	27.5	149.2	0.00	14.40	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	387	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>15.3</b>	<b>15.0</b>	<b>82.2</b>	<b>536.3</b>	<b>6.00</b>	<b>92.80</b>	<b>174.00</b>	<b>7.30</b>		
<b>Полдник</b>											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.0	5.6	8.2	104.8	0.90	163.60	20.20	0.20	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>7.4</b>	<b>7.9</b>	<b>35.2</b>	<b>242.9</b>	<b>10.40</b>	<b>206.80</b>	<b>43.30</b>	<b>1.40</b>		
<b>Ужин</b>											
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>10.3</b>	<b>11.8</b>	<b>45.8</b>	<b>329.5</b>	<b>26.40</b>	<b>75.80</b>	<b>45.10</b>	<b>3.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.0</b>	<b>46.8</b>	<b>214.3</b>	<b>1 464.5</b>	<b>52.80</b>	<b>633.70</b>	<b>315.10</b>	<b>14.50</b>		

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.6	4.2	24.2	139.9	3.20	9.20	9.10	0.50	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5.4	6.0	3.2	88.4	0.30	104.80	16.40	2.20	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.10	14.70	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	375	7.3	10.2	37.7	271.7	4.60	128.70	32.00	3.50		
<b>II Завтрак</b>											
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		
<b>Обед</b>											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	40	1.1	2.4	4.1	43.2	2.10	5.70	6.60	0.30		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	5.1	3.9	15.6	117.8	3.50	23.10	42.60	1.90	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50	4.3	5.3	0.3	66.1	0.25	11.54	6.72	0.50	290	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.3	3.3	13.5	98.4	9.20	40.50	24.80	1.10	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 ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	10.8	45.5	1.80	16.10	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	585	16.1	15.4	64.6	468.0	16.85	105.34	99.82	5.10		
<b>Полдник</b>											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.6	3.4	24.0	137.0	0.10	17.80	2.50	0.10	424	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	7.0	8.2	30.0	221.6	0.10	17.80	2.50	0.10		
<b>Ужин</b>											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.0	6.0	2.5	84.0	9.00	43.20	14.50	3.90	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
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:	470	11.3	11.4	61.4	396.9	34.50	135.00	74.80	7.40		
Всего за день:		42.5	45.4	208.9	1 422.7	59.05	397.34	215.12	18.20		

Организация: \_\_\_\_\_

### 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	851,8	935,9	4069,9	28222,8	937,70	10 532,08	4 450,61	287,09
Среднее значение за период	42,6	46,8	203,5	1 411,1	46,89	526,60	222,53	14,35
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	29,8	58,1					

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3	362	139	576	218	431