



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

Е.А. Попова

« 18 » ноября 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 1-3 ГОДА 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. Первалова. 2013 – 576 с.
- 2 Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва Дели принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦП  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									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ОМРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ОМРОМ 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ОМРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	БУТЕРБРОД С ОМРОМ 30	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150
КАША "ДРУЖБА" 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 140	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ЖЕЛТАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 140	КАША МАИНАЯ ЖИДКАЯ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПРОВОЛОК РИСОВОЙ 150	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАША ОВСОНАЯ "УТЕРЮЛЕС" ЖИДКАЯ 140	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОННОМ И САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРОКОВОЙ И ЗЕЛЕН. ГОР. 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	САЛАТ ДОМАШНИЙ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	КАРТА МОРОКОВНАЯ 40	ПОМАДОРЫ С/С 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРОКОВОЙ И ЗЕЛЕН. ГОР. 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРОКОВОЙ КАПУСТОЙ 40
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150	СУП КРЕСТЫННИЙ С КРУПЫ 150	СУП "ШАКЕРСКИЙ" 150	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 150	СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	СУП ГОРОХОВЫЙ 150	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 150	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 150
СУФЛЕ ИЗ ГОВАДИНЫ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 60	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	БЕФСТРОГАННОЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	БРАУН РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	РИС ОТВАРНОЙ 110	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 110
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
КОМПОТ ИЗ КЮМБА 150	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КЮМБА 150	КАСЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ КЮМБА 150
Полдник									
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	КРЕЦЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ 30	БЛЮЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДВОЙНОГО ТЕСТА С РИСОМ И МЯСОМ 50	ШАКЕЖКА С ЯБЛОКОМ 50	СУРНИ С ТВОРОГОМ 55	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 60	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70
КЕФИР 150	КЕФИР 150	ПЕЧЕНЬЕ 20	КЕФИР 150	КЕФИР 180	КЕФИР 150	КЕФИР 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 150
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	ВАФЛИ 20						
Ужин									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	ИЩА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПАНЫМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 150	САЛАТ ЯБЫЧНЫЙ 40	ПОМАДОРЫ С/С 40	ИЩА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 40
ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	БРАУН РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ПУДИНГ ИЗ ГОВАДИНЫ 60	ОФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 60	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ПРИТУЩЕННЫЙ 60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	ЧАЙ С САХАРОМ 180	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 30	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 30
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 95	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 120
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
			ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ ОМЕЖИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ ОМЕЖИ СУХОФРУКТОВ 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КАСЛЬ ЯГОДНЫЙ 180
			КАСЛЬ ЯГОДНЫЙ 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									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДНЕМОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 35	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДНЕМОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150
КАША РЖНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 140	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАЛАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 30	КАША МАИНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРОГЛЕС" ЖИДКАЯ 140	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 150	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180	КАКО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180
В Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 35	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	КЕФИР 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 35
Обед									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ ЗИМНИЙ 40	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 40	ИГРА МОРКОВНАЯ 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	САЛАТ ЗИМНИЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40	СУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 40	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ 40
УХА 150	ХАРЧО 150	СУП ОВОЩНОЙ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150	СУП С КЛЕЦКАМИ 150	СУП С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ 150	СУП С МАЛАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150	СОЛНКА ИЗ ПТИЦЫ 150	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 60	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 60	АЗУ 150	ЭНТОЧКИ ИЗ КУР 60	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 60	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 150	ГУЛИБ ИЗ ГОВЕДИНЫ 60	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	МАЛАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 110	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	РИС ОТВАРНОЙ 110	РАГУ ОВОЩНОЕ 120
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180
Полдник									
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	ХАЧАПУРИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 50	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 60	ПРЕНИКИ 20	КОРНИКИ МОЛОЧНЫЕ 30	СОЧНИ С ТВОРОГОМ 55	ШАРЕНКА С БЕЛОКАМИ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 30
ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	КЕФИР 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 180	КЕФИР 180	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	КЕФИР 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 150
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 35								
Ужин									
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО 40	ПОМИДОРЫ С/С 40	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 40	САЛАТ ДОМАШНИЙ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 30	ИГРА МОРКОВНАЯ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРС. И ЗЕЛЕН. ГОРОШ. 40	САЛАТ "МОЗАИКА" 40
ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 50	МЯСО ТУШЕНОЕ 60	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60	РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 60	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 150	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 150	ЭНТОЧКИ ИЗ КУР 50	РЫБА ОТВАРНАЯ 60	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КАША ГРЕЧЕВАЯ 110	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	СОУС ТОМАТНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	РАГУ ОВОЩНОЕ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С 120	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 35	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 150		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 180		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180
	ВАВЛИ 20			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 35				ВАВЛИ 20	

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,%
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
Хлеб пшеничный	60	55	77,3	66,2	67	55	55	59,9	79,7	55	48,2	59,1	72,5	45	64,3	41,2	60,6	55	66,6	55	67,3	1204,9	60,2	100
Мука пшеничная	25	28,3	26	2,4	39,3	31,8	23,7	32,9	25	28,4	31,1	10,1	20,8	22	33,2	11,2	29	25	19,7	23,9	39,1	502,9	25,1	101
Крупы,бобовые	30	26	31,8	41,2	15	67,6	71,1	9	1,8	56	18,9	36,4	32,8	50,6		44	22,3	20,8		48,6	9,7	603,6	30,2	101
Макаронные изделия	8	38,5		12		12					38,5		38,5		12			7,8				159,3	8	100
Картофель	120	32,2	184,2	45	153,5	46,9	139,6	64,9	189,5	103	122,6	38,8	35,9	135,4	233,2	110,8	281,4	75,7	147,7	132,3	122,1	2394,7	119,7	100
Овощи разные,зелень	180	99,4	194,2	219,6	247,4	187,4	95	156,8	245,1	143,7	151,7	230,7	219,1	108,3	145	184,1	67,2	268,8	139,7	133,2	313,6	3550	177,5	100
Фрукты свежие	95	66,7	29	256,7	51	29	29	242	73	37	15	190,7	95	186,6	66	161	7	44	147,7	24,2	161	1911,6	95,6	101
Сухофрукты	9	15	22,5			22,5	15			18	15		36,8				22,5			15		182,3	9,1	101
Соки фрукт. и овощные	100	150	150		150	150	150		150		150	150	150		150	150	150	150	150			2100	105	105
Мясо	50	127,1	12,6	79,7	14,1	72,6	74,6	56,8	12,6	11,6	11,9	84,6	15,6	121	34,2		59,9	102		67,4	36,6	994,9	49,7	100
Субпродукты (печень)	20	29,9	44,4		63,6				63,6	52,6	30,2				44,4			63,6				392,3	19,6	100
Птица	20				37,5	18,6				50,3	37,5		29,6		37,2	87,7			55,7		44,4	398,5	19,9	100
Рыба	32		30,5	51,6		37,3	51,5		30,5		59	25,8	54	11		37,3	72,5		73,3	86,8	29,1	650,2	32,5	102
Молоко, кефир	390	508,4	352,6	328,6	253,2	277,2	502,4	564,2	300,1	549,3	294,7	503,7	329,6	213,8	370,8	293,2	501,4	390,5	227,4	598,4	300,8	7659,9	383	100
Творог	30							118,9	23,3		147				31	99,5		23,3			147	590	29,5	100
Сыр	4		10	10		10				10			15,4		10			15	1,9			82,3	4,1	103
Сметана	9	10	21,5	7,8	14		7,8	0,5	26	15	32,3		5,4		26,2	4		2	0,5		5,2	178,2	8,9	100
Масло сливочное	18	19	14,5	8,7	21,9	24,3	18,8	19,6	31,3	9,9	12,8	17,5	15,2	12,5	15,7	9,4	19,9	15,1	23,4	24,6	19,4	353,5	17,7	100
Масло растительное	9	6	14,3	14,4	6,5	8,6	10,7	0,2	12,7	7,6	6,2	8,6	3,6	13,7	9,3	12,7	15	10,4	6	4,5	13,4	184,4	9,2	102
Яйцо	40	99,1	16,8	2,4	112,1	7,3	13,8	16,9	121	6,3	17,9	80,5	9,8	96,3	13,2	9,3	17	15,3	99,3	11,4	13,8	779,5	39	100
Сахар	25	27	34,9	12,7	29,5	29,7	23,1	32,7	28,5	24	33,5	19,6	27,2	21,2	17,5	21,1	35,3	31,3	25,6	19,1	30,4	523,9	26,2	104
Кондитерские изделия	12			38	40				20	25		20	20	20		20			20	20		243	12,2	101
Чай	0,5				1	1		1	1		1			1		1	1		1		1	10	0,5	100
Какао	0,5	1,25		1,25			1,25	1,25				1,25			1,25		1,25			1,25		10	0,5	100
Кофейный напиток	1		5							5			5					5				20	1	100
Дрожи хлеб-ные	0,4	0,2	0,8		0,9	0,8	0,8	0,8		0,8	0,2			0,2	0,2				0,8	0,8	0,7	8	0,4	100
Крахмал	2				10				10			10						10				40	2	100
Соль	3	3,4	3,6	3,4	3	2	4,6	1,7	2,4	3,3	3	2,3	4,8	3,6	3,1	2,6	2,1	4,4	1	4,4	4,2	62,9	3,1	100

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, %
Пищевые вещества и энергия																								
Белки, г	42	43,4	42,6	43,4	42,9	40,3	42,2	42,4	42,2	45,4	43,3	43,5	45,7	39	43,7	42,4	39,6	42,4	39,5	43,9	45,3	853,1	42,7	100
Жиры, г	47	46,5	47,2	48	46,1	48,4	47,4	48,4	49,3	47,8	44,6	47,1	42,7	47,4	50,2	46,6	42,9	44,4	45,7	50,4	50,6	941,4	47,1	100
Углеводы, г	203	220,6	202,7	216,1	207,8	197,8	207,5	205,9	192,2	190,2	224,9	203,6	230,8	183,5	191,7	198,6	196,7	196,8	199,5	198,1	200,7	4065,7	203,3	100
Энергетическая ценность, ккал	1400	1477,3	1402,5	1490	1426	1392,6	1429,5	1432,9	1388,7	1381,8	1419,3	1419,3	1480	1319,5	1404,7	1391,8	1333,8	1364,3	1369,9	1428,6	1447,6	28279,3	1414	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		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	4.4	3.4	22.3	138.0	0.49	100.44	22.26	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
Итого за прием пищи:	355	9.1	10.7	46.7	316.2	1.49	201.19	59.80	1.47		
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	1.1	1.8	3.9	36.6	2.56	9.60	9.14	0.37	40	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	2.6	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	17.88	7.72	0.71	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.3	75.7	0.00	17.10	7.03	0.41	531	2013
Итого за прием пищи:	555	16.6	15.3	80.3	525.3	6.16	115.30	72.84	6.06		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	220	7.4	9.1	30.6	233.1	5.65	200.70	28.20	2.05		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	2.1	3.1	35.6	1.49	6.71	7.03	0.23	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	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.4	7.47	15.74	10.41	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	400	9.8	11.4	48.9	338.1	9.26	122.66	46.53	4.63		
Всего за день:		43.6	46.7	220.6	1 477.2	25.56	650.35	213.37	16.31		

2 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 СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.07	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3.4	3.1	20.8	125.7	0.37	78.39	17.91	0.26	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.5	84.1	0.47	100.45	17.80	0.39	513	2013
Итого за прием пищи:	350	10.2	9.0	42.3	293.6	0.91	271.44	45.81	1.15		
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	0.5	2.0	2.8	31.7	1.50	8.78	6.65	0.31	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
ЗАЛЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	2.7	3.9	22.7	137.0	10.90	45.04	36.86	2.07	155	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	595	14.1	16.8	61.4	447.1	46.40	124.72	87.25	7.29		
Полдник											
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	64.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6.9	8.0	31.0	223.4	1.05	194.40	23.60	0.35		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.80	16.40	6.00	0.28		2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	5.4	6.0	8.4	109.2	0.60	32.80	16.70	0.80	237	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	3.5	16.9	109.3	8.16	28.99	23.02	0.93	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.3	45.3	0.00	7.14	1.54	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	430	10.7	13.4	52.8	374.0	11.56	90.64	53.65	2.91		
Всего за день:		42.7	47.4	202.7	1 402.6	62.92	691.70	216.31	13.80		

3 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	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.8	7.0	9.8	117.5	0.03	79.45	8.74	0.45	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	2.6	12.9	89.4	0.41	84.06	11.00	0.28	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1.9	2.2	16.3	94.0	0.10	77.37	13.94	0.29	510	2013
Итого за прием пищи:	365	9.2	11.8	39.0	300.9	0.54	240.88	33.68	1.02		
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	1.1	2.1	3.1	35.6	1.49	6.71	7.03	0.23	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
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.62	0.76	0.02	371	2008
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	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	14.4	58.0	0.04	9.61	2.75	0.16	387	2011
Итого за прием пищи:	615	15.1	16.3	77.9	533.2	6.04	105.36	96.49	4.58		
Полдник											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	183.60	20.16	0.14	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	5.80	4.00	0.42		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	7.5	7.9	35.2	242.9	10.44	206.80	43.26	1.36		
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.1	30.1	1.68	11.44	7.54	0.42	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	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПЛОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.4	7.47	15.74	10.41	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	400	10.8	11.9	51.8	358.4	29.05	87.79	54.64	4.32		
Всего за день:		43.5	48.2	216.0	1 490.1	55.57	658.23	247.17	12.08		

4 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											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.7	4.3	24.2	139.9	3.20	9.16	9.12	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	1.16	14.60	6.37	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	375	7.4	10.3	37.7	271.7	4.66	128.56	31.89	3.50		
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	1.3	2.5	4.8	47.2	2.46	6.68	7.53	0.40		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	5.3	4.0	15.5	119.9	3.52	23.27	42.78	1.77	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50	4.3	5.3	0.2	66.3	0.25	11.57	6.74	0.50	290	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.1	3.7	12.7	93.6	9.89	36.68	27.03	1.15	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	585	16.5	16.0	60.0	453.8	39.32	102.40	104.42	5.33		
Полдник											
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	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	200	7.0	8.2	30.0	221.6	1.15	197.80	23.50	0.25		
Ужин											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.28	5.04	0.22	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	1.1	0.3	15.6	0.01	7.62	0.76	0.02	371	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3.2	3.4	17.5	112.9	11.23	55.95	43.30	2.07	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0.2	0.1	15.9	65.8	12.00	14.24	5.53	0.18	350	2011
ВАФЛИ	20	0.5	0.6	15.0	68.7	0.00	2.88	1.80	0.27	607	2013
Итого за прием пищи:	450	11.4	11.5	65.0	414.6	33.04	137.48	77.32	7.58		
Всего за день:		43.1	46.2	207.9	1 426.2	81.17	576.74	243.13	18.74		

5 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											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.8	7.0	9.8	117.5	0.03	79.45	8.74	0.45	96	2013
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	140	4.2	4.5	25.9	161.5	0.36	78.69	15.83	0.74	271	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.04	11.99	5.62	0.74	502	2013
Итого за прием пищи:	355	8.2	11.5	41.0	300.8	0.43	170.13	30.19	1.93		
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	8.28	5.04	0.22	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	4.4	28.5	164.2	0.00	5.02	17.92	0.38	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	585	16.0	16.8	71.7	503.9	25.60	81.00	79.10	3.51		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	1.8	2.6	22.6	120.8	0.00	3.16	0.83	0.00	425	2011
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	1.26	216.00	25.20	0.18	435	2008
Итого за прием пищи:	230	7.0	8.4	29.8	222.3	1.26	219.16	26.03	0.18		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	40	1.0	3.9	2.5	49.5	1.50	7.40	6.65	0.25	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	2.1	3.7	12.7	93.6	9.89	36.68	27.03	1.15	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.3	45.3	0.00	7.14	1.54	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	430	8.3	11.7	40.4	301.2	11.49	72.73	43.81	2.50		
Всего за день:		40.3	48.6	198.1	1 392.7	41.78	553.52	185.13	10.22		

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			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	3.3	20.9	129.0	0.60	130.77	17.41	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	44.3	307.2	1.60	231.52	54.95	1.37		
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	2.0	3.4	34.8	1.68	16.85	13.21	0.43	56	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.2	2.9	6.6	65.3	2.80	26.20	22.50	1.40	87	2016
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	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.3	75.7	0.00	17.10	7.03	0.41	531	2013
Итого за прием пищи:	555	14.7	15.1	74.0	490.3	4.58	105.57	79.69	5.11		
Полдник											
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	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	200	7.6	9.3	30.2	234.7	1.45	193.50	26.30	0.65		
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.5	2.0	2.8	31.7	1.50	6.78	6.65	0.31	82	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	120	2.5	3.5	16.9	109.3	8.16	28.99	23.02	0.93	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	430	10.6	12.5	43.9	332.8	33.06	101.96	73.85	3.08		
Всего за день:		42.3	47.7	207.6	1 429.5	43.69	643.05	240.79	12.31		

7 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											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	150	3.3	3.4	12.0	92.6	0.49	99.85	15.19	0.16	170	2013
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	8.0	10.7	35.4	270.8	1.49	200.60	52.73	1.23		
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	0.9	5.4	1.60	5.04	7.20	0.36	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.3	3.7	5.3	67.9	7.26	29.69	14.96	0.86	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	2.1	3.7	12.7	93.6	9.89	36.68	27.03	1.15	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	4.14	5.94	0.36	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.00	6.48	6.84	1.44	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0.2	0.1	15.9	65.8	12.00	14.24	5.53	0.18	350	2011
Итого за прием пищи:	580	16.2	16.1	70.3	493.5	30.85	119.07	85.90	5.85		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.6	3.3	26.2	145.2	1.50	14.50	4.10	0.80	570	2013
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	1.26	216.00	25.20	0.18	435	2008
Итого за прием пищи:	230	7.8	9.1	33.4	246.7	2.76	230.50	29.30	0.98		
Ужин											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	150	6.5	9.4	21.1	194.6	0.28	113.57	31.50	0.70	331	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.04	11.99	5.62	0.74	502	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:	455	9.6	12.2	54.8	367.1	9.94	225.85	65.40	2.29		
Всего за день:		42.5	48.4	206.0	1 432.8	54.54	793.42	252.43	11.15		

8 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											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.7	4.3	24.2	139.9	3.20	9.16	9.12	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	1.16	14.60	6.37	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	375	7.4	10.3	37.7	271.7	4.66	128.56	31.89	3.50		
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	3.1	30.1	1.68	11.44	7.54	0.42	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	32.79	16.69	0.80	237	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.95	0.78	0.02	371	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	3.5	16.9	109.3	8.16	28.99	23.02	0.93	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	625	14.3	16.6	63.2	464.2	16.13	132.27	83.74	5.27		
Полдник											
СОЧНИ С ТВОРОГОМ	55	2.8	3.8	21.7	132.7	0.00	5.57	0.91	0.18	61	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	183.60	20.16	0.14	434	2008
Итого за прием пищи:	235	7.9	9.4	29.9	237.5	0.94	189.17	21.07	0.32		
Ужин											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.4	4.2	33.3	2.17	8.46	8.58	0.36		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	5.0	6.0	2.5	84.0	9.00	43.20	14.50	3.90	н/к	н/к
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0.6	1.7	2.6	28.3	0.67	9.54	3.34	0.14	454	2013
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3.2	3.4	17.5	112.9	11.23	55.95	43.30	2.07	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	460	12.0	12.9	46.3	350.9	46.27	138.24	85.60	7.71		
Всего за день:		42.4	49.4	192.3	1 388.8	71.00	598.74	228.30	18.90		

9 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											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.07	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	2.1	3.3	17.9	109.3	0.65	133.63	37.63	0.84	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.5	84.1	0.47	100.45	17.80	0.39	513	2013
Итого за прием пищи:	350	8.9	9.2	39.4	277.2	1.19	326.68	65.53	1.73		
II Завтрак											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1.1	1.8	3.9	36.6	2.56	9.60	9.14	0.37	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	150	3.5	6.3	7.9	107.0	5.01	37.92	18.72	1.04	133	2013
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	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	17.6	75.3	0.29	33.44	18.65	0.52	531	2013
Итого за прием пищи:	565	15.5	15.9	63.9	464.8	15.46	114.78	90.06	4.80		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	50	1.9	2.2	26.5	133.3	4.00	8.17	4.00	0.17	559	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	183.60	20.16	0.14	434	2008
Итого за прием пищи:	230	7.0	7.8	34.7	238.1	4.94	191.77	24.16	0.31		
Ужин											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	0.9	5.4	1.60	5.04	7.20	0.36	113	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	4.9	6.6	1.3	84.2	7.00	9.67	8.40	3.00	261	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	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	420	9.6	10.4	46.0	317.1	10.08	51.30	39.75	5.59		
Всего за день:		45.4	48.1	190.0	1 381.8	32.72	864.53	240.50	12.58		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6.7	7.8	25.0	197.0	0.20	47.20	11.10	0.60	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.04	11.99	5.62	0.74	502	2013
Итого за прием пищи:	360	8.9	10.3	46.6	314.8	0.36	142.08	25.90	1.39		
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	35.3	2.32	9.28	24.29	2.01	63	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3.2	3.5	10.4	85.9	4.00	22.00	18.10	1.00	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50	4.3	5.3	0.2	66.3	0.25	11.57	6.74	0.50	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.88	7.72	0.71	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	18.3	75.7	0.00	17.10	7.03	0.41	531	2013
Итого за прием пищи:	545	15.7	14.1	79.1	506.7	6.57	86.23	74.73	5.80		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	220	7.4	9.1	30.5	233.1	5.65	200.70	28.20	2.05		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0.8	3.6	3.1	47.6	2.80	16.40	6.00	0.28		2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	5.5	2.2	3.4	55.4	0.20	37.59	27.60	0.50	340	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.62	0.76	0.02	371	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	120	2.7	3.9	22.7	137.0	10.90	45.04	36.86	2.07	155	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0.2	0.1	15.9	65.8	12.00	14.24	5.53	0.18	350	2011
Итого за прием пищи:	420	10.7	11.1	53.6	361.0	25.91	124.13	80.17	3.77		
Всего за день:		43.5	44.8	225.0	1 480.1	41.49	563.64	215.00	15.11		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	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	48.5	319.5	1.40	201.35	60.64	1.67		
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	0.5	2.0	2.8	31.7	1.50	8.78	6.65	0.31	82	2013
УХА	150	3.5	1.5	8.5	61.4	4.58	22.98	17.85	0.47	158	2013
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	7.1	10.3	7.6	151.4	0.24	22.44	11.64	1.08	271	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.7	3.3	10.9	85.9	25.53	64.53	22.64	1.38	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	595	17.3	17.6	56.6	457.2	55.05	142.93	79.12	4.75		
Полдник											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	183.60	20.16	0.14	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	5.80	4.00	0.42		2008
Итого за прием пищи:	200	6.6	7.6	23.1	188.2	0.94	189.40	24.16	0.56		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.1	2.1	2.4	32.7	1.52	6.84	7.18	0.24	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	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.4	7.47	15.74	10.41	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	10.7	11.7	60.3	389.9	18.79	140.19	65.78	5.44		
Всего за день:		43.8	47.3	203.7	1 419.3	79.18	684.37	235.70	14.52		

12 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											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.07	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	140	3.4	3.1	20.8	125.7	0.37	78.39	17.91	0.26	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.5	84.1	0.47	100.45	17.80	0.39	513	2013
Итого за прием пищи:	350	10.2	9.0	42.3	293.6	0.91	271.44	45.81	1.15		
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	1.4	4.2	33.3	2.17	8.46	8.58	0.36		
ХАРЧО	150	2.1	3.8	8.9	78.2	0.50	19.20	13.10	0.90	108	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	5.3	6.4	3.7	93.4	0.12	38.53	33.61	1.08	254	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	2.7	26.3	146.5	0.00	17.88	7.72	0.71	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	17.6	75.3	0.29	33.44	18.65	0.52	531	2013
Итого за прием пищи:	585	16.5	14.8	61.1	523.7	3.06	125.93	92.51	4.74		
Полдник											
ХАЧАПУРИ	50	2.8	3.9	13.7	101.3	1.33	47.94	5.50	0.33	60	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	153.00	16.80	0.12	434	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	7.9	8.9	32.6	243.3	11.61	218.34	41.40	1.25		
Ужин											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	0.9	5.4	1.60	5.04	7.20	0.36	113	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	4.2	5.7	5.0	87.8	0.25	18.11	8.85	0.58	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.7	3.3	10.9	85.9	25.53	64.53	22.64	1.38	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	14.6	62.9	0.23	19.75	18.62	0.51	531	2013
ВАФЛИ	20	0.5	0.6	15.0	68.7	0.00	2.88	1.80	0.27	607	2013
Итого за прием пищи:	410	10.2	10.0	59.5	373.3	27.61	115.62	65.50	4.00		
Всего за день:		45.6	42.9	230.7	1 498.4	46.21	741.83	251.22	13.24		

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			
Завтрак												
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.7	4.3	24.2	139.9	3.20	9.16	9.12	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	1.16	14.60	6.37	0.80	504	2013	
Итого за прием пищи:	375	7.4	10.3	37.7	271.7	4.66	128.56	31.89	3.50			
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												
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.1	2.1	3.1	35.6	1.49	6.71	7.03	0.23	12	2012	
СУП ОВОЩНОЙ	150	3.2	4.3	6.6	78.6	5.16	27.04	15.74	0.86	99	2011	
АЗУ	150	7.1	9.0	17.8	180.9	7.03	26.10	42.17	3.01	260	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013	
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	150	0.5	0.1	24.8	103.0	6.22	13.12	8.68	0.50	347.1	2011	
Итого за прием пищи:	535	15.1	15.9	72.7	495.1	19.90	81.39	84.47	5.77			
Полдник												
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	1.1	3.9	3.4	53.2	0.64	11.44	4.67	0.28	562	2013	
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.5	8.7	9.4	137.8	1.69	191.44	25.67	0.43			
Ужин												
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.3	2.32	9.26	24.29	2.01	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	3.24	3.42	0.72	115	2013	
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011	
Итого за прием пищи:	410	10.2	12.4	51.5	360.3	25.52	42.68	129.10	6.27			
Всего за день:		39.1	47.6	183.4	1 319.6	61.27	461.47	290.23	16.77			

14 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 МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3.8	7.0	9.8	117.5	0.03	79.45	8.74	0.45	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	2.6	12.9	89.4	0.41	84.06	11.00	0.28	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	1.9	2.2	16.3	94.0	0.10	77.37	13.94	0.29	610	2013
Итого за прием пищи:	365	9.2	11.8	39.0	300.9	1.44	259.61	51.34	1.43		
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	2.0	3.4	34.8	1.68	16.85	13.21	0.43	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3.2	3.6	10.9	89.2	5.46	27.36	24.11	1.53	104	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	4.9	5.4	5.1	88.8	0.33	20.35	10.26	0.67	417	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.1	0.3	15.6	0.01	7.62	0.76	0.02	371	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.1	3.7	12.7	93.6	9.89	36.68	27.03	1.15	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	615	14.4	16.3	60.7	453.3	18.85	128.96	90.28	5.70		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	60	3.1	3.4	26.8	149.5	0.00	17.39	2.28	0.24	560	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	183.60	20.16	0.14	434	2008
Итого за прием пищи:	240	8.2	9.0	34.8	254.3	0.94	200.99	22.44	0.38		
Ужин											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	40	1.3	2.5	4.8	47.2	2.46	6.68	7.53	0.40		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	3.5	16.9	109.3	8.16	28.99	23.02	0.93	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	430	11.3	12.9	42.1	331.8	39.92	74.66	54.53	5.07		
Всего за день:		43.9	50.2	191.8	1 404.8	63.25	655.99	205.93	14.27		

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		
Завтрак											
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	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.04	11.99	5.62	0.74	502	2013
Итого за прием пищи:	360	8.1	9.6	45.8	302.1	1.46	147.98	43.30	1.89		
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	0.9	5.4	1.60	5.04	7.20	0.36	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	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.76	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	565	15.1	16.5	56.5	443.6	26.70	73.84	68.74	4.17		
Полдник											
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	1.26	216.00	25.20	0.18	435	2008
ПРЯНИКИ	20	1.1	0.9	14.6	71.0	0.00	1.98	1.62	0.14	608	2013
Итого за прием пищи:	200	6.3	6.7	21.8	172.5	1.26	217.98	26.82	0.32		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.1	3.2	34.2	2.80	10.40	8.52	0.33	30	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	3.5	16.9	109.3	8.16	28.99	23.02	0.93	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	525	12.1	13.5	59.5	409.1	22.94	95.58	85.99	4.29		
Всего за день:		42.4	46.5	198.8	1 391.8	55.36	545.88	230.85	12.77		

16 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											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	3.9	3.3	20.9	128.9	0.60	130.60	17.40	0.30	169	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	44.3	307.1	1.60	231.35	54.94	1.37		
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	1.4	4.2	33.3	2.17	8.46	8.58	0.36		
СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	150	2.2	3.2	8.1	62.0	2.60	18.50	12.90	0.60		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	5.3	6.6	4.7	99.4	0.20	43.10	28.30	0.60	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2.5	3.5	16.9	109.3	8.16	28.99	23.02	0.93	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.3	45.3	0.00	7.14	1.54	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	595	14.1	15.1	63.6	446.3	13.13	114.61	85.19	3.66		
Полдник											
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	50	2.1	3.2	15.7	99.4	0.00	6.74	0.75	0.00	483	2008
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	153.00	16.80	0.12	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6.3	7.9	22.5	186.7	0.78	159.74	17.55	0.12		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	30	0.3	1.7	0.6	18.8	0.49	9.82	33.15	3.10	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	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	10.3	43.4	1.16	14.60	6.37	0.60	504	2013
Итого за прием пищи:	420	10.0	9.5	51.1	329.2	13.63	50.91	89.96	7.62		
Всего за день:		39.8	43.3	196.7	1 333.8	32.14	567.11	253.64	14.67		

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											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.8	3.1	10.0	83.8	0.07	92.60	10.10	0.50	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	140	2.1	3.3	17.9	109.3	0.65	133.63	37.63	0.84	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	11.5	84.1	0.47	100.45	17.80	0.39	513	2013
Итого за прием пищи:	350	8.9	9.2	39.4	277.2	1.19	326.68	65.53	1.73		
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 СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1.7	3.5	3.0	50.3	1.42	55.68	8.54	0.48	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	2.7	3.3	10.9	85.9	25.53	64.53	22.64	1.38	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.16	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	150	0.2	0.1	15.9	65.8	12.00	14.24	5.53	0.18	350	2011
Итого за прием пищи:	565	15.8	16.1	71.7	496.2	50.95	208.07	83.06	8.01		
Полдник											
СОЧНИ С ТВОРОГОМ	55	2.8	3.8	21.7	132.7	0.00	5.57	0.91	0.18	61	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	153.00	16.80	0.12	434	2008
Итого за прием пищи:	205	7.0	8.5	28.5	220.0	0.78	158.57	17.71	0.30		
Ужин											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	2.0	3.4	34.8	1.68	16.85	13.21	0.43	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	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	400	10.1	10.7	42.0	306.3	29.58	63.94	60.59	4.47		
Всего за день:		42.6	44.7	196.8	1 364.2	85.50	767.76	232.89	16.61		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.7	4.3	24.2	139.9	3.20	9.16	9.12	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	1.16	14.60	6.37	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	375	7.4	10.3	37.7	271.7	4.66	128.56	31.89	3.50		
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 КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.3	2.32	9.26	24.29	2.01	63	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	150	3.3	4.3	7.3	81.2	2.67	16.41	12.64	0.70	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	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.4	7.47	15.74	10.41	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	565	14.8	15.7	72.4	490.5	17.16	93.63	103.69	5.58		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.6	3.3	26.2	145.2	1.50	14.50	4.10	0.80	570	2013
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	200	7.0	8.1	32.2	229.8	2.55	194.50	25.10	0.95		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.1	3.2	34.2	2.80	10.40	8.52	0.33	30	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	4.9	5.4	5.1	88.8	0.33	20.35	10.26	0.67	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.1	3.7	12.7	93.6	9.89	36.68	27.03	1.15	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	420	9.7	11.6	42.0	313.5	14.50	84.42	56.26	3.78		
Всего за день:		39.7	45.9	199.5	1 370.0	41.87	511.61	222.94	15.91		

19 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											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.8	82.2	0.00	4.65	5.94	0.37	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ	150	3.3	3.4	12.0	92.6	0.49	99.85	15.19	0.16	170	2013
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	8.0	10.7	35.4	270.8	1.49	200.60	52.73	1.23		
II Завтрак											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	84.6	1.05	180.00	21.00	0.15		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.28	5.04	0.22	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	4.4	28.5	164.2	0.00	7.00	18.04	0.39	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	14.7	62.8	0.24	27.87	15.54	0.43	531	2013
Итого за прием пищи:	555	14.5	15.2	74.3	492.6	5.84	83.37	106.17	7.11		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	50	2.4	3.1	22.6	127.9	4.66	18.51	4.95	0.66	562	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	153.00	16.80	0.12	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6.6	7.8	29.4	215.2	5.44	171.51	21.75	0.78		
Ужин											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1.1	1.8	3.9	36.6	2.56	9.60	9.14	0.37	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	120	2.3	4.1	15.5	109.1	7.20	34.05	27.30	0.99	340	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	150	0.2	0.1	5.3	24.6	19.36	13.16	7.92	0.28	375	2011
ВАФЛИ	20	0.5	0.6	15.0	68.7	0.00	2.88	1.80	0.27	607	2013
Итого за прием пищи:	420	10.4	11.9	53.2	365.4	29.82	98.90	87.45	3.41		
Всего за день:		43.9	50.4	198.3	1 428.6	43.64	734.38	289.10	12.68		

20 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											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	6.7	7.8	25.0	197.0	0.20	47.20	11.10	0.60	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.5	16.3	96.0	0.12	82.89	9.18	0.05	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.04	11.99	5.62	0.74	502	2013
Итого за прием пищи:	360	8.9	10.3	46.6	314.8	0.36	142.08	25.90	1.39		
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	0.7	2.0	3.9	36.9	2.28	13.07	8.89	0.53	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	5.6	7.0	9.5	123.4	0.40	27.50	17.70	1.30	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.1	3.7	12.7	93.6	9.89	36.68	27.03	1.15	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.2	57.4	0.00	5.18	7.43	0.45	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	7.9	34.3	1.48	11.68	4.06	0.73	526	2013
Итого за прием пищи:	595	16.0	15.3	65.5	465.7	19.65	126.15	94.63	5.78		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	150	4.2	4.7	6.8	87.3	0.78	153.00	16.80	0.12	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6.8	8.1	34.7	239.8	0.78	162.00	18.20	0.72		
Ужин											
САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА"	40	0.7	2.7	3.9	43.0	1.97	9.48	8.70	0.34	33	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	60	7.1	10.3	7.6	151.4	0.24	22.44	11.64	1.08	271	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.7	3.3	10.9	85.9	25.53	64.53	22.64	1.38	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.7	0.1	4.9	23.0	0.00	2.07	2.97	0.18	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.24	3.42	0.72	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.4	29.8	23.20	15.78	9.49	0.34	375	2011
Итого за прием пищи:	430	12.8	16.7	41.9	372.7	50.94	117.54	58.86	4.04		
Всего за день:		45.4	50.7	200.8	1 447.7	81.23	565.17	216.69	12.73		

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	855,5	945,0	4066,7	28280,0	1 100,09	12 829,49	4 712,32	285,57
Среднее значение за период	42,8	47,3	203,2	1 414,0	55,00	641,47	236,62	14,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	30,1	57,8					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3	360	139	579	220	433