



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

Е.А. Попова

ноябрь 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ
С АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИЕЙ НА МОЛОКО И МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»**

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

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных 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. Тутьяна. 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 ЦП К.В. Горбушкин

МЕНЮ 3-7

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	КАША ОВСЯНАЯ "БЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ С ФРУКТАМИ 200	КАША ЯЧМЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 80	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	ПОМИДОРЫ С/С 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50
СУП ГОРОХОВЫЙ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СВЕКОЛЬНИК 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 180	УХА 180	ХАРЧО 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП ОВОЩНОЙ 180
МЯСО ТУШЕНОЕ 70	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 80	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	АЗУ 150
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ 70	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 70	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 60	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 70	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 80	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 60
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200
Ужин									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 60	ПОМИДОРЫ С/С 60	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАИКА" 50	САЛАТ ЗИМНИЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 70	САЛАТ ДОМАШНИЙ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ЮНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 80
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200	ВАФЛИ 30	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	

МЕНЮ 3-7

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Завтрак									
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 180
Обед									
САЛАТ ЗИМНИЙ 60	ПОМИДОРЫ С/С 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 50	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ И) 60	САЛАТ ДОМАШНИЙ 60
СУП С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ 180	СУП С КЛЕЦКАМИ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ 180	СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 180	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 180	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 180
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 60	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 80	ШРИДЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 150
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	СОУС ТОМАТНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	
								НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180	
Полдник									
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 60	ПЫРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 50	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПЫРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ПРЯНИКИ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200
								ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	
Ужин									
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ 50	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 40	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАИКА" 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ И) 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 60
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 180	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 200	РЫБА ОТВАРНАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 180	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 70	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 180	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80
СОУС ТОМАТНЫЙ 40	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25

ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 180		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200		ВИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100		БАФЛИ 20						БАФЛИ 20

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА 3-7

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Факт. за 20 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %
Хлеб ржаной	50	50	55	50	25	50	45	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	975	49	-1	98
Хлеб пшеничный	80	70	80	70	81	105	63	75	93	85	60	77	58	70	70	90	89	70	97	83	88	1574	79	-1	98
Мука пшеничная	29	32,2	36,2	38,8	55,1	28,8	32,5	2	28,4	44	25,9	34,7	14,2	37,1	28,9	20,8	31,4	29	26	1	41,7	590,7	29,5	0,5	102
Картофель	140	158,4	58,6	154,4	80,2	213,9	141	49,2	22,9	278	148,6	348,6	119,2	96,9	154,3	153,9	149,6	43,8	214,8	54	184,2	2624,5	141,2	1,2	101
Овощи разные, зелень	220	94,2	251,2	179,3	203,9	309	198,4	303,4	252,6	192	118,3	126,5	229	354,4	194,3	194	401	135	247,8	288,9	303,3	4576,5	228,8	6,8	104
Фрукты свежие	100	32	32	41	220	126	20	208		73	206	8	189	50	29	157	166	74	32	274	58	1973	99	-1	99
Фрукты сухие	11	20	25	20			20		42,4			22,5			20			20	20			209,9	10,5	-0,5	95
Соки фруктовые и овощные	100	200				200	200	200	200			200	200			200		200			200	2000	100		100
Масло 1 категории	55	89,8	33,9	13,6	72,9	13,9	13,1	96,8	17,5	26,6	138,8	70,7		133	77,9		42,7	138,5	13,9	94,4	15,7	1104,7	55,2	0,2	100
Птица	24		20,3	60,4			52,5		41,4	99,5			90,3			72,3	51,8				52,5	501	25,1	1,1	104
Рыба (филе)	37	85,1	43,5			35,6	66,7	20,6	63		35,7	95,1	43,5		98	73	34,8		35,6	60,2		790,4	39,5	2,5	105
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	621	328	634	600	346	286	574	426	382	269	620	276	512	702	286	314	595	447	335	318	8881	444	-6	99
Сыр	6		15	15					22,6	15				22,5		1,9			15	15		122	6,1	0,1	102
Сметана	11	9,1		19,8		31,3	41,4		7,8	31,8			5,3	3		0,5	6,9	12	28,3		16,6	213,6	10,7	-0,3	97
Масло сливочное	21	22,4	27,5	16,7	29,3	27,7	15,5	19,1	19,4	17,9	13,6	26,5	11,5	25,6	28,7	25,1	23	21,1	16,9	8,4	31,8	429,7	21,5	0,5	102
Масло растительное	11	13,5	10,5	5,5		15,7	7,7	7,5	5,9	12,2	17,3	19,3	15,6	8,8	5,8	7,5	11,2	9,7	17,9	18,2	8,5	219,3	11		100
Яйцо	40	16,2	7,9	8,4	20,7	130,9	19,3	78,8	10,5	16,2	103,2	19,9	11,8	21,1	14,7	105,2	13,9	102	18,3	2,3	121,5	843,8	42,2	2,2	105
Сахарный песок	30	28,8	32,1	27	35,8	28,6	35,2	26,5	28,3	30,7	22	31,4	29,3	35,5	23,6	26,2	35,6	24,9	35,5	14	32,6	583,6	29,2	-0,8	97
Кондитерские изделия	20			35		30		50	30		30		50		30	30				48	50	383	19	-1	96
Чай	0,6		1,2		1,2	1,2	1,2				1,2	1,2	1,2			1,2	1,2				1,2	12	0,6		100
Какао	0,6	1,5			1,5			1,5		1,5		1,5			1,5			1,5		1,5		12	0,6		100
Кофейный напиток	1,2			6					6					6					6			24	1,2		100
Дрожжи	0,5	0,2	0,9	1,1	0,8	0,3	0,2			0,8	0,8				1	0,8	0,7	0,8	0,8		0,9	10,1	0,5		101
Соль пищевая поваренная йодированная	5	6,3	4,3	4,6	3,6	4,6	5,4	3,3	6,3	5	6	4,6	3,7	6,4	6,3	3	4	5,2	5,3	3,3	4,4	95,6	4,8	-0,2	96
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25			61		85	31			52				85				32	59		85	490	25		98
Крахмал	3				15		15							16							15	60	3		100
Крупы, бобовые	43	94	111	78	14	2	23	48	44		60	30	47	30	68		13	34	43	67	18	824	41	-2	96
Макаронные изделия	12		14				53		53	20				14				53		20		227	11	-1	95
Творог (5-9%)	40				159		196			41			133	34			196					759	38	-2	85
Витаминизированные напитки	50		250							250									250			1000	50		100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

3-7

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Факт. за 20 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия																								
Белки, г	54	54,68	53,51	57,9	53,38	51,5	54,99	52,88	58,98	55,74	50,7	51,75	53,95	55,56	53,72	50,98	54,13	52,24	53,47	54,31	53,67	1076,8	53,8	100
Жиры, г	60	62,45	59,45	59,4	60,72	58,92	59,72	58,27	59,7	63,58	58,63	58,23	56,57	60,67	60,37	56,63	61,74	54,89	59,14	59,86	56,19	1185,13	59,3	100
Углеводы, г	261	264,65	272,12	258,23	256,92	248,78	268,8	277,43	280,89	258,72	248,32	245,55	267,48	263,75	254,54	244,99	246,44	264,57	256,89	261,7	262,49	6199,53	260	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1841,78	1749,66	1810,21	1793,44	1737,72	1830,37	1852,08	1905,22	1749,58	1724,36	1716,11	1797,89	1738,86	1780	1697,51	1784,04	1763,71	1674,75	1822,29	1777,05	35526,63	1776,3	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		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2.2	0.2	18.0	82.5	0.00	11.20	4.80	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	4.7	0.4	38.1	175.5	1.10	32.00	20.20	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	1.8	2.5	1.1	34.1	1.40	16.00	7.80	0.30	78	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	150	3.2	2.9	6.6	65.3	2.80	26.20	22.50	1.40	87	2016
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.2	4.0	22.8	139.9	0.00	16.10	13.50	0.60	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	19.3	79.6	0.00	17.10	7.10	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	545	17.0	16.7	76.0	522.3	4.20	83.80	61.80	4.00		
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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	230	3.4	4.5	29.5	171.9	0.40	25.60	11.10	1.20		
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	82	2013
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	5.0	6.0	5.2	94.6	0.83	18.09	20.67	0.50	349	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.0	12.5	46.5	339.3	12.83	58.09	64.67	2.90		
Всего за день:		35.9	34.3	205.3	1 273.5	21.53	209.99	163.77	11.70		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	150	3.5	0.5	31.7	145.1	0.00	12.50	12.60	1.10	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	5.9	0.7	51.6	235.8	0.00	30.80	27.30	2.30		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.5	4.7	9.4	93.9	0.60	21.70	10.90	0.80	105	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6.0	7.2	6.3	114.0	1.00	21.80	24.90	0.60	349	2013
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	3.3	28.4	154.1	0.00	4.50	17.90	0.40	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	585	15.9	15.7	72.0	495.8	25.60	80.50	79.10	3.60		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2.2	3.1	27.1	145.1	0.00	3.80	1.00	0.00	425	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	240	2.5	3.1	32.6	169.2	1.10	18.40	7.50	0.80		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	40	1.1	4.0	2.4	49.4	1.50	7.40	6.60	0.30	48	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.1	12.7	97.4	9.80	36.30	27.00	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	7.20	1.50	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	430	10.6	15.2	46.7	366.1	11.30	56.20	41.50	2.40		
Всего за день:		35.7	34.9	218.1	1 331.4	41.00	196.40	161.40	11.20		

3 день

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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.0	0.4	38.7	174.1	0.00	27.20	26.10	1.40		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
ПОМИДОРЫ С/С	40	0.4	0.0	1.0	5.4	1.60	5.00	7.20	0.40	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3.2	3.8	5.3	68.8	7.10	29.60	14.90	0.90	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	6.1	8.2	9.4	135.8	0.10	22.80	18.40	1.50	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.8	9.80	36.60	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	595	15.0	16.5	62.5	461.3	33.00	118.80	85.10	5.40		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	2.9	3.4	33.4	176.6	1.10	23.60	7.90	1.40		
Ужин											
САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА"	30	0.5	1.9	3.0	32.1	1.40	7.20	6.50	0.20	33	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	4.8	6.8	9.2	117.0	0.08	19.26	17.02	1.33	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.3	13.1	43.2	335.3	50.18	111.66	82.12	4.23		
Всего за день:		33.1	33.7	189.9	1 202.0	93.78	298.66	200.32	13.23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.8	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	370	3.5	0.3	48.5	210.0	4.30	32.10	27.00	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.2	1.70	11.40	7.60	0.50	53	2011
СВЕКОЛЬНИК	150	2.2	3.0	6.2	60.6	4.20	31.00	20.80	1.20	136	2013
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	5.4	6.0	8.4	109.2	0.60	32.80	16.70	0.80	237	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	525	2013
Итого за прием пищи:	585	13.6	15.3	63.9	449.5	16.80	105.20	82.90	5.40		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	4.0	31.4	174.2	1.80	17.40	4.92	0.96	570	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	240	3.3	4.0	36.7	196.0	1.80	29.50	10.72	1.66		
Ужин											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.9	3.1	16.0	103.5	10.30	51.30	39.70	1.90	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	420	11.4	11.5	41.2	314.4	41.70	99.10	72.40	6.00		
Всего за день:		32.6	31.3	205.5	1 234.4	67.60	276.40	199.02	16.66		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	5.3	1.4	43.7	209.7	1.00	28.40	46.20	2.10	167	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	7.7	1.6	63.6	300.4	1.00	46.70	60.90	3.30		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3.2	4.1	10.4	91.3	4.00	43.70	19.50	1.10	96	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	5.9	6.5	6.1	106.5	0.40	24.40	12.30	0.80	417	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.2	26.3	150.6	0.00	17.60	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	17.7	73.0	0.00	17.10	7.10	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	555	17.2	16.4	84.3	553.9	6.70	120.50	81.80	6.40		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	250	3.3	4.3	30.0	172.6	5.70	35.30	13.70	2.70		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	12.30	4.50	0.20		2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	5.5	2.2	3.4	55.4	0.20	37.60	27.60	0.50	340	2013
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	110	2.2	3.1	20.8	125.6	10.00	41.30	33.80	1.90	155	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	400	9.8	8.3	48.5	313.8	26.70	110.80	75.90	3.50		
Всего за день:		38.8	30.8	241.6	1 405.2	43.10	323.80	238.30	18.00		

7 день

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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.0	0.4	38.7	174.1	0.00	27.20	26.10	1.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ХАРЧО	150	2.1	3.8	8.9	78.2	0.50	19.20	13.10	0.90	108	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6.0	7.2	6.3	114.0	1.00	21.80	24.90	0.60	349	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.2	26.3	150.6	0.00	17.60	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	585	17.4	16.8	78.7	535.4	3.30	107.10	82.30	4.20		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2.2	3.1	27.1	145.1	0.00	3.80	1.00	0.00	425	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	240	2.5	3.1	32.6	169.2	1.10	18.40	7.50	0.80		
Ужин											
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	5.0	6.8	6.0	105.2	0.30	21.70	10.60	0.70	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	150	0.4	0.1	14.6	62.8	0.20	19.70	18.60	0.50	531	2013
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
Итого за прием пищи:	380	10.7	11.9	59.7	391.1	26.00	113.70	60.10	3.80		
Всего за день:		35.4	32.4	224.9	1 334.3	33.40	276.90	182.00	12.30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.4	0.8	38.0	184.1	0.00	30.00	32.30	2.30	181	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	8.9	1.0	58.1	277.1	1.10	50.80	47.70	3.60		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	1.9	3.4	35.0	1.70	16.90	13.30	0.50	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	2.8	3.4	10.8	85.0	5.40	22.20	21.60	1.20	104	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	5.9	6.5	6.1	106.5	0.40	24.40	12.30	0.80	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.8	9.80	36.60	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
Итого за прием пищи:	595	14.6	16.3	61.7	456.6	18.80	120.20	89.30	5.60		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	1.1	2.6	31.8	155.0	4.80	9.80	4.80	0.20	559	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	240	1.3	2.6	37.1	176.8	4.80	21.90	10.60	0.90		
Ужин											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	30	1.0	2.0	3.5	35.3	1.80	4.90	5.80	0.30		
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	4.9	6.6	1.3	84.2	7.00	9.87	8.40	3.00	261	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.4	13.2	42.2	330.1	40.80	45.77	52.90	5.60		
Всего за день:		36.0	33.3	214.3	1 305.1	68.60	249.17	206.50	17.80		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	370	3.5	0.3	48.5	210.0	4.30	32.10	27.00	1.50		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	1.8	2.5	1.1	34.1	1.40	16.00	7.80	0.30	76	2011
СУП ОВОЩНОЙ	150	3.0	4.0	6.8	76.6	5.10	27.30	15.50	0.80	99	2011
АЗУ	130	6.2	7.8	15.4	156.8	6.09	22.62	36.54	2.61	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.6	123.1	7.40	15.60	10.30	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	535	14.7	14.8	73.2	487.6	19.99	89.92	81.04	5.51		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	50	1.0	3.7	3.0	49.6	0.59	5.65	4.13	0.35	562	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	1.3	3.7	8.5	73.7	1.69	20.25	10.63	1.15		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	3.2	27.5	149.2	0.00	14.40	91.90	3.20	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	7.9	34.0	1.80	16.00	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	410	10.1	12.4	53.0	364.7	4.10	42.90	127.70	6.10		
Всего за день:		30.5	31.5	195.3	1 190.7	39.58	202.57	265.47	15.06		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	2.2	0.2	18.0	82.5	0.00	11.20	4.80	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.6	0.4	37.9	173.2	0.00	29.50	19.50	1.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ЗИМНИЙ	40	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
СУП С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	150	2.2	3.2	6.1	62.0	2.60	18.50	12.90	0.60		
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6.0	7.2	6.3	114.0	1.00	21.80	24.90	0.60	349	2013
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	7.10	1.50	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	585	14.3	16.8	64.1	461.5	14.50	74.50	81.70	3.70		
Полдник											
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	138.8	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	230	2.7	3.2	30.3	160.6	0.00	26.50	8.40	0.90		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	40	0.4	2.2	0.6	24.0	0.50	13.40	49.90	4.70	19	2004
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	150	7.0	6.3	25.0	184.3	11.50	20.70	42.00	2.70	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.4	1.2	2.1	20.1	0.48	0.48	2.05	0.12	462	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	430	10.2	9.9	46.3	315.1	13.58	54.48	106.85	9.22		
Всего за день:		32.6	30.2	193.8	1 174.9	31.08	195.48	222.45	17.32		

12 день

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

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2.6	1.4	16.2	87.4	0.00	17.70	27.20	0.80	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	5.0	1.6	36.1	178.1	0.00	36.00	41.90	2.00		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	40	0.5	3.9	3.2	49.8	1.40	12.40	7.20	0.50	57	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	3.0	2.8	19.0	113.2	3.00	22.00	21.00	0.90	101	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	8.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.6	4.0	11.0	91.8	25.50	64.10	22.70	1.40	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	595	14.6	17.7	68.2	492.2	50.40	141.20	76.50	6.70		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	4.0	31.4	174.2	1.80	17.40	4.92	0.96	570	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	240	3.3	4.0	36.7	196.0	1.80	29.50	10.72	1.66		
Ужин											
ИКРА МОРКОВНАЯ	40	0.7	1.9	3.4	35.0	1.70	16.90	13.30	0.50	56	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	7.1	8.3	19.1	179.1	4.70	26.00	31.50	2.80	274	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	6.9	31.8	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	400	10.2	10.6	42.5	308.5	29.60	64.00	60.70	4.60		
Всего за день:		33.9	34.1	198.7	1 239.3	84.80	281.20	195.82	17.06		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	6.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2006
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	4.1	0.4	38.9	176.4	1.10	29.70	26.80	1.50		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	150	2.2	3.2	5.8	60.8	3.00	24.20	43.70	3.50		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	5.3	7.2	4.2	102.8	1.80	7.80	13.00	1.40	373	2013
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.7	5.3	28.4	171.6	0.00	6.50	18.00	0.40	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	12.4	53.2	0.20	27.80	15.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	555	14.4	16.1	71.8	490.4	5.80	82.80	106.20	7.20		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ	60	2.9	3.7	27.2	153.6	5.60	22.22	5.94	0.79	562	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	240	3.2	3.7	32.7	177.7	6.70	36.82	12.44	1.59		
Ужин											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1.0	2.9	3.8	45.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	60	4.3	1.6	0.4	33.2	0.70	33.90	34.90	0.60	226	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	12.7	53.3	1.80	16.10	8.20	0.10	375	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
Итого за прием пищи:	440	10.3	9.8	62.4	379.5	13.90	77.70	83.30	3.30		
Всего за день:		32.9	30.3	217.9	1 278.7	37.00	244.42	247.84	14.39		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	370	3.4	0.3	48.3	207.7	3.20	29.60	26.30	1.40		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	40	0.6	2.1	3.5	35.5	2.30	9.30	24.20	2.10	63	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	150	3.3	4.3	7.0	79.9	1.80	16.20	10.30	0.60	141	2013
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	6.9	8.5	11.5	150.1	4.70	29.10	44.90	1.10	235	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	565	14.5	15.4	72.0	486.0	16.30	78.80	100.70	5.60		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.5	3.8	26.1	148.4	1.49	14.44	4.08	0.80	570	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	230	2.7	3.8	31.4	170.2	1.49	26.54	9.88	1.50		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0.6	2.0	3.2	34.3	2.70	10.40	8.50	0.40	30	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	50	5.0	4.1	5.1	77.6	0.33	7.80	8.90	0.66	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2.0	4.0	12.7	96.8	9.80	36.60	27.10	1.20	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	8.4	36.3	1.50	11.70	4.10	0.70	526	2013
Итого за прием пищи:	420	9.8	10.5	42.5	307.6	14.33	71.80	55.00	3.86		
Всего за день:		31.2	30.2	209.4	1 236.0	38.32	217.24	197.88	14.46		

16 день

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

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	8.20	8.90	0.50	114	2013
КАША "ДРУЖБА"	150	1.7	0.3	17.9	81.7	0.00	8.40	12.50	0.30	275	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	4.1	0.5	37.8	172.4	0.00	26.70	27.20	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	40	1.0	2.9	3.8	45.5	2.60	9.60	9.20	0.40	40	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	150	2.6	3.0	9.7	76.2	3.50	38.10	22.90	1.40	84	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	60	5.4	6.8	5.9	106.4	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4.1	3.2	26.3	150.6	0.00	17.60	7.80	0.70	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0.3	0.1	14.5	60.3	0.00	17.00	7.10	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	555	16.5	16.4	80.5	536.0	6.10	90.70	57.90	4.20		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	2.6	3.0	24.5	135.2	4.40	8.40	5.70	1.90	406.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	250	2.8	3.0	29.8	157.0	4.40	20.50	11.50	2.60		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	150	7.0	6.2	24.8	183.1	11.43	20.57	41.72	2.68	299	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.6	0.1	29.7	123.5	7.50	15.80	10.40	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	400	10.9	8.7	70.7	404.9	20.43	48.37	65.52	4.48		
Всего за день:		35.1	28.8	234.0	1 334.8	33.93	196.77	168.12	14.88		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	360	4.1	0.4	38.9	176.4	1.10	29.70	26.80	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0.6	1.9	2.9	31.9	1.40	8.80	6.60	0.40	82	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.2	3.9	8.2	68.7	4.70	28.80	15.30	0.90	98	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	60	4.9	6.6	1.3	84.2	7.00	9.87	8.40	3.00	261	2011
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	110	2.5	3.6	20.8	125.6	10.00	41.30	33.80	1.90	155	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.3	0.1	8.8	39.5	23.20	15.80	9.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	585	13.6	16.5	62.3	446.9	46.30	112.97	84.50	7.80		
Полдник											
КРЕЦДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	138.8	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	2.8	3.2	30.5	162.9	1.10	29.00	9.10	1.00		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0.6	2.7	2.3	35.7	2.10	12.30	4.50	0.20		2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	5.0	5.4	8.4	102.2	0.50	25.60	23.20	0.90	237	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2.1	4.2	17.4	116.2	8.80	9.90	22.80	1.00	336	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	13.8	59.9	0.30	33.40	18.60	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	410	10.7	12.7	55.0	376.6	11.70	86.50	75.50	3.50		
Всего за день:		32.0	33.0	201.9	1 227.3	63.20	268.67	201.90	15.90		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	6.20	8.90	0.50	114	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	2.2	37.3	183.2	0.00	19.54	124.71	4.35	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
Итого за прием пищи:	360	5.9	2.4	57.2	273.9	0.00	37.84	139.41	5.55		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80	118	2013
Итого за прием пищи:	95	0.9	0.3	12.1	54.7	9.50	17.40	19.10	0.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	40	1.2	2.1	3.1	35.7	1.50	6.70	7.00	0.30	12	2012
СУП "ШАХТЕРСКИЙ"	150	2.7	2.5	11.5	91.2	3.90	22.50	26.80	1.30	101	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5.4	6.5	5.4	101.7	0.60	26.40	34.00	1.10	242	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.2	0.8	1.4	13.4	0.32	0.32	1.37	0.08	462	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2.6	1.6	27.5	134.8	0.00	14.10	91.90	3.20	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА	180	0.1	0.0	14.4	58.0	0.00	9.70	2.80	0.20	387	2011
Итого за прием пищи:	605	15.3	13.9	83.6	531.8	6.32	88.12	174.77	7.38		
Полдник											
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	5.3	21.8	0.00	12.10	5.80	0.70	502	2013
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	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
Итого за прием пищи:	295	2.6	2.3	32.3	159.9	9.50	35.30	28.90	1.90		
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	0.7	1.6	3.2	30.2	1.70	11.40	7.60	0.50	53	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	7.5	9.9	5.9	142.3	19.90	55.30	30.30	2.40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	23.6	94.4	4.80	3.80	0.80	0.00	347.1	2011
Итого за прием пищи:	400	10.3	11.8	45.8	329.5	26.40	75.80	45.10	3.80		
Всего за день:		35.1	30.6	231.0	1 349.8	51.72	254.46	407.28	19.43		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.6	0.1	24.2	102.5	3.20	8.60	9.10	0.50	2	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	1.6	0.2	18.8	83.4	0.00	8.90	11.40	0.20	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	370	3.5	0.3	48.5	210.0	4.30	32.10	27.00	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10	442	2006
Итого за прием пищи:	150	0.8	0.2	15.2	64.5	3.00	10.50	6.00	2.10		
Обед											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	40	1.1	2.4	4.1	43.2	2.10	5.70	6.60	0.30		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	150	5.1	4.2	15.6	120.0	3.50	22.90	42.60	1.90	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	7.3	9.7	15.1	176.7	7.32	32.92	37.47	2.10	319	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	0.00	5.20	7.50	0.50	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	10.8	45.5	1.80	16.10	8.20	0.10	375	2011
Итого за прием пищи:	565	16.8	16.8	65.9	482.4	14.72	86.02	105.77	5.60		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.6	3.4	24.0	137.0	0.10	17.80	2.50	0.10	424	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180	0.3	0.0	5.5	24.1	1.10	14.60	6.50	0.80	504	2013
Итого за прием пищи:	230	2.9	3.4	29.5	161.1	1.20	32.40	9.00	0.90		
Ужин											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	40	0.3	0.0	0.7	5.0	0.80	8.30	5.00	0.20	113	2013
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	5.2	6.5	0.9	82.9	6.10	17.90	8.10	2.50	255	2011
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2.9	3.1	16.0	103.5	10.30	51.30	39.70	1.90	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0.8	0.1	4.9	23.0	0.00	2.10	3.00	0.20	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	13.8	57.5	14.40	16.40	6.60	0.20	350	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.0	68.7	0.00	2.90	1.80	0.30	607	2013
Итого за прием пищи:	440	11.3	10.7	59.5	380.2	31.60	102.10	67.60	6.00		
Всего за день:		35.3	31.4	218.6	1 298.2	54.82	263.12	215.37	16.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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