



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 РЫБУ 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 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 ЦНТ  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									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55
КАША МАИЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	КЕФИР 150	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100
Обед									
САЛАТ ЗИМНИЙ 50	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ПОМИДОРЫ С/С 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 1 60	ИКРА МОРКОВНАЯ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60
СУП ГОРОХОВЫЙ 180	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 180	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 180	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 180	ХАРЧО 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП ОВОЩНОЙ 180
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 180	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 80	МЯСО ТУШЕНОЕ 80	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	АЗУ 150
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 180
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	
				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200				КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	
Полдник									
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ 70	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 70	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60	ШАНЕНКА С ЯБЛОКАМИ 60	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХАЧАПУРИ 70	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 60	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ 60
КЕФИР 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 180	ПЕЧЕНЬЕ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200
Ужин									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ 60	ПОМИДОРЫ С/С 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 200	САЛАТ ЗИМНИЙ 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ Я 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 70	САЛАТ ДОМАШНИЙ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 35	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ОМЛЕТ С МЯСОМ 160	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ВАФЛИ 30	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	

			КОМПЮТЕРНЫЙ						
			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									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ 200	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 25	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 35	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 55
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 35	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША "ДРУЖБА" 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 160
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ 200
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	КЕФИР 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 250	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
Обед									
САЛАТ ЗИМНИЙ 60	ПОМИДОРЫ СИС 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 60	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 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 МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 180	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 180	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 180
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	МЯСО ДУХОВОЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 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	РАГУ ОВОЩНОЕ 150
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 ПШЕНИЧНЫЙ 35
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	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
								НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180	
Полдник									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	КЕФИР 200	СОЧНИ С ТВОРОГОМ 80	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 50	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ПРЯНИКИ 50	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 200	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	КЕФИР 180	КЕФИР 200	ПЕЧЕНЬЕ 30	КЕФИР 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 ГОРОШ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАИКА" 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО Й) 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ Е 60
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 180	ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ 80	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 200	МЯСО ТУШЕНОЕ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80
СОУС ТОМАТНЫЙ 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	СОУС СМЕТАННЫЙ 30
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	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 130
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15

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	82	99	67	99	83	85	60	77	58	70	70	88	110	70	94	97	88	1617	81	1	101	
Мука пшеничная	29	31,6	39,6	38,8	55,1	28	32,3	2	27,1	43,2	25,9	35,1	14,3	37,1	30,3	20,7	31,2	28,8	26	1	41,7	589,8	29,5	0,5	102	
Картофель	140	197,1	58,6	154,4	80,2	213,9	141	94,2	22,9	278	148,6	348,6	119,2	95,9	154,3	165,5	149,6	43,8	214,8	54	184,2	2919,8	146	6	104	
Овощи разные, зелень	220	117,6	235,6	179,3	203,9	297,1	198,4	298,5	264,8	192	155,3	126,5	216,1	356,6	198,4	216,8	390,2	136	236,9	274,9	303,3	4596	229,8	9,8	104	
Фрукты свежие	100	32	32	41	220	126	20	206		73	206	8	169	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	
Соя фруктовые и овощные	100	200				200	200	200	200			200	200			200		200				2000	100		100	
Мясо 1 категории	55	196,3	92	13,6	72,9	58,2	66,3	129	83,9	26,6	138,8	199,4	66,4	133	136	69,4	86,8	139,5	74,7	153,4	15,7	1910,9	95,5	40,5	174	
Птица	24		20,3	60,4			52,5		41,4	59,5			90,3			72,3	51,8				52,5	501	25,1	1,1	104	
Рыба (филе)	37						10,7				10,7	35			20,4	10,7						87,5	4,4	-32,6	12	
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	450	622	328	634	600	338	283	574	418	392	269	621	276	512	702	286	317	595	454	348	318	8887	444	-6	99	
Сыр	6		15	15					22,6	15				22,5					15	15		120,1	6		100	
Сметана	11	9,1		19,9		28,7	41,4		7,6	29,2			25,3	3		0,5	6,9	12	28,3		16,6	228,5	11,4	0,4	104	
Масло сливочное	21	23,8	27,5	16,7	29,4	28,9	17,6	21,6	13,8	17,9	14	26,3	11,5	25,6	25,8	17,1	27,9	21,1	19,3	12,2	31,8	429,8	21,5	0,5	102	
Масло растительное	11	9,5	11,4	5,5		8,3	7,7	10,3	9,9	12,2	16,4	16,8	17	9,8	9,3	10,9	11,2	9,7	10,5	11,2	8,5	206,1	10,3	-0,7	96	
Яйцо	40	24,8	7,9	8,4	20,7	139,7	17,3	79,8	4,9	16,2	103,2	26,3	11,8	21,1	14,7	105,2	14	102	13		121,5	852,5	42,6	2,6	107	
Сахарный песок	30	28,8	30,8	27	35,8	28,6	35,2	26,5	28,3	30,7	22	31,4	28	35,5	23,6	26,2	35,6	24,9	35,5	14	32,6	581	29,1	-0,9	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					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	5,3	6,4	4,6	3,6	3,6	5,1	4,8	6,1	4,9	6,1	2,9	6,1	6,4	5,9	4,3	3,8	5,2	3,9	3,3	4,4	96,7	4,8	-0,2	97	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25			61		85	31					52			85				32	59		85	490	25		98
Крахмал	3				15		15							15								60	3		100	
Крупы, бобовые	43	85	111	78	14		23	43	44		89	30	47	30	68		13	34	41	67	18	815	41	-2	95	
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	95
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	53,6	52,76	57,9	53,41	51,52	54,06	53,16	60	55,64	49,25	53,99	55,04	55,56	54,96	51,32	52,33	52,24	54,73	55,89	53,67	1081,03	54,1	100
Жиры, г	60	61,55	58,93	59,4	59,74	58,2	63,39	61,49	61,25	63,18	57,42	60,18	58,66	60,67	62,42	58,94	63,3	54,89	60,37	60,63	56,19	1201	60,1	100
Углеводы, г	261	267,98	271,62	258,23	251,78	242,04	268,79	261,33	284,44	258,62	256,05	236,66	261,57	263,75	260,93	249,26	245,07	284,57	253,84	268,92	262,49	5205,92	260,3	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1842,27	1739,91	1810,21	1764,17	1703,54	1867,7	1898,08	1937,81	1744,38	1739,62	1707,02	1797,38	1738,86	1828,96	1736,81	1769,34	1763,71	1678,61	1856,22	1777,05	35703,05	1785,2	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	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	4.4	27.8	171.4	0.80	173.83	23.14	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	425	10.2	12.0	52.6	360.3	1.91	285.10	64.12	1.58		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ЗИМНИЙ	50	1.2	1.8	5.4	42.1	2.90	10.90	10.70	0.30		
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	3.8	3.5	10.9	90.4	8.28	36.96	27.24	1.92	102	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	6.0	9.9	3.0	125.0	0.20	20.65	14.56	1.29	245	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.0	4.6	30.9	177.2	0.00	26.32	18.60	0.82	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	24.4	101.0	0.00	22.80	9.40	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	710	18.7	20.3	102.0	665.6	11.38	129.03	95.20	6.33		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ	70	4.5	6.3	34.0	210.7	0.56	18.95	7.44	0.70	562	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	270	10.3	12.7	42.0	323.5	0.56	18.95	7.44	0.70		
Ужин											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	3.0	4.3	47.6	2.30	13.20	10.10	0.50	82	2013
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	6.9	9.2	2.3	119.6	0.14	29.34	20.01	2.67	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.80	33.40	25.00	1.00	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.7	37.8	1.90	17.80	9.10	0.20	375	2011
Итого за прием пищи:	510	13.3	16.3	51.2	406.8	13.14	101.04	73.01	5.57		
Всего за день:		53.6	61.6	268.0	1 842.3	30.99	548.12	247.77	16.98		

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 МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.9	8.4	9.7	135.3	0.00	116.80	10.10	0.60	96	2013
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	200	6.0	5.0	46.6	255.1	0.53	109.73	26.60	1.60	174	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.4	22.3	0.00	13.70	6.70	0.90	502	2013
Итого за прием пищи:	440	11.1	13.4	61.7	412.7	0.53	240.23	43.40	3.10		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Итого за прием пищи:	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	12.40	7.60	0.40	113	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	4.2	5.6	11.3	112.7	0.72	26.04	13.08	0.96	105	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6.3	7.9	6.9	123.6	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.9	223.8	0.00	7.60	24.50	0.50	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.2	33.2	25.80	17.50	10.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	720	19.2	20.0	92.6	630.8	27.72	74.94	70.38	3.76		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	2.2	3.1	27.1	145.1	0.00	3.80	1.00	0.00	425	2011
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	260	8.0	9.5	35.1	257.9	0.00	3.80	1.00	0.00		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ	60	1.5	5.0	3.7	65.5	2.20	11.10	10.00	0.40	48	2004
ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	6.7	6.0	1.9	88.5	0.11	22.00	2.58	0.24	387	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.5	16.0	117.4	12.30	46.80	34.10	1.40	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	30	1.9	0.3	12.3	59.4	0.00	4.90	5.10	1.10	115	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	8.00	1.70	0.00	527	2013
Итого за прием пищи:	535	14.5	16.0	58.6	438.5	14.61	98.00	60.98	3.64		
Всего за день:		52.8	58.9	271.6	1 739.9	42.88	427.17	178.06	10.50		

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	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.10	136.60	11.90	0.60	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2.9	4.7	29.6	172.1	0.93	190.32	53.60	1.20	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	12.6	92.5	0.50	112.00	20.40	0.50	513	2013
Итого за прием пищи:	435	11.3	12.3	52.2	366.6	1.53	438.92	85.90	2.30		
II Завтрак											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	2.8	5.6	54.9	3.90	14.30	13.60	0.70	40	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4.4	7.3	13.0	141.9	5.60	45.50	26.70	1.50	63	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	180	8.1	8.7	25.5	212.7	9.10	30.40	39.14	2.03	443	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	19.6	83.7	0.30	37.20	20.70	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	700	19.3	19.3	91.3	623.1	18.90	138.80	114.64	6.23		
Полдник											
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	70	3.5	4.0	39.2	207.2	5.62	11.47	5.62	0.23	559	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	270	9.1	10.2	48.3	323.6	6.62	215.47	28.02	0.43		
Ужин											
ПОМИДОРЫ С/С	60	0.7	0.0	1.4	8.1	2.40	7.60	10.80	0.50	113	2013
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	5.7	7.7	1.5	98.5	8.19	11.55	9.83	3.51	261	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4.4	4.6	31.1	183.7	0.00	22.20	18.40	0.90	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	8.8	38.1	1.60	12.90	4.50	0.80	526	2013
Итого за прием пищи:	520	13.7	12.8	60.4	412.3	12.19	61.55	52.33	6.91		
Всего за день:		57.9	59.4	258.2	1 810.2	39.24	854.74	281.09	15.87		

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 МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	4.6	4.7	17.5	130.1	0.60	133.30	21.10	0.20	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	425	9.7	12.4	42.3	319.0	1.71	244.57	62.08	1.38		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
ПОМИДОРЫ С/С	60	0.7	0.0	1.4	8.1	2.40	7.60	10.80	0.50	113	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3.7	4.1	6.3	79.0	8.70	36.50	17.90	1.10	84	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8.1	10.9	12.5	181.1	0.14	30.42	24.54	2.01	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.5	16.0	117.4	12.30	46.80	34.10	1.40	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	22.5	92.8	16.00	19.70	7.50	0.30	350	2011
Итого за прием пищи:	730	19.5	20.0	86.1	608.3	39.54	152.42	109.54	6.81		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	3.9	5.0	37.4	210.3	0.00	10.80	1.68	0.72	589	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	260	9.7	11.4	45.4	323.1	0.00	10.80	1.68	0.72		
Ужин											
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	200	10.1	12.4	28.1	264.6	0.37	151.05	41.90	0.93	331	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2.3	2.9	19.0	112.0	0.20	96.80	10.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.4	22.3	0.00	13.70	6.70	0.90	502	2013
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	535	13.6	15.7	65.2	456.3	10.55	279.82	79.36	2.77		
Всего за день:		53.4	59.7	251.8	1 764.2	61.78	705.88	272.72	12.52		

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	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.7	179.2	4.80	12.30	12.10	0.70	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	6.7	7.4	4.4	110.5	0.32	110.84	17.34	2.33	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.20	16.60	7.50	1.00	504	2013
Итого за прием пищи:	415	9.1	11.7	48.5	333.9	6.32	139.74	36.94	4.03		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	2.4	4.7	45.2	2.50	17.10	11.30	0.60	53	2011
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	2.6	4.7	7.4	82.4	5.04	37.20	24.96	1.44	136	2013
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	6.4	7.2	8.2	123.3	0.00	18.84	12.87	1.52	279	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	8.00	0.80	0.00	371	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.9	4.2	21.7	140.5	13.97	69.61	53.88	2.58	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	8.8	38.1	1.60	12.90	4.50	0.80	526	2013
Итого за прием пищи:	750	18.7	20.3	78.5	575.0	23.11	175.05	123.01	8.44		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	60	3.1	4.0	31.4	174.2	1.80	17.40	4.92	0.96	570	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	5.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	260	8.7	10.2	40.5	290.6	2.80	221.40	27.32	1.16		
Ужин											
САЛАТ ЗИМНИЙ	60	0.9	1.5	4.3	33.6	2.10	8.80	8.70	0.30		
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	6.7	8.0	3.3	111.7	11.97	57.46	19.29	5.19	к/к	к/к
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	40	0.8	2.3	3.6	37.7	0.90	12.61	4.38	0.20	454	2013
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.80	33.40	25.00	1.00	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.2	33.2	25.80	17.50	10.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	550	14.0	15.9	54.3	418.0	49.57	137.07	76.67	8.29		
Всего за день:		51.5	58.2	242.0	1 703.5	85.80	687.26	271.94	24.72		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	9.5	11.4	33.3	273.4	0.27	62.78	14.76	0.80	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.4	22.3	0.00	13.70	6.70	0.90	502	2013
Итого за прием пищи:	425	11.3	13.4	52.3	375.7	0.37	145.58	29.16	1.80		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ	50	0.8	2.6	4.7	45.0	2.90	11.80	26.30	2.10	63	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3.8	4.9	12.5	109.6	4.80	52.44	23.40	1.32	96	2011
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	6.1	9.3	0.3	109.3	0.35	16.27	9.48	0.70	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	3.7	35.9	199.7	0.00	26.20	10.80	1.00	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.5	93.2	0.00	22.80	9.40	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	710	21.0	21.0	103.3	686.7	8.05	140.91	94.08	7.12		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	4.3	24.5	148.5	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	8.2	10.1	31.7	250.0	4.60	20.70	7.20	1.90		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	24.60	9.00	0.40		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	6.7	7.3	6.0	115.8	0.12	27.03	14.74	1.40	122	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.3	1.6	0.4	20.8	0.00	10.30	1.00	0.00	371	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	130	3.0	4.3	24.5	148.2	11.80	48.73	39.88	2.24	155	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.00	3.20	3.40	0.70	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	17.7	73.5	16.00	19.60	7.50	0.30	350	2011
Итого за прием пищи:	520	12.6	18.7	61.4	469.3	32.12	133.46	75.52	5.04		
Всего за день:		54.1	63.4	268.8	1 867.7	49.14	454.65	213.96	18.66		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.6	4.9	33.4	199.7	0.53	133.80	30.72	0.80	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.8	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	425	10.7	12.5	58.2	388.6	1.64	245.07	71.70	1.98		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	3.0	4.3	47.6	2.30	13.20	10.10	0.50	82	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	4.0	4.9	14.1	116.8	7.00	28.10	24.50	1.10	77	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	7.6	10.9	14.8	187.5	0.13	30.86	27.27	2.13	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.7	107.7	31.90	80.60	28.20	1.70	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	13.0	54.9	1.90	17.90	9.10	0.20	375	2011
Итого за прием пищи:	730	20.1	23.5	87.3	644.4	43.23	182.08	113.87	7.13		
Полдник											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	14.50	10.00	1.10		2008
Итого за прием пищи:	250	9.4	11.1	46.3	324.9	1.00	218.50	32.40	1.30		
Ужин											
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1.6	4.6	3.5	62.0	2.20	10.00	10.50	0.40	10	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	115.8	0.30	94.29	22.55	2.88	314	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.7	0.1	32.6	135.1	8.40	17.50	11.60	0.60	347.1	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	550	12.0	14.2	69.4	454.2	20.88	147.36	73.51	5.92		
Всего за день:		53.2	61.5	281.3	1 898.1	70.75	806.99	299.48	19.13		

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 СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.10	136.60	11.90	0.60	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	4.6	29.8	179.8	0.50	111.90	25.60	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	12.6	92.5	0.50	112.00	20.40	0.50	513	2013
Итого за прием пищи:	435	13.3	12.2	52.4	374.3	1.10	360.50	57.90	1.50		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.1	4.7	53.4	2.20	10.10	10.50	0.40	12	2012
ХАРЧО	180	2.5	5.6	10.7	103.2	0.60	23.04	15.72	1.08	108	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	80	7.2	9.0	7.9	141.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	3.7	35.9	199.7	0.00	24.50	10.70	1.00	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	14.8	64.4	0.30	37.10	20.70	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	730	22.1	21.9	101.3	692.1	3.10	106.14	72.32	4.48		
Полдник											
ХАЧАПУРИ	70	4.5	5.6	23.2	162.6	1.87	67.28	7.72	0.47	60	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	270	10.1	12.0	32.3	279.2	2.87	271.28	30.12	0.67		
Ужин											
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	6.2	9.3	7.0	136.6	0.35	25.40	12.41	0.82	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.7	107.7	31.90	80.60	28.20	1.70	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	17.4	75.0	0.30	23.60	22.10	0.60	531	2013
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	22.5	103.0	0.00	4.30	2.70	0.50	607	2013
Итого за прием пищи:	470	13.5	15.0	78.2	506.2	32.55	141.20	74.21	4.82		
Всего за день:		60.0	61.3	284.4	1 937.8	43.62	893.12	242.55	14.27		

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											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.9	8.4	9.7	135.3	0.00	116.80	10.10	0.60	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.0	3.5	20.1	132.3	0.60	112.70	15.30	0.50	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.2	2.5	18.2	104.7	0.10	88.20	16.10	0.40	510	2013
Итого за прием пищи:	440	12.1	14.4	48.0	372.3	0.70	315.70	41.50	1.50		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Итого за прием пищи:	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Обед											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.1	2.9	5.2	52.3	2.50	25.40	19.90	0.80	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.4	4.1	13.0	101.9	6.47	26.61	25.89	1.44	104	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	7.9	8.7	8.1	141.7	0.53	32.45	16.36	1.06	417	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.5	16.0	117.4	12.30	46.60	34.10	1.40	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	13.6	57.4	1.60	13.00	4.50	0.80	526	2013
Итого за прием пищи:	760	19.5	21.9	83.6	616.2	23.40	163.26	116.25	7.00		
Полдник											
ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ	80	4.6	5.1	38.3	218.0	0.00	23.21	3.04	0.32	560	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	280	10.2	11.3	47.4	334.4	1.00	227.21	25.44	0.52		
Ужин											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	60	2.0	3.8	7.1	70.2	3.60	9.80	11.10	0.80		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	6.1	7.6	1.1	97.0	7.14	20.95	9.48	2.93	255	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.80	33.40	25.00	1.00	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	12.0	52.5	25.80	17.60	10.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	500	13.8	15.5	66.1	421.5	45.34	89.05	64.88	6.33		
Всего за день:		55.6	63.2	268.6	1 744.4	70.44	805.42	250.37	15.35		

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			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.7	179.2	4.80	12.30	12.10	0.70	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	6.7	7.4	4.4	110.5	0.32	110.84	17.34	2.33	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.20	16.60	7.50	1.00	504	2013
Итого за прием пищи:	415	9.1	11.7	48.5	333.9	6.32	139.74	36.94	4.03		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	60	1.1	2.4	4.7	45.2	2.50	17.20	11.40	0.60	53	2011
СУП ОВОЩНОЙ	180	3.7	6.2	11.1	114.6	6.20	32.20	18.70	1.00	99	2011
АЗУ	150	7.1	10.2	19.6	198.0	6.96	25.83	41.72	2.96	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	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:	630	16.7	19.2	92.4	610.8	23.06	102.23	96.82	6.68		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	3.3	3.6	26.1	150.0	0.69	13.60	5.53	0.38	562	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	260	9.1	10.0	34.1	262.8	0.69	13.60	5.53	0.38		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	50	0.8	2.6	4.7	45.0	2.90	11.80	26.30	2.10	63	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	80	7.2	9.0	7.9	141.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.5	4.4	37.3	202.5	0.00	19.54	124.71	4.35	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	8.2	35.6	1.90	17.80	9.10	0.20	375	2011
Итого за прием пищи:	505	13.4	16.3	68.4	474.1	4.80	53.24	164.41	7.55		
Всего за день:		49.3	57.4	256.1	1 739.0	44.85	327.08	323.76	19.48		

11 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	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.2	4.4	27.8	171.7	0.80	173.96	23.18	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	425	10.2	12.1	52.6	360.6	1.91	285.23	64.16	1.58		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ЗИМНИЙ	60	1.5	2.0	6.5	50.4	3.30	12.80	12.90	0.80		
СУП С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	180	2.6	3.8	7.3	74.4	3.12	22.20	15.48	0.72		
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	9.7	11.2	6.8	166.5	0.00	33.77	20.18	2.43	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	5.5	21.1	145.9	10.20	38.30	28.90	1.20	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	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:	710	21.2	22.9	78.8	605.8	16.62	125.57	93.66	6.65		
Полдник											
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	60	2.5	3.8	18.8	119.5	0.00	8.10	0.90	0.00	483	2008
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	260	8.1	10.0	27.9	235.9	1.00	212.10	23.30	0.20		
Ужин											
САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	50	0.5	2.8	1.1	31.9	0.90	16.40	55.30	5.10	19	2004
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ	180	9.5	10.4	29.9	251.3	13.78	24.78	50.28	3.23	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	40	0.5	1.5	2.8	26.8	0.64	0.64	2.73	0.16	462	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	5.6	24.9	1.20	16.50	7.50	1.00	504	2013
Итого за прием пищи:	510	13.5	15.0	67.1	418.8	16.52	65.62	124.61	10.69		
Всего за день:		54.0	60.2	236.7	1 707.0	40.05	702.52	313.73	21.92		

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											
ЗАЛЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ	200	8.9	10.4	32.2	258.1	1.73	70.62	37.91	1.46	320	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2.3	2.9	19.0	112.0	0.20	96.80	10.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.4	22.3	0.00	13.70	6.70	0.90	502	2013
Итого за прием пищи:	435	11.4	13.3	56.6	392.4	1.93	181.12	55.31	2.46		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
ПОМИДОРЫ С/С	60	0.7	0.0	1.4	8.1	2.40	7.60	10.80	0.50	113	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	8.6	8.7	9.5	142.7	0.60	30.24	10.80	0.72	118.2	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	7.0	10.3	27.4	230.4	1.39	19.19	31.87	1.68	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	13.0	54.9	1.90	17.90	9.10	0.20	375	2011
Итого за прием пищи:	650	18.8	19.5	78.7	566.0	6.29	86.33	77.27	4.60		
Полдник											
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	50	2.9	2.3	36.4	177.5	0.00	5.00	4.10	0.40	608	2013
Итого за прием пищи:	250	8.7	8.7	44.4	290.3	0.00	5.00	4.10	0.40		
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
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	80	8.1	10.5	1.5	132.9	0.40	31.65	16.09	1.46	264	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.80	33.40	25.00	1.00	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	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	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	570	15.2	16.9	61.7	462.7	23.38	112.72	82.55	5.60		
Всего за день:		55.0	58.7	261.6	1 797.4	35.60	399.17	227.23	15.86		

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											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.10	136.60	11.90	0.60	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	2.9	4.7	29.6	171.9	0.93	190.61	53.68	1.20	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	13.1	94.7	0.50	112.00	20.40	0.50	513	2013
Итого за прием пищи:	435	11.3	12.3	52.7	368.6	1.53	439.21	85.98	2.30		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Итого за прием пищи:	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Обед											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.5	5.3	4.5	75.5	2.10	83.50	12.80	0.70	50	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	180	3.6	3.4	22.8	135.8	3.60	26.40	25.20	1.08	101	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	6.7	8.0	3.3	111.7	11.97	57.46	19.29	5.19	н/к	н/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.7	107.7	31.90	80.60	28.20	1.70	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	17.5	72.7	14.40	18.20	6.70	0.20	350	2011
Итого за прием пищи:	710	20.5	21.3	89.2	633.4	63.97	277.56	106.89	10.37		
Полдник											
СОЧНИ С ТВОРОГОМ	80	4.6	5.6	33.8	204.0	0.00	8.14	1.33	0.26	61	2007
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	280	10.2	11.8	42.9	320.4	1.00	212.14	23.73	0.46		
Ужин											
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.1	2.9	5.2	52.3	2.50	25.40	19.90	0.80	56	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9.4	12.0	25.4	247.1	6.25	34.58	41.90	3.72	274	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	7.2	33.2	25.80	17.50	10.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	500	13.5	15.3	55.4	416.5	34.55	84.78	81.10	6.12		
Всего за день:		55.6	60.7	263.8	1 738.9	101.05	1 023.89	300.00	19.25		

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	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ	200	4.6	4.7	17.5	130.1	0.60	133.30	21.10	0.20	170	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.3	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	425	9.7	12.4	42.5	319.0	1.71	244.57	62.08	1.38		
II Завтрак											
КЕФИР	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4.4	4.8	6.0	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	12.40	7.60	0.40	113	2013
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ	180	2.6	3.8	7.0	73.0	3.60	29.04	52.44	4.20		
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	6.2	8.4	4.9	120.3	2.10	8.90	15.22	1.64	373	2013
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.9	223.8	0.00	9.60	24.60	0.50	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	14.8	64.4	0.30	37.10	20.70	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	720	18.2	18.8	94.0	619.0	7.20	108.44	135.26	8.74		
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
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	260	8.5	9.9	36.3	270.0	6.60	226.22	28.34	0.99		
Ужин											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1.6	2.8	5.8	54.9	3.90	14.30	13.60	0.70	40	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	70	6.3	7.9	6.9	123.6	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.6	4.5	16.7	117.7	7.90	38.90	29.70	1.10	340	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	12.7	53.3	1.80	16.10	8.20	0.10	375	2011
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	22.5	103.0	0.00	4.30	2.70	0.50	607	2013
Итого за прием пищи:	510	14.2	16.6	82.2	536.4	13.60	80.90	63.00	3.60		
Всего за день:		55.0	62.4	260.9	1 829.0	29.11	660.13	288.68	14.71		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.7	179.2	4.80	12.30	12.10	0.70	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	6.7	7.4	4.4	110.5	0.32	110.84	17.34	2.33	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.20	16.60	7.50	1.00	504	2013
Итого за прием пищи:	415	9.1	11.7	48.5	333.9	6.32	139.74	36.94	4.03		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	50	0.8	2.6	4.7	45.0	2.90	11.80	26.30	2.10	63	2008
СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ	180	6.2	7.2	12.4	139.2	2.16	19.44	12.36	0.72	141	2013
МЯСО ДУХОВОЕ	150	7.4	11.1	15.7	191.9	6.30	29.30	33.20	2.40	258	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	60.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.7	0.1	32.6	135.1	8.40	17.50	11.60	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	640	19.3	21.4	92.8	641.1	19.76	89.44	98.16	7.32		
Полдник											
ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ	50	2.5	3.8	26.1	148.4	1.49	14.44	4.08	0.80	570	2013
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	8.3	10.2	34.1	261.2	1.49	14.44	4.08	0.80		
Ужин											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	3.1	4.6	51.4	4.30	15.60	12.80	0.50	30	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	70	7.3	7.6	7.1	125.6	0.46	28.35	14.29	0.92	417	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.5	16.0	117.4	12.30	46.80	34.10	1.40	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	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:	500	13.6	15.6	53.7	414.6	18.56	109.75	74.09	4.72		
Всего за день:		51.3	58.9	249.3	1 736.8	50.13	367.37	221.27	19.67		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	9.5	11.4	33.3	273.4	0.27	62.78	14.76	0.80	319	2013
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1.6	2.0	13.6	80.0	0.10	69.10	7.70	0.10	490	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	5.4	22.3	0.00	13.70	6.70	0.90	502	2013
Итого за прием пищи:	425	11.3	13.4	52.3	375.7	0.37	145.58	29.16	1.80		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.2	2.9	6.1	55.3	3.40	19.70	13.40	0.80	56	2006
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	3.4	4.1	13.0	101.9	6.47	26.61	25.89	1.44	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	6.6	10.6	16.1	186.0	0.47	32.19	20.72	1.52	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.5	16.0	117.4	12.30	46.80	34.10	1.40	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	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:	700	18.0	22.6	87.0	626.8	24.14	148.40	112.91	7.36		
Полдник											
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	2.6	3.4	27.9	152.5	0.00	9.00	1.40	0.60	589	2013
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	250	8.2	9.6	37.0	268.9	1.00	213.00	23.80	0.80		
Ужин											
САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА"	50	0.9	3.3	5.1	53.3	2.40	11.90	11.10	0.50	33	2012
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	6.7	9.5	12.9	163.8	0.11	26.96	23.83	1.66	366	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.3	4.2	13.7	107.7	31.90	80.60	28.20	1.70	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	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:	490	13.9	17.4	56.2	440.5	57.61	142.56	81.43	5.66		
Всего за день:		52.3	63.3	245.1	1 769.3	93.10	667.81	267.36	16.46		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	82.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
КАША "ДРУЖБА"	200	5.8	4.6	29.6	183.9	0.60	134.00	29.70	0.60	275	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.6	3.6	15.1	106.6	1.11	106.67	35.08	0.78	508	2013
Итого за прием пищи:	425	10.9	12.3	54.4	372.8	1.71	245.27	70.68	1.78		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	4.3	5.8	68.4	3.90	14.30	13.60	0.70	40	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180	3.1	4.1	11.6	95.8	4.20	48.36	27.72	1.68	84	2011
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	6.1	8.1	2.0	105.0	0.11	25.75	17.56	2.34	298	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.6	3.7	35.9	199.7	0.00	26.20	10.80	1.00	202.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	17.7	73.9	0.00	22.70	9.40	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	720	21.1	20.7	100.4	672.6	8.21	148.71	93.78	7.72		
Полдник											
ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ	70	3.0	3.6	24.5	142.2	4.60	20.70	7.20	1.90	406.1	2011
КЕФИР	180	5.2	5.8	7.2	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	8.2	9.4	31.7	243.7	4.60	20.70	7.20	1.90		
Ужин											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.1	4.7	53.4	2.20	10.10	10.50	0.40	12	2012
ОМЛЕТ С МЯСОМ	150	6.1	8.9	3.0	116.2	0.30	94.67	22.64	2.90	314	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.7	0.1	32.6	135.1	8.40	17.50	11.60	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	450	11.1	12.4	57.9	388.6	10.90	129.57	53.54	5.10		
Всего за день:		52.2	54.9	264.6	1 763.7	29.42	558.25	233.20	19.30		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5.0	4.5	10.0	102.0	0.10	136.60	11.90	0.60	3	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	4.6	29.8	179.8	0.50	111.90	25.60	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	13.1	94.7	0.50	112.00	20.40	0.50	513	2013
Итого за прием пищи:	435	13.3	12.2	52.9	376.5	1.10	360.50	57.90	1.50		
II Завтрак											
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Итого за прием пищи:	250	0.0	0.0	23.6	0.0	0.00	10.20	2.30	0.00		
Обед											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	3.0	4.3	47.6	2.30	13.20	10.10	0.50	82	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	2.6	4.7	9.8	82.4	5.64	34.56	18.36	1.08	98	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6.9	8.7	1.2	110.3	8.11	23.81	10.77	3.33	255	2011
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	3.4	4.9	28.2	170.4	13.57	56.04	45.86	2.58	155	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	12.0	52.5	25.80	17.60	10.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	730	18.2	21.7	83.0	593.1	55.42	156.61	110.29	9.39		
Полдник											
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	2.5	3.2	25.0	138.8	0.00	14.40	2.60	0.20	415	2011
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	8.3	9.6	33.0	251.6	0.00	14.40	2.60	0.20		
Ужин											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1.0	4.5	3.9	59.5	3.50	20.50	7.50	0.40		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	7.6	8.3	6.8	131.7	0.13	30.72	16.76	1.60	122	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	3.7	18.3	117.9	8.80	33.40	25.00	1.00	434	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	14.8	64.4	0.30	37.10	20.70	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	500	15.0	16.9	61.4	457.4	12.73	129.02	78.76	4.70		
Всего за день:		54.7	60.4	253.8	1 678.6	69.25	670.73	251.85	15.79		

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											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4.9	8.4	9.7	135.3	0.00	116.80	10.10	0.60	96	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5.0	3.5	20.1	132.3	0.60	112.70	15.30	0.50	112	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.0	2.2	16.4	94.7	0.10	77.70	15.00	0.40	510	2013
Итого за прием пищи:	420	11.9	14.1	46.2	362.3	0.70	307.20	40.40	1.50		
II Завтрак											
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84		
Обед											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.1	4.7	53.4	2.20	10.10	10.50	0.40	12	2012
СУП "ШАХТЕРСКИЙ"	180	3.2	3.0	13.8	109.4	4.68	27.00	32.16	1.56	101	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	80	8.1	10.9	12.5	181.1	0.14	30.42	24.54	2.01	282	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ	20	0.2	0.8	1.4	13.4	0.32	0.32	1.37	0.08	452	2013
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.1	3.8	32.5	176.1	0.00	16.99	108.44	3.78	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	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:	710	20.6	22.0	106.7	721.3	7.34	105.93	194.51	9.53		
Полдник											
МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	1.00	204.00	22.40	0.20	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	8.70	6.00	0.60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.0	0.3	12.7	57.4	9.98	18.27	20.06	0.84	118	2013
Итого за прием пищи:	330	8.9	9.4	44.1	298.9	10.98	230.97	48.46	1.64		
Ужин											
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.1	2.4	4.7	45.2	2.50	17.10	11.30	0.60	53	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	9.8	12.3	9.1	186.3	23.82	66.20	36.27	2.87		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	25.8	102.8	5.40	4.20	0.90	0.00	347.1	2011
Итого за прием пищи:	480	13.6	15.0	57.2	418.2	31.72	94.80	57.27	4.67		
Всего за день:		55.9	60.8	266.9	1 858.2	60.72	757.17	360.70	18.18		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2.1	4.3	33.7	179.2	4.80	12.30	12.10	0.70	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	6.7	7.4	4.4	110.5	0.32	110.84	17.34	2.33	307	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0.3	0.0	10.4	44.2	1.20	16.60	7.50	1.00	504	2013
Итого за прием пищи:	415	9.1	11.7	48.5	333.9	6.32	139.74	36.94	4.03		
II Завтрак											
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	4.00	14.00	8.00	2.80		
Обед											
САЛАТ ДОМАШНИЙ	60	1.8	3.6	6.2	64.5	3.30	8.70	9.70	0.50		
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	5.9	2.6	25.3	149.0	7.00	26.00	71.00	2.50	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	70	6.1	9.3	0.3	109.3	0.35	16.27	9.48	0.70	290	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.5	16.0	117.4	12.30	46.80	34.10	1.40	344	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.6	0.2	17.1	80.4	0.00	7.30	10.40	0.60	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	13.0	54.9	1.90	17.90	9.10	0.20	375	2011
Итого за прием пищи:	720	20.9	20.5	88.2	625.0	24.85	127.07	148.08	6.80		
Полдник											
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	2.6	3.4	24.0	137.0	0.10	17.80	2.50	0.10	424	2011
КЕФИР	200	5.8	6.4	8.0	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	250	8.4	9.8	32.0	249.8	0.10	17.80	2.50	0.10		
Ужин											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	12.40	7.60	0.40	113	2013
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	6.7	8.0	3.3	111.7	11.97	57.46	19.29	5.19	н/к	н/к
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.2	1.2	0.3	15.6	0.00	7.60	0.80	0.00	371	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	3.4	3.7	18.9	122.1	12.15	60.53	46.85	2.24	146	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.3	34.4	0.00	3.20	4.50	0.30	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.2	10.3	49.5	0.00	4.10	4.30	0.90	115	2013
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	180	0.2	0.1	17.5	72.7	14.40	18.20	6.70	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:	540	14.3	14.0	73.6	482.4	39.72	166.39	91.84	9.53		
Всего за день:		53.7	56.2	262.5	1 777.1	74.99	465.00	287.36	23.26		

Организация: _____

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1081,0	1201,0	5205,9	35703,1	1 122,89	12 782,47	5 333,08	351,88
Среднее значение за период	54,1	60,1	260,3	1 785,2	56,14	639,12	266,65	17,59
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	30,3	57,6					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	427	185	709	263	512