



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

Е.А. Попова

» исх. № 1 2021 г.

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

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

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организациях / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 – 576 с.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва ДеЛи принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ  К.В. Горбушкин

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 МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ РИСОВОЙ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 25	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100
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									
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 50
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	УХА 180	СУП РИСОВЫЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180	СУП ОВОЩНОЙ 180
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 80	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 80	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 180	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 70	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 80	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 80	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	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 200
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200		ЮСЕЛЬ 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 СДОВНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ 70	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ 60	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ 70	СДОБА ОБЫЧНОВЕННАЯ 60	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 60	ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ 70	МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ 200	ХАЧАПУРИ 70	ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ 80	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОВНОГО 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	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ 200	САЛАТ ЗИМНИЙ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 60	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 70	САЛАТ ДОМАШНИЙ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 50
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ 70	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 35	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ЮНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ 70	ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ 80
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25

ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25		ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫ Х ФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200		КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	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									
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	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ 90	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 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 И СМЕТАНОЙ 180	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ 180	СУП "ШАХТЕРСКИЙ" 180	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 180
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 150	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 70	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	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	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	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	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 РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200		КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200	НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА 180	КОМПОТ ЯГОДНЫЙ 200
Полдник									
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 60	КЕФИР 200	СОЧНИ С ТВОРОГОМ 80	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ СДОВОНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ 60	ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ 50	СДОБА ОБЫЧНОВЕННАЯ 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 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАИКА" 50	САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 60	ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ 60
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ 180	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ 200	РЫБА ОТВАРНАЯ 70	БИТОЧКИ ИЗ КУР 70	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ 70	ОМЛЕТ С МЯСОМ 150	БРАТЯ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 80	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 180	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 80
СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ 25	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	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 150

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	64	99	93	85	60	77	58	70	70	90	110	70	99	83	90	1624	81	1	102	
Мука пшеничная	29	32,5	39,5	39,5	55,1	25,3	32,3	2	28,4	45,4	25,9	34,4	14,4	37	28,5	22,2	32,8	28,8	26		43,1	594	29,7	0,7	102	
Картофель	140	175,2	58,6	153,8	80,2	230,7	165,9	49,2	22,9	294,8	148,6	348,6	141	94,8	168,1	153,9	149,6	43,8	214,8	54	191,4	2939,9	147	7	105	
Овощи разные, зелень	220	88,9	249,3	199,8	199,5	290,6	195,1	291,1	257,6	174,8	110,6	125,9	248,8	344	201,5	175,6	379,5	129,6	299,5	283,9	308,5	4511,1	225,6	5,6	103	
Фрукты свежие	100	32	32	41	220	126	20	206		73	213	8	173	50	32	160	173	74	32	274	58	1997	100		100	
Фрукты сухие	11	20	25	20			20		42,4			22,5			20			20	20			209,9	10,5	-0,5	95	
Семя фруктовые и овощные	100	200				200	200	200	200			200	200			200		200				2000	100		100	
Масло 1 категории	55	98	33,9	13,6	72,9	13,9	13,1	116,8	17,5	26,6	138,8	70,7		127,8	69,7		60,2	139,5	13,9	84,4	15,7	1137	56,9	1,9	103	
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	75,1	40			35,6	66,7	20,6	63		35,7	95,1	35		98	73	34,9		40,7	80,2		773,6	38,7	1,7	105	
Молоко, молочная и кисломолочная	450	625	328	634	600	350	285	574	426	395	269	620	279	512	705	286	314	595	449	335	318	8900	445	-5	99	
Сыр	6		15	15					22,6	15				22,5		1,9			15	15		122	6,1	0,1	102	
Сметана	11	10,4	11,3	27,9		23	41,9		7,6	43,2	5,6	5,9	5,3	3		11,8	18,2	12	28,3		27,9	283,3	14,2	3,2	129	
Масло сливочное	21	22,9	24,9	14,8	29,3	27	16,5	23,4	19,4	15,8	13,6	27	12	27	27,8	22,5	25,3	21,1	16,9	7,4	30,3	424,9	21,2	0,2	101	
Масло растительное	11	13,5	7,9	5,5	3	15,7	10,7	7,5	6,6	9,2	17,3	19,3	14	6,8	5,8	7,5	10,6	9,7	19	18,2	8,9	216,7	10,8	-0,2	99	
Яйцо	40	16,2	7,9	8,4	20,7	130,9	20,4	79,8	10,5	16,2	103,2	19,9	11,8	21,1	14,7	105,2	13,9	102	19,1	2,3	122,8	847	42,4	2,4	105	
Сахарный песок	30	28,8	30,3	27	37	28,6	35,2	28,5	28,3	33,2	22	30,5	28	38,5	23,6	25,7	35,1	24,9	35,5	13,5	32,1	584,3	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	5	6,6	4,8	5,4	3,4	4,4	5,4	3,6	7	4,8	5,5	4,8	4,5	3,7	6,4	2,7	3,7	5,2	5,5	3,3	4,1	94,9	4,7	-0,3	96	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25			61		85	31			52				85					32	59		85	490	25		98
Крахмал	3				15		15							15								15	60	3		100
Крупы, бобовые	43	94	111	78	14	2	24	48	44		60	30	47	30	68		13	34	43	67	18	825	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			198					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	54,7	54,46	58,34	54,28	51,15	55,23	52,68	58,56	55,34	50,96	51,78	54,08	55,73	54,47	51,55	54,53	52,24	53,85	54,07	54,58	1084,68	54,2	100
Жиры, г	60	62,75	59,6	62,68	63,62	57,24	58,16	58,27	60,38	60,88	58,06	57,99	58,01	60,93	62,59	56,2	60,84	54,89	55,72	59,08	56,24	1184,33	58,2	100
Углеводы, г	261	267,13	268,07	249,49	260,22	248,03	270,48	276,73	281,85	264,02	249,33	244,52	266,42	261,99	255,19	246,25	245,64	264,57	255,37	260,28	266,22	5201,8	260,1	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1854,09	1743,59	1806,57	1838,44	1717,81	1832,6	1848,48	1917,22	1752,68	1718,16	1712,05	1806,95	1733,93	1805,4	1704,9	1783,34	1763,71	1640,74	1808,88	1801,57	35571,31	1778,6	100

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
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											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	1.8	2.5	1.1	34.0	1.39	15.94	7.77	0.30	76	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	3.8	3.5	7.9	78.4	3.36	31.44	27.00	1.88	87	2016
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	6.9	11.3	3.4	142.5	0.23	23.54	16.60	1.47	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:	720	20.2	22.4	95.2	663.0	4.98	131.44	94.07	6.27		
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	112.8	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 РЫБЫ	70	6.2	7.7	5.5	116.3	0.23	50.43	33.11	0.70	268	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.3	21.1	135.7	10.20	38.50	29.00	1.20	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:	520	13.0	15.4	57.2	421.3	14.63	127.23	90.11	3.80		
Всего за день:		54.7	62.8	267.1	1 854.1	26.08	576.72	263.74	15.15		

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	Ca, 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
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	7.5	9.1	2.4	121.1	0.80	16.54	11.74	0.26	258	2016
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:	730	20.4	21.2	68.2	628.3	28.52	91.48	82.12	4.02		
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	8.7	6.0	1.9	86.5	0.11	22.00	2.58	0.24	387	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.1	4.0	16.9	123.6	11.50	50.80	31.00	1.30	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	15.0	15.6	59.5	444.7	13.81	102.00	57.88	3.54		
Всего за день:		54.5	59.6	268.1	1 743.6	42.86	447.71	186.70	10.66		

3 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 "ГЕРКУЛЕС" 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	1.8	2.8	5.8	54.9	3.90	14.30	13.60	0.70	40	2011
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200	4.2	7.3	12.3	138.0	5.00	44.40	24.20	1.40	83	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	8.9	10.3	17.8	199.0	8.28	46.92	43.92	2.40	319	2016
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	19.9	20.9	82.9	605.5	17.48	154.22	117.12	6.50		
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											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	12.40	7.60	0.40	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	6.2	31.2	198.2	0.00	24.50	18.60	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	13.5	14.5	60.1	426.3	10.99	68.65	49.33	6.81		
Всего за день:		58.2	62.7	249.5	1 806.6	36.62	877.26	280.37	16.04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
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 КРУПНОЙ 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											
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.6	3.1	4.7	53.4	2.20	10.10	10.50	0.40	12	2012
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	11.9	17.7	210.4	0.13	30.32	24.47	2.00	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2.6	4.5	16.0	117.1	12.30	48.20	33.90	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	20.4	24.1	94.6	682.6	39.33	154.22	108.97	6.70		
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:		54.3	63.8	260.2	1 838.4	61.57	707.68	272.15	12.41		

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 РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70	6.3	7.5	14.8	152.3	0.70	38.39	19.54	0.93	237	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.3	1.6	0.4	20.8	0.00	10.50	1.00	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:	760	18.7	21.0	85.3	609.2	23.81	197.10	129.88	7.85		
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	6.2	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.3	21.1	135.7	10.20	38.50	29.00	1.20	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:	530	13.7	14.2	53.5	398.1	50.07	129.56	76.29	8.29		
Всего за день:		51.2	57.2	248.0	1 717.8	87.00	701.60	278.43	24.13		

6 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											
ЗАЛЕКАНКА 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 КАПУСТОЙ	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											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	3.1	4.6	51.4	4.30	15.60	12.80	0.50	30	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	7.6	3.6	4.0	78.5	0.24	44.01	32.30	0.59	340	2013
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0.3	1.6	0.4	20.8	0.00	10.30	1.00	0.00	371	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	150	3.4	4.9	28.2	170.4	13.57	56.04	45.86	2.58	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:	540	13.7	13.5	63.1	434.2	34.11	148.75	102.86	4.67		
Всего за день:		55.2	58.2	270.5	1 832.6	51.13	469.94	241.30	18.29		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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	3.6	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
УХА	180	3.7	1.7	10.2	70.8	5.52	27.12	20.76	0.72	158	2013
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	7.8	10.9	14.8	187.5	0.13	30.86	27.27	2.13	386	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.1	4.2	13.0	104.1	31.30	80.00	26.60	1.60	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	19.6	20.3	82.7	594.8	41.15	180.48	108.53	6.65		
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	1.8	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:		52.7	58.3	276.7	1 848.5	68.67	805.41	294.14	18.65		

8 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 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
СУП РИСОВЫЙ	180	3.1	6.2	11.6	115.2	0.36	24.24	16.08	0.72	115	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	70	6.2	7.5	4.3	108.9	0.14	44.94	39.20	1.26	254	2012
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 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	21.7	21.0	98.7	671.6	3.00	153.98	111.98	5.38		
Полдник											
ХАЧАПУРИ	70	4.5	5.8	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:		58.6	60.4	281.9	1 917.2	43.52	940.96	282.21	15.17		

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	86.20	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											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.8	0.1	6.8	31.4	1.20	26.80	19.90	0.50	41	2012
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	40	0.3	1.6	0.4	20.8	0.00	10.30	1.00	0.00	371	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.1	4.0	16.9	123.8	11.50	50.90	31.00	1.30	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:	770	19.8	19.0	86.2	606.9	21.30	171.46	113.35	6.60		
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	150	3.1	4.3	21.1	135.7	10.20	38.50	29.00	1.20	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:	520	14.2	16.1	58.9	439.3	46.74	94.15	68.88	6.53		
Всего за день:		56.3	60.9	264.0	1 752.9	69.74	818.72	251.47	15.15		

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											
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	3.0	4.2	1.8	57.0	2.34	26.72	13.03	0.50	76	2011
СУП ОВОЩНОЙ	180	3.7	6.2	11.1	114.6	6.20	32.20	18.70	1.00	99	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	7.1	9.0	17.7	180.2	7.00	26.00	42.00	3.00	260	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	200	0.7	0.1	32.5	134.7	8.30	17.30	11.40	0.60	347.1	2011
Итого за прием пищи:	640	18.7	19.8	90.5	616.4	23.84	113.62	99.83	6.60		
Полдник											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ 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	7.3	9.6	7.9	141.5	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.1	3.8	32.5	176.1	0.00	16.99	108.44	3.78	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:	485	13.1	16.3	63.5	447.7	4.80	50.69	148.14	6.98		
Всего за день:		51.0	58.1	249.3	1 718.2	45.63	335.92	310.50	18.83		

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 ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ	180	2.6	3.8	7.3	74.4	3.12	22.20	15.48	0.72		
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	7.5	9.2	15.7	175.6	0.24	50.09	33.12	0.70	268	2012
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:	700	18.9	20.9	87.7	614.9	16.86	141.89	106.60	4.92		
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 СМЕТАННЫЙ С ЛУКОМ	25	0.5	1.3	1.8	22.7	0.20	7.40	1.50	0.10	374	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
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:	495	13.5	14.8	56.0	414.7	16.08	72.36	123.38	10.63		
Всего за день:		51.8	58.0	244.5	1 712.1	39.85	725.60	325.44	20.13		

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											
ЗАПЕКАНКА 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											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	12.40	7.60	0.40	113	2013
СУП С КЛЕЦКАМИ	180	6.6	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	18.6	19.6	78.3	566.5	5.09	91.13	74.07	4.50		
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	60	0.9	3.1	4.6	51.4	4.30	15.60	12.80	0.50	30	2008
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6.6	8.0	2.1	106.2	0.70	14.51	10.30	0.23	258	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.3	21.1	135.7	10.20	38.50	29.00	1.20	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	200	0.2	0.2	8.8	38.1	1.60	12.90	4.50	0.80	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:	620	14.4	16.2	66.9	472.8	26.78	107.08	85.46	4.77		
Всего за день:		54.1	58.0	266.4	1 807.0	37.80	398.33	226.94	14.93		

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 "ГЕРКУЛЕС" 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	к/к	к/к
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.1	4.2	13.0	104.1	31.30	80.00	26.60	1.60	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	20.3	21.3	88.5	629.8	63.37	276.96	105.29	10.27		
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											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.8	0.1	6.8	31.4	1.20	26.80	19.90	0.50	41	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	10.1	15.0	22.7	266.7	5.45	24.87	38.30	3.19	290	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	200	0.3	0.1	7.2	33.2	25.80	17.50	10.50	0.40	375	2011
Итого за прием пищи:	500	13.9	15.5	64.3	415.2	32.45	76.47	77.50	5.29		
Всего за день:		55.7	60.9	262.0	1 733.9	98.35	1 014.98	294.80	18.32		

14 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 МАСЛОМ	25	1.5	4.1	9.7	62.3	0.00	4.60	5.90	0.40	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ 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	6.6	10.0	2.6	126.0	0.47	12.52	14.98	1.40	293	2016
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	18.6	20.3	91.6	624.7	5.57	112.06	135.02	8.50		
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 ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.6	2.8	5.8	54.9	3.90	14.30	13.60	0.70	40	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	70	5.0	5.9	0.5	74.7	0.82	39.68	40.85	0.70	226	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.2	19.4	135.8	9.00	45.00	34.30	1.20	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	200	0.3	0.1	13.0	54.9	1.90	17.90	9.10	0.20	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:	550	13.3	15.3	78.8	507.2	15.62	128.48	109.35	4.50		
Всего за день:		54.5	62.6	255.2	1 805.4	29.50	711.33	334.79	15.37		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	150	7.0	8.7	11.4	152.0	4.65	43.34	45.03	1.09	235	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	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	18.9	19.0	88.5	601.2	18.11	103.48	109.99	6.01		
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	3.1	4.0	16.9	123.6	11.50	50.80	31.00	1.30	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	200	0.2	0.2	8.8	38.1	1.60	12.90	4.50	0.80	526	2013
Итого за прием пищи:	520	14.2	15.2	55.0	422.6	17.86	114.95	71.39	4.72		
Всего за день:		51.6	56.2	246.3	1 704.9	47.78	386.61	230.40	18.36		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Са, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
ЗАЛЕКАНКА 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											
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.2	2.5	13.3	96.6	6.72	34.56	31.32	1.08	106	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	3.1	4.0	16.9	123.6	11.50	50.80	31.00	1.30	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	8.8	38.1	1.60	12.90	4.50	0.80	526	2013
Итого за прием пищи:	720	20.3	20.1	87.2	619.4	22.79	159.05	113.64	6.80		
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	1.86	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	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:	510	13.9	17.4	56.5	441.9	60.21	144.26	82.43	5.66		
Всего за день:		54.6	60.8	245.6	1 763.3	94.35	680.16	269.09	15.90		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
БУТЕРБРОД С 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	693.1	55.42	156.61	110.29	9.39		
Полдник											
КРЕЦДЕЛЬ 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											
ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	0.5	0.1	1.0	7.6	1.20	12.40	7.60	0.40	113	2013
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	80	7.2	8.0	11.2	145.7	0.80	43.76	22.28	1.06	237	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 КУРАГИ	200	1.0	0.1	14.8	64.4	0.30	37.10	20.70	0.50	531	2013
Итого за прием пищи:	510	14.1	12.2	62.9	419.5	11.10	133.96	84.38	4.16		
Всего за день:		53.9	55.7	255.4	1 640.7	67.62	675.67	257.47	15.25		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	Ca, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак											
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 РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	6.6	10.0	7.3	145.2	0.70	36.40	40.50	1.28	242	2008
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:	680	18.8	20.2	100.1	672.0	7.58	111.59	209.10	8.72		
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:		54.1	59.1	260.3	1 808.9	60.96	762.83	375.29	17.37		

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, г			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 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	3.1	4.0	16.9	123.6	11.50	50.80	31.00	1.30	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	21.4	20.0	89.1	631.2	24.05	131.07	144.98	6.70		
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	150	3.9	4.2	21.7	140.5	13.97	69.61	53.88	2.58	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:	560	14.8	14.6	76.4	500.7	41.54	175.47	98.87	9.87		
Всего за день:		54.7	56.2	266.2	1 801.6	76.01	478.08	291.29	23.50		

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	1084,7	1184,3	5201,8	35571,3	1 114,46	13 073,96	5 499,72	342,91
Среднее значение за период	54,2	59,2	260,1	1 778,6	55,72	653,70	274,99	17,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	30,0	57,8					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7	427	185	710	263	520