



"СОГЛАСОВАНО"

Генеральный директор ООО "Комплекс социального питания"

Заведующий МДОУ детский сад №

С.В. Радченко

Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

(составлено в соответствии с п.15 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
																		Неделя первая 1 день	
Завтрак																			
Каша пшенная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	0.80	191.70	37.80	32	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	14.2	109.2	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	130.00	16.40	91.10	0.50	0.50	190.10	10.90	378	2015
Кусок чайный	30	2.6	3.8	16.3	110.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11.4	18.0	54.0	438.1	0.10	1.10	66.20	0.20	0.20	242.20	45.50	213.70	1.20	1.30	383.30	48.70		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0.5	0.5	12.3	58.8	0.00	12.50	0.00	0.00	0.00	20.00	10.00	13.80	2.80	0.20	347.50	2.50		
Итого за прием пищи:	135	0.5	0.5	12.3	58.8	0.00	12.50	0.00	0.00	0.00	20.00	10.00	13.80	2.80	0.20	347.50	2.50		
Обед																			
Суп с макаронами из говядины и курицы	200/10	4.9	2.2	12.8	91.1	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	22.40	10.20	39.30	0.70	0.50	81.50	49.70	111	2015
Виточек мясной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	ТТК	
Картофель тушеный	130	2.6	4.8	10.3	100.1	0.04	22.23	0.00	0.00	0.05	76.44	27.17	52.91	1.04	0.00	0.00	0.00	139	2015
Омлет свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.10	0.00	0.00	4.20	6.00	7.80	0.30	0.10	87.00	0.60	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0.1	0.1	17.9	74.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	11.30	3.70	3.00	0.60	0.00	84.40	0.60	342	2015
Хлеб ржаной подорожный	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40		
Итого за прием пищи:	633	19.0	21.1	65.0	546.1	0.14	32.03	0.30	0.00	0.05	130.14	62.67	163.21	4.84	1.30	332.80	69.60		
Удвоенный полдник																			
Творожки рыбные с соусом	90/50	11.1	6.9	15.0	172.5	0.10	1.50	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	1.00	336.00	129.50	239	2015
Рис отварной	110	3.2	3.7	33.5	183.3	0.00	0.00	12.00	0.10	0.00	19.50	22.90	63.30	0.50	0.60	46.80	68.60	171	2015
Чай с лимоном	150	0.1	0.0	4.5	18.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	2.60	2.30	0.20	0.00	8.00	0.00	376	2015
Батон подорожный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30		
Печенье в ас.	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	463	18.0	17.8	81.7	565.7	0.20	1.50	16.30	0.10	0.10	75.20	75.20	240.20	2.30	1.90	436.70	199.40		
Всего за день:		48.9	57.4	213.0	1 608.7	0.44	47.13	82.80	0.30	0.35	467.54	193.37	630.91	11.14	4.70	1 520.30	320.20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		
Завтрак																		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379
Батон Подорожный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30	
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14
Яйца вареные	40	4,8	4,0	62,8	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	0,40	56,00	8,00	209
Итого за прием пищи:	445	18,9	22,7	59,4	545,3	0,40	1,70	79,30	1,10	0,40	378,00	77,30	391,90	2,70	2,60	653,30	67,80	
II Завтрак																		
Кисломолочный напиток	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386
Итого за прием пищи:	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386
Обед																		
Суп из овощей со свининой в сметаной	200/10	3,6	7,6	9,5	126,8	0,00	6,80	4,40	0,00	0,00	34,00	17,90	41,50	0,80	0,30	302,50	51,70	99
Супчик рыбный	70	12,0	7,6	1,0	134,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	50,00	30,40	162,70	0,90	1,00	307,10	111,60	400
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	71
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388
Хлеб ржаной Подорожный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40	
Итого за прием пищи:	643	22,3	20,6	60,7	550,4	0,30	51,27	40,10	0,70	0,40	160,96	93,44	345,59	5,01	2,30	1 455,90	222,60	
Удвоенный полдник																		
Запеканка творожная	120	24,5	9,5	21,0	289,3	0,00	0,20	36,90	0,20	0,20	170,20	27,60	233,60	1,10	0,60	169,30	5,70	223
Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	0,30	109,50	2,10	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	353	28,1	20,0	62,2	558,9	0,00	0,50	36,90	0,20	0,30	272,10	41,10	302,30	1,50	0,90	289,60	7,80	
Всего за день:		72,8	67,1	187,1	1 725,4	0,70	54,27	180,30	2,00	1,30	955,06	228,64	1 153,79	9,31	5,80	2 398,80	298,20	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Капша рисовая молочная жидкая	180	4,2	2,9	25,1	150,6	0,00	0,50	11,60	0,00	0,10	105,80	22,10	102,10	0,30	0,70	165,70	37,00	33	2010
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015
Батон Бюссаровский	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	16,0	57,3	438,6	0,20	1,30	70,30	0,20	0,20	280,00	62,00	263,20	1,70	1,80	482,00	52,30		
II Завтрак																			
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	тгк	
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20		
Обед																			
Суп картофельный рыбный	225	6,3	2,4	16,0	111,4	0,10	7,90	0,20	0,00	0,10	33,60	36,50	111,20	1,20	0,70	662,70	96,30	97	2015
Гуляши из птицы	35/35	8,4	8,8	3,5	137,7	0,10	1,40	9,70	0,00	0,10	16,40	13,60	86,70	0,90	0,10	57,30	16,90	тгк	
Капша гречневая рассычатая	100	6,0	3,8	27,2	169,7	0,20	0,00	8,40	0,10	0,10	14,50	86,50	129,00	3,00	1,00	181,70	29,60	171	2015
Кукуруза консервированная отварная	200	0,4	0,0	2,2	11,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	0,10	19,80	0,00	133	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной Бюссаровский	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	608	24,1	15,5	76,1	557,6	0,50	10,20	18,30	0,10	0,30	91,10	154,30	380,90	7,40	2,40	1 025,90	145,20		
Удлиненный полдник																			
Жаркое по-домашнему со свиной	250	9,7	22,8	31,5	388,2	0,20	15,20	0,40	0,00	0,10	42,60	46,30	114,40	2,10	0,90	1 061,50	110,30	тгк	
Батон Бюссаровский	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Печенье в ас.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	453	13,4	30,0	64,7	598,1	0,30	15,20	0,40	0,00	0,10	58,40	60,70	146,50	3,00	1,20	1 115,40	111,60		
Всего за день:	53,6	66,0	210,8	1 713,2	1 713,2	1,10	27,50	108,00	0,30	0,70	591,10	294,80	904,60	12,30	6,00	2 854,60	323,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры		
	Масса порции	Белки, Жиры, Углеводы, г		Энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		I, мг	
		г	г																
Завтрак																			
Каша ячневая молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	0,70	202,90	38,20	36	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2010
Батон Подорожаный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	415	13,3	18,1	52,5	442,1	0,10	1,30	94,20	0,20	0,20	362,30	53,20	311,60	1,80	1,90	449,20	50,40		
Позавтрак																			
Кисломолочный напиток	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,10	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,60	219,00	13,50	386	2015
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,10	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,60	219,00	13,50		
Обед																			
Суп картофельный с фасолью	200	2,1	3,6	10,6	83,3	0,00	3,70	0,20	0,00	0,00	19,30	13,60	29,90	0,60	0,20	257,70	50,60	102	2015
Азу из говядины	70	9,2	6,7	3,4	119,0	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	13,10	13,40	80,30	1,30	1,70	222,00	32,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	166,4	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,60	8,20	34,30	0,70	0,30	52,60	44,60	309	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной Подорожаный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	603	19,5	16,5	77,3	526,1	0,20	12,60	9,70	0,10	0,10	71,20	50,80	189,70	4,60	2,80	678,60	130,20		
Уполномоченный персонал																			
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,7	260,8	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,90	232,10	1,00	0,70	211,70	6,70	272	2015
Соем сметанный сладкий	30	0,4	2,4	1,8	33,7	0,00	0,00	10,10	0,00	0,00	10,20	1,30	7,00	0,00	0,00	14,90	1,10	330/тгк	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,5	6,6	35,0	219,8	0,10	1,80	0,00	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,30	72,40	21,30	767	2004
Итого за прием пищи:	400	26,5	16,6	69,3	557,8	0,10	0,50	38,40	0,30	0,30	223,30	40,90	286,80	1,60	1,00	309,80	29,10		
Всего за день:	65,4	55,0	215,3	1 644,5	1 644,5	0,50	15,50	142,30	0,60	0,90	836,80	165,90	930,60	8,20	6,30	1 656,60	223,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		K, мг	I, мг	
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	38	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон Изюмный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		2015
Масло сливочное (порциями)	405	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:		12,8	16,1	67,4	482,3	0,30	1,30	69,90	0,20	0,20	279,90	64,40	278,80	1,80	1,80	477,50	52,70		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:		0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,6	4,5	9,2	91,1	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	82	2015
"Жюльен" мясные со сметанным соусом	120/50	16,7	14,0	12,4	261,4	0,00	1,40	16,80	0,10	0,10	40,80	22,20	165,70	2,30	3,00	351,10	69,30	287	2015
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	5,06	4,27	9,01	0,16	0,00	0,00	0,00	576	2004
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	21,5	88,7	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,60	4,40	3,60	0,70	0,10	101,20	0,70	342	2015
Хлеб ржаной Изюмный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	623	21,4	19,1	58,1	519,2	0,10	11,25	21,20	0,10	0,10	109,66	61,27	255,31	5,96	4,00	784,40	125,30		
Уютный полдник																			
Котлета рыбная	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	130,60	0,90	0,60	223,50	101,20	ттк	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,30	721,00	56,90	128	2015
Батон Изюмный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015
Пирог "Манник"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80	ттк	
Итого за прием пищи:	485	17,6	19,9	72,9	553,7	0,30	9,90	23,00	0,20	0,30	115,80	70,80	277,90	3,20	1,50	1 022,80	160,20	ттк	
Итого за день:		52,3	55,6	210,7	1 614,0	0,70	34,95	114,10	0,50	0,60	525,36	206,47	825,81	13,76	7,50	2 632,20	340,70		

Итого за второй день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг					
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,80	0,80	0,40	183,70	37,50	35	2010	
Чай с молоком	200	3,9	3,8	15,7	121,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,60	0,80	0,50	222,50	12,20	378	2015	
Кефир чайный	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	11,2	10,5	52,0	363,9	0,20	1,20	27,80	0,00	0,20	257,10	41,30	217,40	1,60	0,90	406,20	49,70			
II Завтрак																				
Кисло-молочный напиток	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом лушеным)	200	4,7	3,9	15,5	115,3	0,10	3,70	0,20	0,00	0,00	32,10	26,30	62,50	1,60	0,70	374,70	51,40	102	2015	
Тертый "Сочинский" с соусом	50/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	0,80	135,90	35,10	тгк		
Рис отварной	100	2,9	3,3	30,4	166,2	0,00	0,00	10,80	0,10	0,00	17,60	20,80	57,50	0,40	0,60	60,60	42,40	60,60	171	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	0,4	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной Подорожный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	613	18,1	22,1	88,1	614,5	0,20	6,07	17,30	0,10	0,00	88,56	72,24	216,99	4,61	2,60	612,30	149,50			
Уютный полдник																				
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,6	260,4	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,80	232,00	1,00	0,70	211,30	6,70	272	2015	
Сырок молочный (на ступенчатом молоке)	30	1,3	3,1	9,8	75,1	0,00	0,00	7,20	0,00	0,10	40,00	4,90	30,20	0,00	0,10	54,70	1,00	327	2015	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015	
Выпечное изделие	60	5,6	4,2	36,7	208,2	0,10	0,10	2,20	0,10	0,00	27,30	9,00	54,30	0,50	0,40	87,80	3,40	767	2004	
Итого за прием пищи:	410	28,5	14,9	78,9	587,2	0,10	0,50	35,90	0,40	0,40	256,30	46,00	319,50	1,80	1,20	364,80	11,10			
Всего за день:		61,3	51,3	223,8	1 636,4	0,50	8,57	105,00	0,50	0,80	745,96	176,34	867,89	8,11	4,70	1 383,30	210,30			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг			
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	0,70	202,90	38,20	36	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015		
Батон (порция)	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30				
Сыр (порция)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	15	2015		
Итого за прием пищи:	405	14,6	11,5	57,2	409,1	0,20	1,50	55,30	0,00	0,20	405,80	60,00	349,50	1,70	2,00	498,90	53,50				
II Завтрак																					
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	389	2015		
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00				
Обед																					
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной и курой	200/10	5,0	3,2	14,2	107,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	2,70	176,10	20,30	255	2015		
Печенья по-строгановски	35/55	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	2,70	176,10	20,30	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	100	6,0	3,8	27,2	169,7	0,20	0,00	8,40	0,10	0,10	14,50	86,50	129,00	3,00	1,00	181,70	29,60	171	2015		
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015		
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015		
Хлеб ржаной (порция)	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40				
Итого за прием пищи:	603	23,6	14,5	72,6	541,5	0,50	20,40	23,60	0,10	0,90	91,10	137,30	396,00	9,50	4,80	972,40	105,80				
Удлиненный полдник																					
Котлета рыбная	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	130,60	0,90	0,60	223,50	101,20	ТТК			
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015		
Батон (порция)	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30				
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	458	16,9	20,2	72,6	546,5	0,30	9,90	21,40	0,10	0,30	97,80	66,60	251,50	3,00	1,40	1001,20	159,40				
Всего за день:		56,1	46,4	222,6	1 583,1	1,00	35,80	100,30	0,20	1,40	608,70	271,90	1 011,00	17,00	8,30	2 712,50	320,70				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша пшенная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	152.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	0.80	191.70	37.80	32	2010
Какао с молоком	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	64.10	28.30	128.30	0.70	0.80	268.90	14.00	382	2015
Батон Иодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30		
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	12.9	16.6	55.6	440.7	0.30	1.30	70.30	0.20	0.20	284.00	69.00	280.70	2.10	1.90	508.00	53.10		
Полужидкий завтрак																			
Фрукт	135	0.5	0.5	12.3	58.8	0.00	12.50	0.00	0.00	0.00	20.00	10.00	13.80	2.80	0.20	347.50	2.50		
Итого за прием пищи:	135	0.5	0.5	12.3	58.8	0.00	12.50	0.00	0.00	0.00	20.00	10.00	13.80	2.80	0.20	347.50	2.50		
Обед																			
Суп картофельный рыбный	225	6.3	2.4	16.0	111.4	0.10	7.90	0.20	0.00	0.10	33.60	36.50	111.20	1.20	0.70	662.70	96.30	97	2015
Тфтели из мяса кур с соусом	40/40	6.7	9.9	7.7	155.5	0.00	0.90	12.70	0.00	0.10	28.90	12.60	73.00	0.80	0.20	65.70	34.30	ТТК	
Макаронные изделия отварные	110	4.6	3.0	29.4	166.4	0.10	0.00	9.40	0.10	0.00	20.60	8.20	34.30	0.70	0.30	52.60	44.60	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.7	8.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	0.10	14.90	0.00	133	2015
Компот из яблок свежих	180	0.1	0.1	21.5	88.7	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	13.60	4.40	3.60	0.70	0.10	101.20	0.70	342	2015
Хлеб ржаной Иодированный	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40		
Итого за прием пищи:	653	20.8	15.9	90.7	605.5	0.30	10.80	22.30	0.10	0.20	107.10	72.80	267.90	5.20	1.90	955.60	178.30		
Удвоенный полужидкий																			
Омлет натуральный	140	10.7	13.3	3.3	196.8	0.10	0.30	22.30	1.80	0.30	104.20	14.50	163.70	1.60	1.10	198.80	60.80	210	2015
Сыр (порциями)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	26.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	0.40	8.80	0.00	15	2015
Батон Иодированный	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	0.30	45.90	1.30		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	0.00	10.70	0.00	376	2015
Печенье в ас.	36	2.0	12.4	21.4	199.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	401	17.7	29.7	48.1	546.6	0.20	0.40	48.30	1.80	0.30	209.60	32.90	246.50	2.70	1.80	264.20	62.10		
Всего за день:	51.9	62.7	206.7	1 651.6				140.90	2.10	0.70	620.70	184.70	808.90	12.80	5.80	2 075.30	296.00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецен- туры	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Батон Подорожанный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	13,0	17,6	54,3	447,4	0,30	1,50	75,10	0,20	0,30	325,40	68,20	300,60	2,00	2,10	546,80	56,70		
П. Завтрак																			
Фрукт	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4,7	7,0	14,8	145,7	0,10	6,90	4,50	0,50	0,20	39,00	24,60	89,60	1,40	0,70	524,70	57,80	97	2015
Виточек мясной	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	0,20	41,40	16,30	тгк	
Каша кушанная	150	3,0	5,6	11,9	115,5	0,05	25,63	0,00	0,00	0,00	88,20	31,35	61,05	1,20	0,00	0,00	0,00	139	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	9,99	0,11	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	8,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной Подорожанный	43	2,8	0,5	17,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	633	19,4	29,1	68,4	612,4	0,25	34,32	4,50	0,50	0,26	152,66	75,79	216,84	4,91	1,40	625,40	76,50		
Удвоенный полдник																			
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,7	260,8	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,90	232,10	1,00	0,70	211,70	6,70	222	2015
Молоко стученное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	0,30	109,50	2,10		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	3,8	2,1	33,0	168,6	0,00	2,50	4,40	0,00	0,00	22,10	8,30	40,30	0,40	0,20	82,10	17,90	741	2004
Итого за прием пищи:	400	27,6	12,3	76,8	549,7	0,00	3,20	30,90	0,30	0,40	303,10	50,70	341,10	1,80	1,20	414,00	26,70		
Всего за день:		60,5	59,4	212,9	1 670,6	0,55	45,52	110,50	1,00	0,96	805,86	210,29	879,34	11,31	4,90	1 787,70	161,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецен- туры	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон Подорожанный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	15,8	57,7	436,9	0,20	1,30	70,80	0,20	0,20	285,20	48,30	240,70	1,40	1,40	459,00	52,40		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп из ошей со свиной и сметаной	200/10	3,6	7,6	9,5	126,8	0,00	6,80	4,40	0,00	0,00	34,00	17,90	41,50	0,80	0,30	302,50	51,70	99	2015
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	8,1	3,1	151,1	0,10	0,40	28,60	0,00	0,10	166,90	34,20	202,10	0,50	1,30	283,90	115,10	тгк	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной Подорожанный	43	2,8	0,5	17,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	648	24,0	21,2	63,5	572,4	0,30	57,30	50,00	0,10	0,30	278,70	100,40	386,80	4,80	2,70	1 519,70	226,70		
Удлиненный полдник																			
Гуляш мясной со свинины	40/40	8,1	21,9	3,6	268,9	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	8,50	3,50	10,70	0,10	0,10	42,70	24,60	438	2004
Рис с овощами	120	3,4	4,4	34,5	195,5	0,00	0,50	14,60	0,10	0,00	20,00	25,50	70,80	0,70	0,70	75,50	41,20	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон Подорожанный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Итого за прием пищи:	415	14,2	27,3	66,9	599,6	0,10	1,40	14,60	0,10	0,00	46,00	43,90	114,30	1,80	1,10	174,90	67,10		
Всего за день:		50,5	64,8	200,4	1 667,7	0,60	72,50	135,40	0,40	0,50	629,50	202,60	755,00	10,80	5,40	2 501,10	348,70		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша ячневая молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	0.70	202.90	39.00	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	19.0	144.3	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.90	21.70	121.00	0.40	0.60	240.60	14.00	379	2015
Чай с сахаром	30	2.6	3.8	16.3	110.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Кефир чашный	30	2.6	3.8	16.3	110.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	0.00	1.50	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	12.1	19.0	55.6	459.2	0.10	1.40	72.30	0.20	0.20	300.50	43.40	261.70	0.90	1.30	445.00	53.00		
Полдник																			
Кисломолочный напиток	120	3.5	3.8	4.8	70.8	0.00	0.80	24.00	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.10	0.00	0.00	0.00	386	2015
Итого за прием пищи:	120	3.5	3.8	4.8	70.8	0.00	0.80	24.00	0.00	0.20	144.00	16.80	114.00	0.10	0.00	0.00	0.00		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	4.9	2.2	12.8	91.1	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	22.40	10.20	39.30	0.70	0.50	81.50	49.70	111	2015
Рыба тушеная с овощами	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	0.90	327.70	123.50	374	2004
Рис отварной	100	2.9	3.3	30.4	166.2	0.00	0.00	10.80	0.10	0.00	17.60	20.80	57.50	0.40	0.60	42.40	60.60	171	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0.3	0.0	1.7	8.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	2.70	2.90	8.40	0.10	0.10	14.90	0.00	133	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	0.5	0.1	14.5	66.3	0.00	33.00	0.10	0.00	0.00	15.70	3.50	9.90	0.40	0.00	66.80	0.00	388	2015
Хлеб ржаной поджаренный	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40		
Итого за прием пищи:	618	20.8	11.5	77.2	511.8	0.20	35.80	11.50	0.10	0.10	103.50	84.20	285.60	4.00	2.60	591.80	236.20		
Удвоенный полдник																			
Запеканка творожная	120	24.5	9.5	20.8	288.5	0.00	0.20	36.90	0.20	0.20	170.20	27.50	233.50	1.10	0.60	169.20	5.70	223	2015
Молоко стуженное	30	2.2	2.6	16.7	98.4	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	92.10	10.20	65.70	0.10	0.30	109.50	2.10		
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	3.30	3.00	0.30	0.00	10.80	0.00	376	2015
Печенье в ас.	23	1.3	7.9	13.7	127.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	353	28.1	20.0	62.0	558.1	0.00	0.50	36.90	0.20	0.30	272.10	41.00	302.20	1.50	0.90	289.50	7.80		
Всего за день:		64.5	54.3	199.6	1 599.9	0.30	38.50	144.70	0.50	0.80	820.10	185.40	963.50	6.50	4.80	1 326.30	297.00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг		Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг			
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6.1	5.8	18.7	163.7	0.10	0.90	23.40	0.00	0.20	176.60	21.00	132.50	0.50	0.80	261.70	59.20	120	2015
Чай с молоком	180	3.4	3.4	14.2	109.2	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	130.00	16.40	91.10	0.50	0.50	190.10	10.90	378	2015
Гречка с сыром	50	7.0	7.2	18.0	174.1	0.10	0.00	31.40	0.00	0.10	157.70	16.10	107.40	0.80	1.00	63.60	1.30	552	2004
Итого за прием пищи:	410	16.5	16.4	50.9	447.0	0.20	1.50	69.40	0.00	0.40	464.30	53.50	331.00	1.80	2.30	515.40	71.40		
Полдник																			
Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00	389	2015
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.10	240.00	2.00		
Обед																			
Птица из снежной капусты с картофелем, свиной и сметаной	200/10	3.5	7.5	7.6	118.8	0.00	9.60	4.40	0.00	0.00	42.30	16.90	36.50	0.80	0.40	250.10	51.60	88	2015
Тесто "Сочные" с соусом	50/50	7.1	11.8	9.0	180.7	0.00	1.00	6.30	0.00	0.00	21.50	12.70	53.60	0.80	0.80	135.90	35.10	т.т.к.	
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	0.50	721.00	56.90	128	2015
Овощи свежие	20	0.1	0.0	0.4	2.1	0.00	1.37	0.00	0.00	0.00	3.36	2.84	5.99	0.11	0.00	0.00	0.00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0.5	2.6	18.4	75.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	1.40	8.00	0.00	0.00	0.80	0.00	349	2015
Хлеб ржаной поджаренный	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	7.40	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40		
Итого за прием пищи:	673	17.3	27.2	70.7	598.0	0.20	21.57	27.50	0.10	0.20	131.36	70.64	221.59	4.51	2.20	1 166.30	146.00		
Удвоенный полдник																			
Каша гречневая молочная	250	7.7	4.8	24.2	179.6	0.20	0.70	15.90	0.00	0.20	153.10	75.60	183.30	2.20	1.20	317.70	53.00	171	2015
Батон поджаренный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10		
Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.80	3.30	3.00	0.30	0.00	10.80	0.00	376	2015
Выпечное изделие	50	4.5	6.6	35.0	219.8	0.10	0.10	1.80	0.00	0.00	24.10	7.40	44.70	0.30	0.30	72.40	21.30	767	2004
Фрукт	165	0.5	0.4	13.4	61.1	0.00	6.50	0.00	0.00	0.00	24.70	15.60	20.80	2.60	0.20	201.50	1.30		
Итого за прием пищи:	675	15.1	12.7	98.8	582.6	0.30	7.30	17.70	0.00	0.20	218.30	111.80	277.30	6.00	1.90	641.70	76.70		
Всего за день:		49.9	56.5	240.6	1 713.6	0.70	34.37	114.60	0.10	0.80	827.96	243.94	843.89	15.11	6.50	2 563.40	296.10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг			
Завтрак																				
	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010	
Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая																				
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015	
Батон Подорожанный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	14,2	18,9	51,6	455,3	0,3	1,40	72,30	0,20	0,20	307,30	59,90	294,50	1,80	1,70	512,60	53,30			
II Завтрак																				
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,6	4,5	9,2	91,1	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	82	2015	
Запеканка из печени с рисом	150	18,9	14,9	17,2	312,0	0,20	13,90	16,70	0,30	1,50	32,70	29,10	299,90	6,10	5,40	361,10	45,60	482	2004	
Соус сметанный	50	0,7	3,9	2,0	52,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,10	2,10	12,00	0,00	0,10	24,60	13,80	330	2015	
Омлет из яиц	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	0,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015	
Компот из яблок свежих	130	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015	
Хлеб ржаной Подорожанный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	623	24,4	24,0	61,8	611,4	0,30	29,00	38,00	0,30	1,50	116,50	68,30	399,70	9,80	6,50	889,20	115,90			
Удвоенный полдник																				
Баточек мясной	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	0,20	41,40	16,30	143	2015	
Рататуй из овощей с зеленым горошком	150	2,9	3,2	15,4	104,3	0,10	13,80	0,30	0,00	0,00	42,20	30,20	68,50	1,30	0,70	503,10	23,60	143	2015	
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,60	3,00	0,30	0,00	10,90	0,00	376	2015	
Батон Подорожанный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Валечное изделие	50	6,7	2,8	24,1	151,1	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	38,50	9,10	63,10	0,40	0,30	76,40	18,00	108	2010	
Итого за прием пищи:	500	20,3	20,3	75,4	584,2	0,10	14,20	7,40	0,00	0,00	106,10	60,20	182,90	3,10	1,40	671,10	59,00			
Всего за день:		59,4	63,7	201,1	1 706,7	0,50	57,10	117,70	0,50	1,70	549,90	198,40	890,90	17,50	9,80	2 420,40	230,70			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества							№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг		К, мг	I, мг	
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон Подорожанный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	15,8	57,7	436,9	0,20	1,30	70,80	0,20	0,20	285,20	48,30	240,70	1,40	1,40	459,00	52,40		
Поздний завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,5	2,1	16,0	108,6	0,10	7,70	0,20	0,00	0,10	23,80	23,90	55,90	1,00	0,40	541,70	53,10	97	2015
Выпечка из мяса птицы	50	6,8	8,0	7,1	134,5	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	9,20	13,00	72,90	1,00	0,10	27,00	12,40	143	2015
Картофель тушеный	150	3,1	3,5	24,0	141,3	0,20	11,60	0,30	0,00	0,10	30,00	35,40	86,10	1,60	0,70	814,80	68,00	24	2010
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,0	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	3,23	2,73	5,76	0,10	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из шиповника с яблком	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной Подорожанный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	638	19,8	14,2	76,4	527,5	0,40	54,01	7,60	0,00	0,30	89,63	88,73	267,96	5,80	1,70	1 508,80	135,90		
Удвоенный полдник																			
Омлет натуральный	120	9,2	11,5	2,8	168,5	0,00	0,30	19,10	1,50	0,30	89,50	12,50	140,30	1,40	0,90	170,40	53,90	210	2015
Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,00	0,10	31,20	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	0,40	10,60	0,00	15	2015
Батон Подорожанный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Печенье в ас.	36	2,0	12,4	21,4	199,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	383	16,7	28,4	53,0	547,2	0,10	0,40	50,30	1,50	0,30	212,60	31,60	233,10	2,50	1,60	237,70	55,20		
Всего за день:		48,8	58,9	199,4	1 570,4	0,70	68,21	128,70	1,70	0,80	607,43	178,63	755,56	12,50	4,90	2 553,00	246,00		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг		I, мг	
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон Кодрованный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	9,90	23,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	8,1	11,5	56,6	368,4	0,10	0,50	51,20	0,20	0,10	124,70	44,30	156,50	1,60	1,10	241,10	38,50		
II Завтрак																			
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	тк	
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20		
Обед																			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,3	4,0	16,2	130,1	0,10	7,90	0,20	0,00	0,10	26,20	28,40	90,90	1,50	1,10	625,20	56,40	97/105	2015
Азу из говядины	70	9,2	6,7	3,4	119,0	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	13,10	13,40	80,30	1,30	1,70	222,00	32,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	120	5,0	3,2	32,1	181,3	0,10	0,00	10,10	0,10	0,00	22,50	9,10	37,40	0,80	0,30	57,20	48,70	309	2015
Омлет с сыром	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной Кодрованный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	633	23,8	14,5	80,0	564,8	0,30	16,90	10,40	0,10	0,20	89,00	68,80	259,20	6,10	3,70	1 095,80	140,10		
Удвоенный полдник																			
Котлета рыбная	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	130,60	0,90	0,60	223,50	101,20	тк	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон Кодрованный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,30	0,20	32,80	0,90		
Пирог "Малина"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80	тк	
Итого за прием пищи:	475	16,9	19,6	73,2	549,1	0,20	10,50	37,60	0,20	0,40	233,90	80,60	357,50	3,20	1,90	1 189,10	170,70		
Всего за день:		53,1	50,1	222,5	1 601,2	0,70	28,70	118,20	0,50	0,80	609,20	211,50	887,20	11,10	7,30	2 757,30	363,50		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мг		
Итого за весь период	848,3	870,1	3 168,1	24 731,0	9,79	593,62	1 843,50	11,20	13,11	10 201,57	3 152,88	13 109,49	177,44	92,70	33 142,80	4 275,80		
Среднее значение за период	42,4	43,5	158,4	1 236,6	0,49	29,68	92,20	0,60	0,66	510,08	157,64	655,47	8,87	4,60	1 657,10	213,80		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	32	55															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛОД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Удвоенный полдник
3-7 лет	306	105	472	329