

УТВЕРЖДАЮ
ЗВЕДУЮЩИЙ МДОУ №1

Е.Г.МЕЗЕНЦЕВА



МЕНЮ

При составлении меню использованы:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2011 – 544с.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2012 – 584с.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.
5. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва ДеЛи принт, 2011 г, санитарных норм и правил и технологическими рекомендациями для импортного сырья.
6. Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях –под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др. Уральский региональный центр питания, 2004г.
7. Сборник рецептур: Е.Л. Курнишова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г.-183с.

3-7 лет (Сад)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНА Я ВЯЗКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНН ЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	КАША "ДРУЖБА" 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	КАША "ЯНТАРНАЯ" 200
ЧАЙ С САХАРОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНО Е 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	ДЖЕМ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛО М 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БАТОН 20	ЧАЙ ЧЕРНЫЙ 180	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С сыром 50	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БАТОН 25
				БАТОН 25					
II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 100	СОК ВИШНЕВЫЙ 100	СОК ПЕРСИКО ВЫЙ 100	КЕФИР С САХАРОМ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК абрикосовый 100	КЕФИР 180	Сок ЯБЛОЧНЫЙ 100
Обед									
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день

3-7 лет

Уха РЫБАЦКАЯ 200	СУП С МАКАРОН НЫМИ ИЗДЕЛИЯМ И НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП мясной с фрикаделькам и 200	СУП ГОРОХОВ ЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ На МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	Суп из рыбы с крупой 200	СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200
Котлета мясная 70	Курица тушеная 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬ НАЯ С МЯСОМ 200	Котлеты РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 70	Рагу овощное с мясом 150	СУФЛЕ мясное с рисом 220	Голубцы ленивые 160	ПЕЧЕНЬ по строгановски 70	Тефтеля мясная 200	КНЕЛИ РЫБНЫЕ 60
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	Компот из кураги 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬ НОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ 180	КОМПОТ ИЗ с-фр 200	Макароны отварные 60	Каша гречневая рассыпчатая 75	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
Напиток из яблок	Кисель 80	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТ ОВ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й 25	СОУС томатный 30	НАПИТОК ИЗ кураги 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧН ЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧН ЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫ Й 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35		ХЛЕБ РЖАНОЙ 35				ХЛЕБ ПШЕНИЧН ЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35
							ХЛЕБ РЖАНОЙ 35		

Полдник

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Булочка сдобная 45	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ 50	ПЕЧЕНЬЕ 50	СЫРНИК ТВОРО ЖНЫЙ 50	Ватрушка с повидлом 50	Пирожки печенье с капустой 45	Булочка домашняя 50	Печенье 50	Запеканка творожная 50	Ватрушка с творогом 50
ЧАЙ С сахаром 180/10	Компот с-фр 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	КОМПОТ сфр 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ 180	Кефир с сахаром 180	ЧАЙ С сахаром 180/7	Молоко сгущенное 20	Чай с сахаром 180/7
ГРУША СВЕЖАЯ 100		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100			АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100		БАНАН СВЕЖИЙ 100	Чай	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ ПЛОТНАЯ ИЗ ПШЕНОЙ КРУПЫ	200	4.5	2.1	30.6	159.7	0.16	0.71	0.04	0.00	0.11	177.27	26.25	99.43	0.46	38.07	0.01	0.53	0.00	182	2011
КАША С БАХАРОМ	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.1	5.3	14.7	123.0	0.00	0.10	0.03	0.01	0.03	132.00	1.53	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
Итого за прием пищи:	430	8.66	7.42	54.76	320.59	0.21	1.85	0.10	0.01	0.25	513.2	36.18	179.4	0.69	90.07	0.02	0.53	0.00		
II Завтрак																				
КОФЕ ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
СОЛЮТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.58	1.74	2.62	27.3	0.03	6.00	0.09	0.00	0.03	7.41	10.80	13.29	0.34	151.50	0.00	0.00	0.00	71	2011
УКА РЫБАЦКАЯ	180	2.4	3.1	11.1	81.9	0.00	9.15	0.05	0.00	0.06	30.08	4.15	0.00	0.80	0.00	0.00	0.12	0.00	167	2013
ВИТЕЛТА МЯСНАЯ	70	9.5	13.7	14.4	204.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.08	12.58	17.93	126.68	1.58	0.00	0.02	0.26	0.00	262	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.5	9.6	23.4	193.2	0.08	1.78	0.08	0.00	0.08	40.53	23.75	48.36	0.79	19.18	0.01	0.15	0.00	344	2012
СОЛЮТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	180	0.12	0.12	10.44	44.28	0.01	1.20	0.00	0.00	0.10	19.90	3.75	11.62	0.25	24.49	0.00	0.00	0.00	378	2012
СОУС ТВОРОЖНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
СОУС СЫРНЫЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	116	2013
Итого за прием пищи:	700	20.2	27.1	90.1	675.58	0.20	18.1	0.22	0.00	0.38	121.0	74.08	245.3	5.31	225.8	0.03	0.53	0.02		
Полдник																				
КАША ПШЕНОЧНАЯ	45	3.6	7.6	11.6	128.5	0.05	0.00	0.03	0.00	0.05	9.82	5.06	33.64	0.33	54.00	0.00	0.04	0.00	467	2012
КАША С БАХАРОМ	180/10	0.06	0.02	9.46	37.89	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	13.74	6.13	8.39	0.78	33.54	0.00	0.00	0.00	393	2012
КАША С БАХАРОМ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	0.21	5.26	0.00	0.00	0.03	20.00	6.32	16.84	2.02	5.26	0.02	0.00	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	337	4.06	7.92	31.06	211.99	0.26	6.08	0.03	0.00	0.09	43.56	17.51	58.87	3.13	92.80	0.02	0.04	0.00		
Итого за прием пищи:		33.82	42.64	194.12	1 285.56	0.68	27.02	0.35	0.01	0.73	685.48	132.09	491.21	10.42	432.74	0.07	1.10	0.02		

2 день

Имя лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																			214	2008
КАША РИСОВАЯ	150	9.7	9.6	32.3	258.2	0.06	0.17	0.07	0.00	0.16	104.81	14.70	120.30	0.35	73.06	0.01	0.55	0.00	392	2012
КОФЕ	180	0.1	0.0	5.1	20.8	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.61	4.13	4.45	0.44	15.62	0.00	0.00	0.00	2	2011
ПЕЧЕНОК С ПОВИДЛОМ	50	2.5	6.1	24.4	162.2	0.03	0.04	0.03	0.00	0.03	8.19	2.25	21.42	0.01	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	380	12.3	15.7	61.8	441.2	0.09	0.23	0.10	0.00	0.20	123.61	21.08	146.17	0.80	88.68	0.01	0.55	0.00	401	2012
II Завтрак																			401	2012
КОФЕ	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00		
КОФЕ	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00		
Обед																			31	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	2.1	4.7	8.0	68.4	0.02	2.40	0.00	0.00	0.02	11.66	11.88	17.40	0.45	53.60	0.01	0.00	0.00	111	2011
КОФЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.8	6.3	17.6	142.3	0.07	0.89	0.08	0.00	0.07	15.99	14.03	93.63	0.11	109.40	0.00	0.70	0.00	266	2008
КОФЕ С КУКУРУЗНЫМ БУЛЬОНОМ	70	4.4	4.3	15.4	118.3	0.22	1.97	0.07	0.00	0.21	16.36	14.79	98.49	0.12	10.20	0.00	0.70	0.00	336	2012
КОФЕ С ТУШЕНОЙ ПЕЧЕНОЧКОЙ	150	4.9	5.5	17.2	137.8	0.04	16.89	0.06	0.00	0.05	67.83	18.45	79.13	0.42	107.66	0.01	0.06	0.00	372	2012
КОФЕ С ТУШЕНОЙ ПЕЧЕНОЧКОЙ	180	0.1	0.1	10.4	44.3	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	86.81	0.00	0.00	0.02	114	2013
КОФЕ С ПЕЧЕНОЧКОЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.00	116	2013
КОФЕ С ПЕЧЕНОЧКОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	720	19.3	21.4	94.6	635.1	0.44	29.95	0.21	0.00	0.39	136.39	76.52	337.60	3.54	398.37	0.02	1.46	0.02	406.1	2011
Полдник																			375	2012
КОФЕ С ПЕЧЕНОЧКОЙ	50	3.2	2.1	21.2	115.8	0.04	0.09	0.03	0.00	0.02	9.00	3.25	30.67	0.35	37.20	0.00	0.01	0.00		
КОФЕ С ПЕЧЕНОЧКОЙ	200	0.3	0.1	9.7	43.0	0.01	1.20	0.01	0.00	0.00	16.80	4.32	8.90	0.11	24.49	0.00	0.01	0.00	375	2012
КОФЕ С ПЕЧЕНОЧКОЙ	250	3.5	2.2	30.9	158.8	0.05	1.29	0.04	0.00	0.02	25.80	7.57	39.57	0.46	61.69	0.00	0.02	0.00		
Итого за прием пищи:		40.2	43.7	194.3	1 327.6	0.66	32.87	0.40	0.00	0.85	565.80	113.17	613.34	5.00	600.74	0.06	2.07	0.02		

3 день

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ТРЕЩИНЧАТАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5.3	5.1	24.8	156.1	0.22	0.41	0.03	0.00	0.15	94.21	27.83	176.70	2.00	224.30	0.00	0.10	0.00	184	2008
С МОЛОКОМ	180	3.0	2.8	10.1	81.0	0.04	0.47	0.01	0.00	0.10	197.34	1.93	59.00	0.32	19.74	0.00	0.26	0.00	513	2013
С МАСЛОМ	50	2.8	11.3	19.3	191.8	0.03	0.00	0.07	0.00	0.03	8.63	4.88	26.77	0.30	36.38	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	430	11.1	19.2	54.2	428.9	0.29	0.88	0.11	0.00	0.28	300.18	34.64	262.47	2.62	280.42	0.00	0.36	0.00		
II Завтрак																				
ПШЕНИЧНЫЙ	180	1.3	0.4	20.5	91.8	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.32	24.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	1.3	0.4	20.5	91.8	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.32	24.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ	60	4.8	4.4	0.6	60.9	0.00	0.11	0.02	0.00	0.03	42.61	17.30	0.00	0.44	0.00	0.02	0.16	0.00	1	ТТК
ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО	200	3.8	7.6	4.1	106.3	0.00	5.21	0.19	0.00	0.06	46.31	18.90	71.33	0.13	0.00	0.00	0.08	0.00	66	2012
КАРТОФЕЛЬНАЯ С	200	6.2	4.4	20.8	158.1	0.00	12.45	0.04	0.00	0.00	28.57	33.54	179.00	2.65	0.00	0.00	0.21	0.00	291	2012
ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.2	16.2	79.4	0.04	23.70	0.05	0.00	0.05	16.80	5.60	1.92	0.41	9.60	0.00	0.00	0.00	398	2012
ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
БЕЛАННОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	19.4	17.1	67.7	528.7	0.12	41.47	0.30	0.00	0.17	144.88	89.04	297.65	5.18	40.30	0.02	0.45	0.02		
Полдник																				
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	4.8	37.2	208.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	37.90	0.67	66.00	0.00	0.00	0.00	2	ТТК
С САХАРОМ	200	5.6	4.8	10.9	114.0	0.06	0.56	0.06	0.00	0.27	184.60	16.40	138.00	0.16	57.78	0.01	0.04	0.00	401	2012
СВЕЖЕЙ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.03	10.53	0.01	0.00	0.02	16.84	6.67	11.58	1.24	82.11	0.02	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9.8	10.0	57.6	368.1	0.12	11.09	0.07	0.00	0.32	215.94	33.07	187.48	2.07	205.89	0.03	0.14	0.00		
Итого за день:		41.6	46.7	200.0	1 417.5	0.54	54.40	0.48	0.00	0.78	668.56	161.07	755.16	11.19	550.61	0.05	0.95	0.02		

4 день

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	200	5.8	6.4	30.7	203.6	0.47	0.97	0.05	0.01	0.20	193.29	28.64	141.67	0.96	19.27	0.02	0.71	0.00	184	2008
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012
САХАР	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	445	15.7	15.2	51.7	407.6	0.54	2.02	0.08	0.01	0.32	421.50	43.82	236.30	2.26	94.27	0.05	0.71	0.00		
II Завтрак																				
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	1.1	1.7	6.6	45.5	0.02	7.53	0.03	0.00	0.02	8.35	11.41	15.45	0.33	8.31	0.00	0.00	0.00	3	ТТК
САЛАТ МЯСНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3.2	3.4	18.7	118.4	0.09	0.89	0.16	0.00	0.00	16.00	14.67	93.64	0.11	0.00	0.00	0.67	0.00	100	2008
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	70	3.7	0.0	12.7	96.7	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	18.02	8.31	77.76	0.34	94.69	0.00	0.82	0.00	261	2012
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	150	3.6	4.3	26.1	143.2	0.14	4.75	0.00	0.00	0.08	32.52	18.25	70.40	1.02	0.00	0.00	0.40	0.00	321	2012
САХАР ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	5.8	23.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	349	2011
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	720	15.6	9.9	95.9	551.0	0.33	13.29	0.19	0.00	0.13	92.88	67.96	302.65	3.35	134.42	0.00	1.89	0.02		
Полдник																				
КОФЕ РАСТВОРЕННОЕ	50	3.4	10.5	20.3	189.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.54	1.96	0.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	446	2011
САХАР ИЗ ИЗЮМА	200	0.3	0.1	9.7	42.9	0.01	24.00	0.01	0.00	0.01	17.34	4.22	8.89	0.34	31.12	0.01	0.00	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	250	3.7	10.6	30.0	232.5	0.01	24.00	0.01	0.00	0.01	27.88	6.18	8.89	0.80	31.12	0.01	0.00	0.00		
Итого за день:		41.1	40.2	187.5	1 300.9	1.31	40.57	0.28	0.01	0.82	758.26	132.36	724.06	6.59	392.01	0.08	2.60	0.02		

5 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
ТВОРОЖНЫЙ	180	9.3	13.2	15.2	204.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.33	223.99	26.25	315.80	0.67	0.00	0.02	0.08	0.00	325	2013
КОМ	40	0.2	0.1	28.8	111.7	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	5.40	3.24	5.04	0.18	42.80	0.00	0.00	0.00	4	ТТК
ЧЕРНЫЙ	180	0.1	0.0	0.2	1.2	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	9.61	3.62	3.71	0.37	12.95	0.00	0.00	0.00	392	2012
КОТЛЕТ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	425	11.4	14.0	56.7	381.0	0.02	0.88	0.00	0.00	0.35	243.28	36.04	339.18	1.45	78.75	0.02	0.08	0.00		
II Завтрак																				
ПЕПЕРИКОВЫЙ	180	0.6	0.0	22.7	93.1	0.02	4.01	0.00	0.00	0.07	12.55	4.32	12.55	1.51	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.6	0.0	22.7	93.1	0.02	4.01	0.00	0.00	0.07	12.55	4.32	12.55	1.51	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	0.0	2.4	8.1	0.02	3.15	0.00	0.00	0.03	12.42	7.56	22.68	0.12	84.64	0.00	0.15	0.00	71	2011
КОТЛЕТ ПЕРИКОВЫЙ НА МЯСНОМ	180	6.4	6.0	8.4	113.2	0.00	2.60	0.21	0.00	0.04	29.30	4.15	59.20	0.08	74.00	0.00	0.30	0.00	81	2012
САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	70	6.2	8.9	4.0	113.3	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	18.20	15.76	0.00	1.06	0.00	0.02	0.05	0.00	278	2012
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.4	44.3	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	86.81	0.00	0.00	0.00	372	2012
КОТЛЕТ ПЕРИКОВЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
КОТЛЕТ ПЕРИКОВЫЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	22.2	24.3	81.6	623.8	0.29	16.10	0.35	0.00	0.14	107.50	63.49	184.90	3.88	276.15	0.02	0.64	0.02		
Полдник																				
КОТЛЕТКА С ПОВИДЛОМ	50	3.3	4.0	28.2	162.0	0.03	0.03	0.02	0.00	0.02	10.10	1.80	31.27	0.01	3.90	0.00	0.01	0.00	453	2008
КОТЛЕТКА С МОЛОКОМ	200	2.6	2.8	9.7	74.9	0.03	0.65	0.01	0.00	0.04	97.70	1.75	68.46	0.46	3.01	0.01	0.00	0.00	394	2012
Итого за прием пищи:	250	5.9	6.8	37.9	236.9	0.06	0.68	0.03	0.00	0.06	107.80	3.55	99.73	0.47	6.91	0.01	0.01	0.00		
Итого за день:		40.1	45.1	198.9	1 334.8	0.39	21.67	0.38	0.00	0.62	471.13	107.40	636.36	7.31	361.81	0.05	0.73	0.02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг
Завтрак																				
МУТ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6.5	5.0	18.0	157.0	0.10	0.32	0.04	0.00	0.20	83.08	24.88	80.03	0.35	23.78	0.02	0.57	0.00	120	2011
КАРАО С МОЛОКОМ	200	3.5	3.5	19.7	111.2	0.00	0.86	0.02	0.00	0.00	207.20	12.05	0.00	0.72	2.97	0.00	0.00	0.00	609	2013
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4.1	5.3	17.2	123.0	0.00	0.10	0.03	0.01	0.03	102.40	1.53	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2011
Итого за прием пищи:	450	14.1	13.8	54.9	391.2	0.10	1.28	0.09	0.01	0.23	392.68	38.46	80.03	1.14	26.75	0.02	0.57	0.00		
II Завтрак																				
КАФИ С САХАРОМ	180	5.0	4.3	9.8	102.6	0.05	0.50	0.05	0.00	0.24	180.10	8.00	134.00	0.14	52.00	0.01	0.04	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5.0	4.3	9.8	102.6	0.05	0.50	0.05	0.00	0.24	180.10	8.00	134.00	0.14	52.00	0.01	0.04	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0.6	2.3	2.2	32.2	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	10.11	8.74	16.45	0.40	127.46	0.00	0.00	0.00	24	2012
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ИЯ МЯСНОМ	200	4.0	8.2	7.7	127.7	0.00	2.71	0.03	0.00	0.09	53.42	14.78	177.10	1.44	0.00	0.00	1.78	0.00	66	2012
СУПЕ МЯСНОЕ С РИСОМ	70	7.4	5.8	21.7	171.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	33.59	18.76	0.00	1.05	0.00	0.01	0.00	0.00	299	2011
ВИСЕЛЬ	180	0.2	0.1	13.0	55.2	0.01	1.20	0.00	0.00	0.10	19.90	3.75	11.62	0.25	24.49	0.00	0.00	0.00	378	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	116	2013
Итого за прием пищи:	720	19.7	26.5	94.0	703.3	0.20	6.19	0.11	0.00	0.30	168.14	83.48	298.93	5.48	201.83	0.02	1.93	0.02		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	45	3.3	2.0	19.0	106.7	0.03	0.14	0.03	0.01	0.00	14.31	5.18	28.84	0.34	15.43	0.00	0.01	0.00	406.1	2011
ПЕЧЕНЬКИ СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	14.74	0.01	0.00	0.03	25.26	6.00	20.63	0.27	28.42	0.02	0.02	0.00	336	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.4	44.3	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	86.81	0.00	0.00	0.00	372	2012
Итого за прием пищи:	325	4.3	2.3	37.3	192.7	0.07	22.68	0.04	0.01	0.04	53.53	14.85	53.02	1.50	130.66	0.02	0.03	0.00		
Итого за день:		43.1	46.9	196.0	1 389.8	0.42	30.65	0.29	0.02	0.81	794.45	144.79	565.98	8.26	411.24	0.07	2.57	0.02		

7 день

Наименование пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мкг	
Завтрак																					
КАШО ОТВАРНОЕ	40	8.6	11.3	16.6	200.4	0.24	1.07	0.02	0.01	0.06	96.01	18.29	105.84	0.21	76.15	0.02	0.50	0.00	219	2012	
КАШО С МОЛОКОМ	180	0.1	0.0	5.1	20.7	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	10.06	3.86	4.08	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	392	2012	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	2.4	6.1	24.4	162.1	0.03	0.04	0.03	0.00	0.03	8.19	2.25	21.42	0.01	4.88	0.00	0.00	0.00	2	2011	
Итого за прием пищи:	380	11.1	17.4	46.1	383.2	0.27	1.13	0.05	0.01	0.10	114.26	24.40	131.34	0.63	81.03	0.02	0.50	0.00			
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.01	0.96	0.00	0.00	0.01	7.56	4.32	7.56	1.29	24.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
СУП ИЗ РЫБЫ С КРУПОЙ	180	3.2	3.8	11.4	99.6	0.00	8.11	0.14	0.00	0.14	24.10	4.30	104.30	0.16	71.60	0.01	0.11	0.00	84	2012	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	5.7	5.4	18.4	124.2	0.00	0.57	0.03	0.00	0.10	18.05	18.89	120.86	0.64	0.00	0.02	0.21	0.00	266	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХИХ ФРУКТОВ	200	0.4	0.1	11.2	48.9	0.01	0.11	0.00	0.00	0.01	48.93	9.81	34.93	0.44	14.26	0.00	0.00	0.00	5	ТТК	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	720	18.1	18.4	94.5	590.5	0.17	22.30	0.53	0.00	0.35	163.55	73.49	401.07	4.19	273.97	0.03	0.43	0.02			
Полдник																					
ВАРЕНЬЕ ДОМАШНЯЯ	50	2.7	4.3	23.9	141.2	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00	6.78	2.25	0.00	0.40	12.10	0.00	0.00	0.00	424	2011	
ВАРЕНЬЕ С САХАРОМ	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	230	8.8	8.8	33.8	251.0	0.43	1.26	0.03	0.00	0.36	222.78	16.65	176.22	0.58	144.30	0.02	0.00	0.00			
Итого за день:		38.9	44.8	192.6	1 302.1	0.88	25.65	0.61	0.01	0.82	508.15	118.86	716.19	6.69	523.30	0.07	0.93	0.02			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мкг	
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА"	200	3.9	6.0	10.3	110.9	0.09	1.04	0.04	0.01	0.12	210.06	27.14	112.80	0.46	17.35	0.01	0.60	0.00	266	2013	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.11	204.00	8.40	80.00	0.16	52.00	0.01	0.00	0.00	400	2012	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013	
Итого за прием пищи:	445	13.8	14.8	31.3	314.9	0.16	2.09	0.07	0.01	0.24	438.27	42.32	207.43	1.76	92.35	0.04	0.60	0.00			
II Завтрак																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	1.1	0.1	16.8	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	180	1.1	0.1	16.8	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.62	0.00	0.00	0.72	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ	60	4.8	4.4	0.6	60.9	0.00	0.11	0.02	0.00	0.03	42.61	17.30	0.00	0.44	0.00	0.02	0.16	0.00	1	ТТК	
СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО	200	4.0	9.7	9.3	140.6	0.00	12.04	0.21	0.00	0.09	35.74	13.05	0.00	1.04	0.00	0.00	0.04	0.00	99	2011	
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ	70	4.9	6.4	14.1	133.5	0.00	10.16	0.09	0.00	0.00	52.43	13.92	0.00	0.65	0.00	0.02	0.22	0.00	405	2013	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	3.6	4.3	26.1	143.2	0.14	4.75	0.00	0.00	0.08	32.52	18.25	70.40	1.02	0.00	0.00	0.40	0.00	321	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.5	1.2	3.4	25.3	0.00	0.02	0.02	0.00	0.02	7.78	6.22	5.56	0.05	11.04	0.01	0.00	0.00	354	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	10.4	44.3	0.01	7.80	0.00	0.00	0.01	13.96	3.67	3.55	0.89	86.81	0.00	0.00	0.00	372	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013	
Итого за прием пищи:	750	21.9	26.6	89.9	671.8	0.23	34.88	0.34	0.00	0.26	195.63	86.11	124.91	5.64	128.55	0.05	0.82	0.02			
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.8	37.2	208.5	0.03	0.00	0.00	0.00	0.03	14.50	10.00	37.90	0.67	66.00	0.00	0.00	0.00	2	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7/5	0.2	0.0	6.6	27.7	0.00	0.74	0.00	0.00	0.01	11.33	4.41	5.34	0.48	22.92	0.00	0.00	0.00	393	2012	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.5	0.5	20.4	93.2	0.04	4.00	0.06	0.00	0.19	7.20	6.32	29.47	0.53	50.53	0.00	0.00	0.00	338	2011	
Итого за прием пищи:	342	5.5	5.3	64.2	329.4	0.07	4.74	0.06	0.00	0.23	33.03	20.73	72.71	1.68	139.45	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		42.3	46.8	202.2	1 389.3	0.46	41.71	0.47	0.01	0.73	674.33	150.78	405.05	9.08	361.07	0.09	1.42	0.02			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	3.3	4.0	42.6	219.6	0.12	0.93	0.08	0.00	0.15	208.51	27.40	119.52	0.38	175.66	0.02	0.72	0.00	324	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.9	2.8	10.9	81.0	0.04	0.47	0.01	0.00	0.10	197.34	1.93	59.00	0.32	19.74	0.00	0.26	0.00	513	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.8	12.0	19.0	195.8	0.03	0.00	0.05	0.00	0.00	8.57	2.38	26.37	0.30	7.50	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	430	9.0	18.8	72.5	496.4	0.19	1.40	0.14	0.00	0.25	414.42	31.71	204.89	1.00	202.90	0.02	0.98	0.00		
II Завтрак																				
КЕФИР	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00	401	2012
Итого за прием пищи:	180	5.1	4.4	7.0	92.5	0.08	1.40	0.05	0.00	0.24	280.00	8.00	90.00	0.20	52.00	0.02	0.04	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	2.1	4.7	8.0	68.4	0.02	2.40	0.00	0.00	0.02	11.66	11.88	17.40	0.45	53.60	0.01	0.00	0.00	31	2012
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА	200	4.9	7.6	18.0	153.6	0.00	5.44	0.03	0.00	0.00	25.39	15.66	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	73	2012
ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ	200	11.2	10.1	22.0	203.3	0.00	24.80	0.00	0.00	0.00	101.44	22.00	0.00	2.68	0.00	0.00	0.00	0.00	291	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ																				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.6	0.2	16.2	79.4	0.04	23.70	0.05	0.00	0.05	16.80	5.60	1.92	0.41	9.60	0.00	0.00	0.00	398	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	700	22.8	23.1	90.2	628.7	0.14	56.34	0.08	0.00	0.10	165.88	68.84	64.72	6.11	93.90	0.01	0.00	0.02		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	100	2.5	1.7	20.2	106.5	0.03	0.78	0.01	0.01	0.04	19.57	6.54	31.28	0.91	58.20	0.00	0.00	0.00	6	ТТК
СТУЩЕНОЕ МОЛОКО	200	0.3	0.1	9.7	43.0	0.01	1.20	0.01	0.00	0.00	16.80	4.32	8.90	0.11	24.49	0.00	0.01	0.00	375	2012
ЧАЙ																				
Итого за прием пищи:	250	2.8	1.8	29.9	149.5	0.04	1.98	0.02	0.01	0.04	36.37	10.86	40.18	1.02	82.69	0.00	0.01	0.00		
Всего за день:		39.7	48.1	199.6	1 367.1	0.45	61.12	0.29	0.01	0.63	896.67	119.41	399.79	8.33	431.49	0.05	1.03	0.02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мкг
Завтрак																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	5.3	5.6	36.3	216.9	0.19	2.15	0.01	0.00	0.13	165.10	28.80	81.55	1.54	107.57	0.01	0.36	0.00	187	2008
Чай с молоком	180	2.4	2.5	8.7	67.3	0.03	0.58	0.01	0.00	0.04	87.87	1.57	61.57	0.41	2.71	0.01	0.00	0.00	394	2012
БАТОН	25	1.8	0.7	12.5	63.5	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	4.28	2.93	14.63	0.23	23.00	0.00	0.00	0.00	117	2013
Итого за прием пищи:	405	9.5	8.8	57.5	347.7	0.24	2.73	0.02	0.00	0.18	257.25	33.30	157.75	2.18	133.28	0.02	0.36	0.00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	6.1	4.5	9.9	109.8	0.43	1.26	0.00	0.00	0.36	216.00	14.40	176.22	0.18	132.20	0.02	0.00	0.00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0.5	3.0	1.5	35.0	0.05	13.50	0.09	0.00	0.06	10.80	8.80	46.50	0.41	50.80	0.00	0.00	0.00	19	2008
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ	200	3.8	5.2	20.0	157.0	0.00	0.42	0.22	0.00	0.08	30.59	11.60	0.00	1.11	0.00	0.00	0.08	0.00	118.2	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	5.3	3.5	0.9	56.3	0.00	0.30	0.00	0.00	0.10	30.20	8.05	60.20	0.33	0.00	0.02	0.00	0.01	271	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2.5	3.4	29.1	141.7	0.03	0.00	0.01	0.00	0.01	11.00	3.79	65.34	0.45	0.00	0.00	0.59	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	1.1	0.1	16.8	73.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	5.85	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	11.6	54.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	4.92	7.07	17.99	0.43	30.70	0.00	0.00	0.02	114	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.2	0.3	14.4	69.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.67	6.63	27.41	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	115	2013
Итого за прием пищи:	710	17.2	15.7	94.3	587.2	0.16	14.22	0.32	0.00	0.28	100.58	51.79	217.44	3.85	82.30	0.02	0.67	0.03		
Полдник																				
Ватрушка с творогом	50	5.5	13.0	18.8	214.7	0.12	0.62	0.08	0.00	0.15	169.21	17.29	170.67	1.05	46.27	0.01	0.06	0.00	237	2012
Чай с сахаром	180	0.3	0.1	8.7	38.6	0.01	21.60	0.01	0.00	0.01	15.60	3.80	8.00	0.31	28.00	0.01	0.00	0.00	375	2012
Итого за прием пищи:	360	5.8	13.1	27.5	253.3	0.13	22.22	0.09	0.00	0.16	184.81	21.09	178.67	1.36	74.27	0.02	0.06	0.00		
Всего за день:		38.6	42.1	189.2	1 298.0	0.96	40.43	0.43	0.00	0.98	758.64	120.58	730.08	7.57	422.05	0.08	1.09	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг
Итого за весь период	404,6	452,6	1950,8	13469,6	6.75	376.09	3.98	0.07	7.77	6 781.47	1 300.51	6 037.22	80.44	4 487.06	0.66	14.49	0.21
Максимальное значение за период	40.5	45.3	195.1	1 347.0	0.68	37.61	0.40	0.01	0.78	678.15	130.05	603.72	8.04	448.71	0.07	1.45	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.2	57.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 года (Сад)	422	180	714	294

Принято, прому черовано
15 листи на газет / листов
Заведующият МДЮУ №1
Мезенцева Е.Г. Мезенцева

« _____ » 20 ____ г.



№	Име	Сектор	Оценка	Таблица
1
2
3
4
5