

МЕНЮ

Сад 12 часов

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГБДОУ детским садом № 87

Невского района Санкт-Петербурга

Е.Л. Емельянова

Приказ от 09.01.2024 г. № 02



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК 180	СОК 180	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК 180
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25
								БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 150
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200	ПЕЧЕНЬЕ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ 30	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 75	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100			НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
					ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. 100				



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ГБДОУ детским садом № 87
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Л. Емельянова
Приказ от 09.01.2024 г. № 02

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ

1 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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	205	7,34	6,96	34,00	228,60	0,12	0,53	0,04	0,11	0,08	0,14	123,64	33,70	168,20	1,69	241,01	9,12	0,00	0,03	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	6,09	26,01	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	3,15	2,87	0,21	17,08	0,00	0,00	0,00	TK№038	
Итого за прием пищи:	428	10,68	11,07	47,09	316,61	0,12	1,66	0,14	0,31	0,28	0,14	138,76	39,15	184,27	2,10	277,99	9,12	0,00	0,03		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,48	0,04	15,00	0,01	0,94	0,00	0,03	23,99	12,00	16,49	3,30	416,86	3,00	0,02	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,48	0,04	15,00	0,01	0,94	0,00	0,03	23,99	12,00	16,49	3,30	416,86	3,00	0,02	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,38	0,00	0,88	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И	200/10/10	4,10	4,56	7,57	87,84	0,04	3,19	0,13	0,85	0,03	0,04	17,72	13,85	50,65	0,80	250,25	3,34	0,02	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,93	11,77	3,46	171,41	0,06	0,38	0,07	2,28	0,35	0,11	43,68	22,59	166,74	0,60	284,19	97,06	0,44	0,02	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С	150	2,95	4,87	19,46	134,25	0,11	9,05	0,67	0,42	0,08	0,10	43,91	34,55	84,05	1,25	681,78	8,42	0,04	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,12	0,12	23,60	96,84	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	10,90	3,30	2,30	0,50	63,60	0,50	0,00	0,00	TK№039	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	725	24,06	22,25	78,42	613,34	0,24	14,52	0,87	4,15	0,46	0,26	135,37	88,18	350,50	4,54	1 407,39	110,66	0,50	0,02		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,11	13,62	21,67	258,06	0,02	0,45	0,22	2,27	0,00	0,02	11,14	17,55	47,61	0,43	61,13	1,13	0,02	0,00	304	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
НАПИТОК	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	1,46	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	TK№022	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	4,47	2,53	17,25	109,89	0,03	0,05	0,02	0,23	0,11	0,05	24,63	5,94	45,05	0,34	52,19	1,72	0,01	0,01	479	2008
Итого за прием пищи:	455	18,28	16,35	49,52	418,95	0,05	0,50	0,24	3,00	0,11	0,07	46,34	29,29	112,37	1,61	147,88	4,19	0,03	0,01		
Всего за день:		53,62	50,27	189,73	1 419,38	0,45	31,68	1,26	8,40	0,85	0,50	344,46	168,62	663,63	11,55	2 250,12	126,97	0,55	0,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,03	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С	205	5,07	8,10	27,90	205,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	2,23	10,21	72,13	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,71	12,03	68,46	0,30	142,12	8,28	0,00	0,00	TKN№040	
Итого за прием пищи:	415	11,54	13,86	48,39	365,93	0,05	1,06	0,04	0,23	0,10	0,24	301,71	43,73	246,26	1,00	349,12	17,88	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TKN№014	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200/10/1	5,00	4,43	17,00	128,16	0,08	6,64	0,15	1,05	0,00	0,05	21,86	20,83	50,59	0,92	442,59	4,18	0,03	0,00	82	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С	200	25,93	8,68	22,43	299,06	0,29	18,72	7,95	2,15	0,32	2,01	34,74	37,56	401,12	8,07	482,27	12,34	0,26	0,05	294	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ	180	0,59	0,24	17,15	84,42	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,17	4,37	2,75	0,49	9,81	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,46	2,39	11,70	0,27	18,35	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	676	34,52	14,20	75,18	607,04	0,38	102,36	8,35	3,70	0,32	2,11	85,93	76,75	489,66	10,75	1 118,4 2	18,32	0,29	0,05		
Полдник																					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В	70	8,30	0,46	0,30	144,40	0,10	0,90	0,00	0,70	0,10	0,00	41,60	21,50	144,50	0,40	273,80	88,80	0,00	0,00	246	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,74	4,44	18,52	125,31	0,11	8,98	0,03	0,21	0,07	0,09	32,49	25,32	73,35	1,04	660,39	7,35	0,03	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	9,15	39,27	0,01	1,41	0,00	0,22	0,00	0,01	11,25	3,88	3,48	0,70	98,49	0,70	0,00	0,00	TKN№048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,02	1,61	29,42	152,15	0,06	0,10	0,00	0,25	0,00	0,04	28,98	8,62	49,06	0,42	83,44	2,45	0,01	0,01	477	2008
Итого за прием пищи:	445	17,20	6,77	63,79	492,13	0,28	11,39	0,03	1,68	0,17	0,14	116,72	61,92	282,19	3,06	1 136,5 2	100,10	0,04	0,01		
Всего за день:		64,16	35,01	205,54	1 542,50	0,73	118,41	8,42	5,61	0,59	2,51	516,96	189,60	1 030,7 1	17,33	2 820,0 6	138,10	0,33	0,06		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,61	3,07	21,24	117,44	0,02	6,00	0,02	0,07	0,05	0,01	7,46	4,70	15,97	0,28	39,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16,08	21,39	2,82	268,28	0,07	0,22	0,32	5,40	2,66	0,50	103,86	17,87	239,74	2,75	231,69	28,01	0,06	0,03	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,78	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	410	21,96	29,34	38,31	502,54	0,22	8,89	0,35	7,17	2,71	0,61	219,31	46,26	355,33	3,55	465,32	36,11	0,06	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200/5/1	1,37	4,06	6,17	69,59	0,03	8,73	0,18	1,52	0,00	0,04	34,46	15,42	31,33	0,67	226,55	3,15	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9,10	11,30	14,90	196,80	0,10	1,00	0,50	0,80	0,10	0,10	26,90	30,40	191,20	2,80	440,60	9,80	0,00	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	7,34	2,72	33,24	186,51	0,19	0,00	0,00	4,01	0,02	0,10	16,20	108,91	161,41	3,79	228,47	1,98	0,01	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,16	0,04	11,00	43,11	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,01	11,49	4,80	5,60	0,44	28,99	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	751	21,25	18,97	85,86	599,51	0,35	11,93	0,68	6,73	0,12	0,26	106,60	171,68	436,49	8,95	1 038,5 1	17,23	0,03	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	15,16	13,26	14,28	240,98	0,07	20,20	0,03	0,58	0,03	0,12	66,43	35,03	156,70	2,72	478,17	9,35	0,05	0,00	298	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0,01	6,10	26,52	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,51	2,81	1,98	0,09	17,06	0,00	0,00	0,00	049	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	520	21,63	16,70	48,33	440,50	0,10	22,10	0,03	1,08	0,03	0,23	188,70	56,63	270,64	3,90	698,30	10,69	0,05	0,00		
Всего за день:		65,32	65,37	184,86	1 598,95	0,69	48,92	1,06	15,41	2,86	1,14	537,41	288,97	1 081,6 6	18,80	2 388,1 3	65,23	0,15	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,03	11,19	87,78	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,64	22,25	93,64	0,56	197,81	9,94	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	415	12,91	15,13	45,19	352,78	0,03	1,07	0,12	1,10	0,30	0,22	234,14	41,05	201,44	1,16	400,61	18,74	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	6,48	11,40	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,96	0,24	17,80	78,00	0,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	11,40	6,48	11,40	2,28	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,86	7,43	6,43	96,14	0,04	4,04	0,03	3,26	0,00	0,03	10,94	9,37	22,49	0,43	242,10	1,96	0,02	0,00	43	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/10/5	4,26	6,43	8,31	110,90	0,04	5,57	0,18	1,60	0,00	0,05	32,70	19,43	57,00	1,14	296,45	5,39	0,02	0,00	57	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	80	10,63	5,99	6,90	123,97	0,06	0,35	0,05	0,72	0,19	0,08	43,89	19,42	137,11	0,49	239,58	76,72	0,35	0,01	269	2012
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В	150	2,50	2,00	9,80	67,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	731	21,87	22,80	60,83	538,71	0,14	15,87	1,36	6,48	0,19	0,16	156,25	84,51	303,09	4,18	1 026,87	90,21	0,39	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,34	15,27	21,22	322,40	0,06	0,25	0,07	1,77	0,09	0,26	182,83	29,51	247,09	0,97	176,01	1,27	0,04	0,03	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,28	3,00	26,00	111,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
Итого за прием пищи:	460	32,42	22,47	64,52	570,30	0,26	16,55	0,17	1,97	0,09	0,46	436,39	68,31	437,89	1,87	670,61	20,17	0,04	0,03		
Всего за день:		68,16	60,64	188,34	1 539,79	0,43	34,93	1,65	9,55	0,58	0,84	838,18	200,35	953,82	9,49	2 314,09	130,92	0,43	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,12	4,86	12,85	116,46	0,03	0,10	0,05	0,04	0,00	0,05	127,95	8,15	86,25	0,39	35,32	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА	200	6,20	10,00	26,80	209,00	0,10	0,80	0,00	0,40	0,10	0,10	159,20	29,10	143,70	0,60	251,30	14,10	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	2,23	10,21	72,13	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,71	12,03	68,46	0,30	142,12	8,28	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	420	13,97	17,09	49,86	397,59	0,15	1,39	0,06	0,44	0,10	0,25	384,86	49,28	298,41	1,29	428,74	22,38	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,00	3,26	5,86	56,77	0,01	2,75	0,00	1,48	0,00	0,02	22,88	13,60	26,65	0,87	197,86	4,81	0,01	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200/20	5,66	5,33	12,37	120,37	0,08	6,30	0,14	0,97	0,04	0,08	21,73	23,52	80,19	1,31	507,64	6,05	0,04	0,00	84	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	19,70	20,48	26,30	368,27	0,18	11,92	0,03	1,66	0,14	0,20	25,07	50,81	230,39	3,64	1 152,3 4	14,37	0,08	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,00	2,00	3,00	37,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,90	1,80	9,40	0,00	18,30	1,20	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	1,65	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	760	30,94	32,02	76,84	722,93	0,27	20,97	0,17	4,61	0,18	0,30	98,47	98,73	381,04	6,99	1 933,9 9	27,77	0,13	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№014	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С	150	7,51	8,13	29,06	219,71	0,07	0,13	0,07	2,09	0,50	0,12	43,97	10,85	85,01	1,22	114,08	6,81	0,02	0,02	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	6,09	26,01	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	3,15	2,87	0,21	17,08	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,52	5,42	30,12	204,05	0,06	0,04	0,04	0,26	0,17	0,08	41,66	10,37	79,57	0,56	80,73	1,78	0,02	0,02	249	2014
Итого за прием пищи:	463	16,73	13,66	67,17	461,77	0,13	6,30	0,21	2,55	0,67	0,20	102,65	33,37	179,15	2,49	356,89	9,59	0,04	0,04		
Всего за день:		62,24	63,27	209,37	1 652,79	0,55	31,66	0,44	8,10	0,95	0,75	611,68	197,58	880,20	13,47	2 952,1 2	61,24	0,17	0,04		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,28	2,95	16,27	95,60	0,02	4,40	0,02	0,07	0,05	0,01	5,82	3,62	12,73	0,22	30,57	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,20	8,30	35,00	226,40	0,20	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	115,30	40,70	153,30	1,20	226,20	10,50	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,78	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	11,25	13,43	62,52	398,32	0,25	5,37	0,03	1,17	0,15	0,21	219,41	58,61	238,45	1,64	399,55	18,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	200/10	4,98	4,02	20,85	139,79	0,13	3,23	0,16	2,68	0,00	0,05	28,72	24,33	62,47	1,44	338,08	3,03	0,02	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	80	11,19	3,99	6,06	104,68	0,05	0,24	0,04	0,78	0,22	0,07	21,32	18,64	134,99	0,57	226,82	82,61	0,38	0,01	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	1,84	0,10	8,50	75,20	0,00	8,50	0,60	0,40	0,00	0,00	31,10	22,00	43,60	1,00	275,80	3,60	0,00	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,12	22,70	105,40	0,00	1,10	0,00	0,20	0,00	0,00	13,80	3,70	7,70	0,50	76,90	0,50	0,00	0,00	TK№042	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	700	22,11	9,18	82,91	549,07	0,18	15,07	0,80	4,66	0,22	0,12	113,69	82,32	302,07	5,18	1 045,22	92,58	0,40	0,01		
Полдник																					
КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ	70	12,50	12,60	10,20	104,00	0,00	0,00	0,00	0,47	0,12	0,12	12,87	18,60	119,93	1,99	228,03	4,21	0,00	0,00	282	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С	150	2,94	3,20	19,54	119,45	0,11	9,14	0,59	0,35	0,04	0,10	43,27	33,91	83,42	1,24	686,16	8,37	0,04	0,00	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,85	0,05	0,00	0,01	0,80	0,04	0,02	9,30	5,78	31,84	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008
НАПИТОК	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,56	1,46	0,00	0,00	0,49	0,00	0,00	0,00	TK№022	
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	565	23,99	21,72	73,56	490,80	0,16	9,44	0,60	1,92	0,20	0,34	176,40	73,55	322,99	4,11	1 129,16	14,18	0,05	0,01		
Всего за день:		58,25	44,51	237,17	1 515,59	0,61	33,48	1,43	7,75	0,57	0,69	522,10	221,68	876,11	13,45	2 789,93	127,16	0,45	0,02		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,03	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,00	0,50	0,00	0,90	0,10	0,10	111,10	16,50	94,60	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,65	2,23	10,21	72,13	0,02	0,49	0,01	0,00	0,00	0,10	97,71	12,03	68,46	0,30	142,12	8,28	0,00	0,00	TK№040	
Итого за прием пищи:	415	12,47	13,76	47,49	363,93	0,05	1,06	0,04	0,93	0,10	0,24	300,61	34,63	226,06	1,00	352,22	17,08	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,38	0,00	1,30	7,00	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	6,30	18,90	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00	TK№015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200/10/5	3,77	4,27	12,25	105,05	0,07	6,59	0,14	0,77	0,00	0,05	22,83	19,60	46,57	0,78	435,81	4,46	0,03	0,00	77	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С	80	18,88	9,68	2,76	195,45	0,22	14,41	6,60	1,70	0,27	1,59	24,08	22,60	282,29	6,09	371,48	9,21	0,20	0,03	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й	150	2,57	6,80	14,35	134,86	0,07	10,23	0,36	0,33	0,09	0,07	40,88	23,56	58,82	1,05	416,51	5,71	0,03	0,00	344	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,01	0,00	24,25	96,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,58	1,86	6,24	0,00	2,48	0,00	0,00	0,00	406	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	730	29,53	21,74	80,51	666,45	0,36	33,23	7,10	3,50	0,36	1,71	118,91	82,13	451,12	9,75	1 360,6 3	22,48	0,26	0,03		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,16	11,85	16,37	249,98	0,04	0,19	0,05	1,36	0,06	0,20	142,37	22,92	192,03	0,74	136,56	0,92	0,03	0,02	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,90	2,30	6,50	39,00	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	28,70	3,60	20,40	0,00	39,80	2,30	0,00	0,00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,00	4,00	9,80	98,90	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	214,20	23,50	151,20	0,20	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,52	8,33	35,88	236,36	0,06	0,00	0,04	0,46	0,15	0,03	10,31	6,66	38,34	0,44	58,71	0,81	0,01	0,01	467	2008
Итого за прием пищи:	510	30,38	26,68	76,05	662,24	0,30	16,59	0,19	2,12	0,21	0,43	427,08	66,58	417,27	1,48	696,67	22,93	0,04	0,03		
Всего за день:		73,28	62,36	222,23	1 770,02	0,73	54,48	7,33	6,55	0,67	2,40	859,20	190,54	1 107,0 5	14,75	2 625,5 2	64,29	0,30	0,06		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг			Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА	50	1,50	2,70	3,00	40,50	0,10	2,20	0,00	1,70	0,00	0,00	9,70	9,40	27,20	0,30	51,00	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,39	20,76	2,78	259,70	0,07	0,22	0,31	5,28	2,53	0,48	101,07	17,26	230,01	2,63	223,81	26,89	0,06	0,03	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,67	3,03	11,19	87,78	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,64	22,25	93,64	0,56	197,81	9,94	0,00	0,00	TK№043	
Итого за прием пищи:	410	23,80	30,59	23,97	449,98	0,20	2,99	0,43	7,18	2,73	0,60	233,81	51,21	364,05	3,69	492,52	36,83	0,06	0,03		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00	TK № 002	
Итого за прием пищи:	150	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,43	0,00	0,04	22,80	14,40	19,20	2,40	186,00	1,20	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК	200/10/5	4,55	6,67	11,63	127,34	0,06	4,74	0,15	1,70	0,00	0,06	24,25	20,74	71,68	1,06	400,15	4,72	0,03	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ	70	10,09	13,78	11,33	210,01	0,03	0,09	0,02	1,83	0,04	0,03	24,79	9,98	43,50	0,64	61,70	1,64	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,40	5,60	15,60	121,80	0,00	6,60	0,00	0,30	0,10	0,10	55,20	32,40	64,30	2,10	471,90	11,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,09	17,30	72,28	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	20,50	8,46	20,90	0,49	150,13	0,00	0,00	0,00	TK№045	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	715	21,45	27,14	83,30	689,73	0,11	12,93	0,77	5,73	0,14	0,20	148,69	89,83	250,49	6,26	1 256,20	20,90	0,03	0,00		
Полдник																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В	150	2,20	2,00	9,80	88,00	0,00	5,90	1,10	0,40	0,00	0,00	51,50	26,40	50,60	0,80	185,90	4,80	0,00	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,10	9,00	40,50	1,00	55,00	0,00	0,00	0,00	TK№018	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,10	0,04	10,88	42,39	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	10,15	3,61	3,37	0,22	21,55	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	520	10,60	9,74	78,98	460,89	0,00	6,39	1,10	0,90	0,00	0,10	180,76	54,55	190,18	2,86	442,52	6,14	0,00	0,00		
Всего за день:		56,33	67,83	198,61	1 657,00	0,33	28,31	2,30	14,24	2,87	0,94	586,06	209,99	823,92	15,21	2 377,24	65,07	0,10	0,03		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,27	0,48	16,24	73,16	0,02	4,40	0,00	0,00	0,00	0,01	5,46	3,62	12,16	0,22	30,12	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"	205	6,70	9,70	24,40	211,00	0,10	0,50	0,00	1,10	0,10	0,10	124,30	46,70	162,50	1,20	248,10	11,00	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	2,77	2,18	11,25	76,32	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,29	14,29	72,42	0,22	142,78	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	415	10,74	12,36	51,89	360,48	0,15	5,37	0,01	1,10	0,10	0,21	228,05	64,61	247,08	1,64	421,00	19,10	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00	TK№020	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	4,02	0,00	0,00	0,00	0,07	7,24	37,99	25,33	0,54	349,74	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,38	0,00	0,90	6,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	6,30	10,80	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	TK№017	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	200/10/5	4,25	6,42	8,18	110,30	0,04	5,51	0,18	1,60	0,00	0,05	32,63	19,27	56,58	1,13	291,91	5,35	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	14,70	0,50	0,00	165,00	0,10	0,60	0,10	0,90	0,00	0,10	25,00	28,70	193,80	0,50	354,70	136,40	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	0,72	3,76	0,00	7,32	0,48	0,00	0,00	354	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,10	36,48	29,13	84,34	1,19	761,40	8,47	0,03	0,00	335	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,10	0,01	6,09	26,01	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,72	3,15	2,87	0,21	17,08	0,00	0,00	0,00	TK№038	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	753	26,46	13,92	61,17	583,04	0,29	18,60	0,31	3,24	0,08	0,26	129,15	94,86	388,11	4,42	1 559,98	152,04	0,05	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,64	11,94	12,83	216,90	0,06	18,17	0,02	0,53	0,03	0,11	59,88	31,52	140,98	2,45	430,31	8,42	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,34	5,24	5,18	0,65	56,43	0,36	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С	75	4,91	3,37	30,00	170,09	0,06	5,55	0,01	0,83	0,07	0,04	25,54	10,87	44,90	0,72	110,54	1,98	0,01	0,01	451	2008
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	550	22,49	18,03	63,14	514,12	0,13	24,74	0,03	1,79	0,10	0,26	202,16	61,43	278,86	4,32	763,68	11,56	0,06	0,01		
Всего за день:		61,19	44,81	197,20	1 553,64	0,64	52,73	0,35	6,13	0,28	0,80	566,60	258,89	939,38	10,92	3 094,40	182,70	0,11	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С	205	5,10	6,80	27,90	232,00	0,00	0,50	0,00	0,20	0,10	0,10	112,20	25,60	114,80	0,40	179,80	9,60	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	421	8,38	10,90	40,79	317,70	0,00	0,51	0,10	0,40	0,30	0,10	125,47	30,44	129,48	0,75	205,42	9,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,73	2,96	4,30	46,69	0,01	2,02	0,00	1,33	0,00	0,02	16,78	9,98	19,56	0,64	145,15	3,53	0,01	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И	200/10/5	4,16	7,21	9,86	123,54	0,06	5,05	0,01	1,84	0,00	0,06	22,32	18,56	61,69	0,99	404,57	4,59	0,03	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	9,39	9,94	2,48	137,16	0,01	0,08	0,04	0,30	0,30	0,06	22,25	3,37	33,87	0,31	41,82	3,78	0,01	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	4,00	3,40	19,40	121,80	0,10	0,00	0,00	1,10	0,00	0,00	12,20	7,50	40,80	0,90	62,90	0,80	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	9,41	39,63	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,34	5,24	5,18	0,65	56,43	0,36	0,00	0,00	TK№047	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	3,01	14,70	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00	TK	
Итого за прием пищи:	715	22,00	24,56	68,95	585,82	0,19	7,87	0,05	5,20	0,30	0,15	94,24	52,00	195,51	4,66	767,99	14,40	0,05	0,00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,08	0,00	0,00	8,32	5,04	15,12	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№015	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,50	15,24	16,91	274,78	0,13	8,55	0,01	0,65	0,03	0,15	20,41	37,44	187,01	2,86	875,44	11,52	0,07	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	1,65	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	TK№044	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	4,80	5,20	23,60	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00	TK	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,05	3,22	28,72	159,85	0,05	0,00	0,01	0,80	0,04	0,02	9,30	5,78	31,84	0,38	48,08	0,80	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	450	23,89	18,70	65,16	524,65	0,18	10,15	0,02	2,13	0,07	0,17	50,37	55,11	257,57	4,64	1 021,4 5	15,12	0,08	0,01		
Всего за день:		55,17	54,34	193,08	1 505,57	0,39	22,13	0,17	7,73	0,67	0,44	282,68	144,75	595,16	12,57	2 210,8 6	40,92	0,13	0,01		

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	617,72	548,41	2 026,13	15 755,23	5,55	456,73	24,41	89,47	10,89	11,01	5 665,33	2 070,97	8 951,64	137,54	25 822,47	1 002,60	2,72	0,36
Среднее значение за период	61,77	54,84	202,61	1 575,52	0,56	45,67	2,44	8,95	1,09	1,10	566,53	207,10	895,16	13,75	2 582,25	100,26	0,27	0,04
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.7	31.3	53.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Сад 12 часов	416	160	726	494
--------------	-----	-----	-----	-----