



Основное 20-дневное меню (летне-осенний период)

МАДОУ МО «СТО» – детский сад № 15
«Колокольчик»

Технологические карты
Под ред. М.П.Могильного и Т.В.Гутельяна –
М.: ДеЛи принт, 2015- 640 стр.

Возрастная категория : 3-7 лет

п. Люблино

Утверждаю

И.о. заведующего
Сергеева Марина Олеговна

30 июня 2025 г.

МЕНЮ

Сад 10,5 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША НА МОЛОКЕ "ДРУЖБА" 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80 САЛАТ МОРКОВНЫЙ 50	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ МАННАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ РИСОВАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ ПШЕННАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША НА МОЛОКЕ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	БАНАНЫ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	БАНАНЫ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30		ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (ВАРИАНТ) 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ 200	СВЕКОЛЬНИК 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (2 ВАРИАНТ) 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200	СВЕКОЛЬНИК 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАНЕ 70/30	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ 200	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	МЯСО ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 135	БИТОЧКИ РУССКИЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 70	РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ 220	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70	ПТИЦА ПОРЦИОННАЯ 70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫЛЧАТАЯ 135	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 135	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 135	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	РИС ОТВАРНОЙ 135	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ 30	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180		ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40		КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40
	ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40					ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40			
Полдник									
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ 80	ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ 80	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 80	ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ 80	ПРЯНИКИ 60	ОЛАДЫ СО СУШЕННЫМ МОЛОКОМ 80	ПИРОЖКИ С РИСОМ И ЯБЛОМ 80	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 80	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ 80	ПРЯНИКИ 60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	КИСЕЛЬ 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ (САДОВИЙ) 50	ЙОГУРТ 150
				ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 80				ЧАЙ С САХАРОМ 180/10	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 80

Утверждаю
И.о. заведующего
Марина Олеговна

30 июня 2025 г.



МЕНЮ

Сад 10,5 часов

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
Завтрак									
КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ ПШЕННАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ РИСОВАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КАША НА МОЛОКЕ МАННАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ РИСОВАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 135/15	КАША НА МОЛОКЕ ГЕРКУЛЕСОВАЯ 200	КАША НА МОЛОКЕ МАННАЯ 200
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/5/5
КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ 150	БАНАНЫ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	БАНАНЫ 80	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 150
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 50	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (2 ВАРИАНТ) 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (2 ВАРИАНТ) 200	СВЕКОЛЬНИК 200	СУП ОВОЩНОЙ 200	СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (2 ВАРИАНТ) 200	СВЕКОЛЬНИК 200
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ 200	МЯСО ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	АЗУ 200	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10	МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН) 10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ РУБЛЕННЫЕ 70	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (2 ВАРИАНТ) 200	ОПАДЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ 70	ОПАДЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ 70	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 70
ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 135	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 135	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	СОУС СМЕТАННЫЙ 50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	ОПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩНОЙ ПОДЛИВКОЙ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150
	СОУС СМЕТАННЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ 180
	КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РУКАНО_ПШЕНИЧНЫЙ 40
Полдник									
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	ПИРОЖКИ С ПОВИДОМ 80	ПРЯНИКИ 60	ОПАДЫ СО СУШЕННЫМ МОЛОКОМ 80	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА 30	ПРЯНИКИ 60
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	БАТОН 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	БАТОН 30	КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/107	АЦИДОФИЛН 150
	КИСЕЛЬ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/10		ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 80		ЧАЙ С САХАРОМ 180/10			ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ 80

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг			
Завтрак																					
КАША НА МОЛОКЕ "ДРУЖБА"	200	6,35	7,24	34,12	228,06	0,78	0,08	0,17	0,04	0,06	159,71	149,96	31,04	0,55	255,71	14,15	0,00	0,01	191	2015	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	91,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	85,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	416	2015	
Итого за прием пищи:	420	13,14	15,76	61,42	442,44	1,36	0,15	0,32	0,09	0,14	319,91	282,12	58,29	1,41	477,75	25,13	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015	
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,78	2,96	2,66	40,91	6,20	0,01	0,02	0,24	0,00	21,06	17,60	9,36	0,44	91,96	1,71	0,00	0,01	21	2015	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (2 ВАРИАНТ)	200	2,48	4,78	16,83	121,09	5,85	0,07	0,06	0,26	0,03	29,80	74,22	23,85	1,04	431,23	4,44	0,00	0,03	82	2015	
ПЕЧЕНЬ, ГРУШЕНАЯ В СМЕТАНЕ	70/30	14,20	7,15	6,79	164,63	10,47	0,17	1,16	4,98	0,00	26,36	209,80	19,00	4,48	271,60	6,73	0,03	0,15	310	2015	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,83	4,57	30,81	183,82	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	9,86	36,33	6,58	0,83	56,15	0,68	0,01	0,01	335	2015	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015	
Итого за прием пищи:	705	25,08	19,97	90,84	662,26	24,10	0,37	1,30	5,50	0,11	101,64	376,67	69,62	9,10	1 040,69	16,59	0,04	0,20			
Полдник																					
ЕЛИЧНИКИ С МАСЛОМ	80	6,00	11,30	29,50	243,97	0,31	0,06	0,09	0,04	0,19	71,44	79,20	12,34	0,48	138,23	6,93	0,01	0,01	430	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,15	0,01	10,06	42,10	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	4,71	4,73	2,54	0,39	22,87	0,00	0,00	0,00	412	2015	
Итого за прием пищи:	277	6,15	11,31	39,56	286,07	1,45	0,06	0,09	0,04	0,19	76,15	83,93	14,88	0,87	161,10	6,93	0,01	0,01			
Всего за день:		45,10	47,19	206,52	1 453,34	28,11	0,59	1,72	5,63	0,44	507,15	752,17	148,19	13,27	1 859,54	50,15	0,05	0,22			

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	Витамины										Минеральные вещества										
						С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг								
Завтрак																										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,96	12,12	5,23	166,17	0,31	0,05	0,24	0,13	1,28	90,99	133,11	12,72	1,23	170,67	16,72	0,01	0,03	229	2015						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,57	1,98	4,95	40,46	0,90	0,02	0,03	0,90	0,00	20,69	22,31	15,39	0,41	90,06	2,25	0,00	0,02	42	2015						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015						
Итого за прием пищи:	350	16,57	22,72	36,88	428,41	1,84	0,15	0,43	1,08	1,36	282,60	295,23	55,35	2,43	491,34	30,85	0,01	0,05								
II Завтрак																										
БАНАНЫ	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00	47	2015						
Итого за прием пищи:	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00								
Обед																										
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,32	0,06	1,09	6,91	2,97	0,01	0,01	0,04	0,00	3,74	6,95	5,34	0,27	86,10	0,59	0,00	0,00	14	2015						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,56	4,72	13,97	109,71	14,45	0,08	0,07	0,34	0,03	45,30	62,20	27,37	1,28	500,07	6,20	0,00	0,03	73	2015						
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015						
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,48	14,70	13,51	244,24	0,86	0,07	0,13	0,06	0,19	42,59	147,53	24,69	1,88	217,20	7,51	0,01	0,07	322	2015						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	135	5,47	5,43	24,71	169,38	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	10,19	120,58	80,29	2,83	170,09	1,47	0,00	0,01	330	2015						
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,50	1,13	2,29	21,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	6,30	5,99	0,93	0,04	11,84	0,72	0,00	0,00	372	2015						
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	394	2015						
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015						
Итого за прием пищи:	695	29,09	29,59	81,76	711,29	18,44	0,37	0,35	0,49	0,30	117,52	398,74	148,24	7,98	1 076,42	19,84	0,01	0,13								
Полдник																										
ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	80	5,80	6,34	36,52	226,45	3,62	0,09	0,08	0,02	0,13	36,55	76,70	17,40	0,89	323,45	5,59	0,01	0,02	438	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,09	0,00	9,86	39,79	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	3,34	1,78	0,33	11,46	0,00	0,00	0,00	411	2015						
Итого за прием пищи:	270	5,89	6,34	46,38	266,24	3,64	0,09	0,08	0,02	0,13	38,74	80,04	19,18	1,22	334,91	5,59	0,01	0,02								
Всего за день:		52,71	59,04	183,32	1 480,44	27,12	0,63	0,89	1,61	1,79	444,62	794,17	253,01	12,06	2 181,07	56,28	0,03	0,20								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод.ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,01	7,17	34,48	231,54	0,78	0,07	0,17	0,04	0,06	160,68	129,51	20,70	0,62	251,95	13,89	0,01	0,01	93	2015		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	91,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	85,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	416	2015		
Итого за прием пищи:	420	13,80	15,69	61,78	445,92	1,36	0,14	0,32	0,09	0,14	320,88	261,67	47,95	1,48	473,99	24,87	0,01	0,01				
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015		
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед																						
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,23	0,03	0,72	4,03	1,19	0,01	0,01	0,00	0,00	6,15	11,22	3,74	0,27	41,86	0,89	0,00	0,00	13	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,07	15,31	14,36	223,95	7,10	0,20	0,10	0,22	0,12	22,37	104,98	28,65	1,49	599,20	7,93	0,00	0,05	60	2015		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	200	10,80	24,54	19,89	344,20	9,84	0,31	0,14	0,32	0,00	28,14	151,66	42,01	2,10	866,71	10,73	0,00	0,08	291	2015		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015		
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015		
Итого за прием пищи:	650	20,89	40,39	68,72	723,99	19,71	0,58	0,29	0,54	0,12	71,22	306,58	85,23	6,17	1 697,52	22,58	0,00	0,13				
Полдник																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	16,68	16,79	24,34	317,99	0,16	0,05	0,18	0,07	0,22	120,03	166,19	18,16	0,57	122,54	1,52	0,02	0,03	245	2015		
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	22,21	88,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	4,50	0,23	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	397	2015		
	260	16,68	16,79	46,55	406,81	0,16	0,05	0,18	0,07	0,22	123,91	170,69	18,39	0,57	122,63	1,52	0,02	0,03				
Итого за прием пищи:		52,10	73,02	191,75	1 639,29	22,43	0,78	0,80	0,70	0,48	525,46	748,39	156,97	10,11	2 474,14	50,47	0,03	0,17				

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,26	7,63	30,40	220,24	0,78	0,12	0,20	0,04	0,06	160,69	175,53	61,51	1,71	314,02	14,32	0,00	0,01	199	2015
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	88,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015
Итого за прием пищи:	420	14,30	16,25	59,10	442,02	1,41	0,20	0,36	0,09	0,14	331,61	315,34	88,75	2,50	544,63	26,20	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	2,98	1,77	36,44	3,32	0,02	0,01	0,03	0,00	8,55	15,30	7,24	0,43	104,08	1,17	0,00	0,00	15	2015
СВЕКОЛЬНИК	200	2,20	4,67	13,90	107,11	7,07	0,07	0,07	0,27	0,03	35,69	58,92	26,29	1,29	487,92	7,13	0,00	0,03	62	2015
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	19,43	8,78	13,03	208,81	0,71	0,17	0,17	0,05	0,19	48,40	209,32	37,07	1,51	363,94	43,62	0,03	0,32	272	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,59	5,46	21,82	151,34	10,29	0,12	0,12	0,03	0,08	54,31	95,67	30,66	1,19	774,88	9,90	0,00	0,03	339	2015
КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	394	2015
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015
Итого за прием пищи:	700	31,45	25,44	76,71	663,39	21,54	0,44	0,42	0,40	0,30	156,35	434,70	110,88	6,10	1 821,94	65,17	0,03	0,40		
Полдник																				
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	80	4,71	6,47	51,20	281,64	0,06	0,06	0,03	0,01	0,08	13,18	39,91	8,22	0,71	94,62	1,17	0,01	0,01	442	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,09	0,00	9,86	39,79	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	3,34	1,78	0,33	11,46	0,00	0,00	0,00	411	2015
Итого за прием пищи:	270	4,80	6,47	61,06	321,43	0,08	0,06	0,03	0,01	0,08	15,37	43,25	10,00	1,04	106,08	1,17	0,01	0,01		
Всего за День:		51,28	48,31	211,57	1 489,41	24,23	0,71	0,82	0,50	0,52	512,78	802,74	215,03	11,53	2 652,65	94,04	0,04	0,42		

5 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША НА МОЛОКЕ МАННАЯ	200	6,24	7,03	30,39	210,12	0,78	0,06	0,17	0,04	0,06	159,84	124,45	20,20	0,33	245,97	13,50	0,00	0,00	187	2015		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	91,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	85,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	416	2015		
Итого за прием пищи:	420	13,03	15,55	57,69	424,50	1,36	0,13	0,32	0,09	0,14	320,04	256,61	47,45	1,19	468,01	24,48	0,00	0,00				
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015		
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,73	1,99	4,26	37,79	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	16,87	19,72	9,78	0,63	141,75	3,42	0,00	0,01	34	2015		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	4,44	5,74	23,74	164,72	4,67	0,09	0,08	0,23	0,14	38,94	72,28	20,40	0,97	377,43	6,23	0,01	0,03	91	2015		
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,34	23,82	5,95	276,27	1,94	0,22	0,08	0,33	0,03	19,24	100,53	21,77	1,26	281,84	5,70	0,00	0,05	293	2015		
РИС ОТВАРНОЙ	135	3,05	4,43	32,02	180,18	0,00	0,03	0,02	0,02	0,08	5,37	61,24	20,15	0,42	45,35	0,62	0,01	0,02	332	2015		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,56	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015		
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015		
Итого за прием пищи:	685	23,54	39,70	99,78	852,62	10,34	0,42	0,26	0,60	0,25	97,72	316,66	85,71	5,83	1 072,54	20,11	0,02	0,13				
Полдник																						
ПРЯНИКИ	60	3,43	2,74	43,65	213,01	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,94	27,00	4,86	0,43	42,60	0,00	0,00	0,00	476	2015		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,62	2,18	14,05	86,94	0,49	0,02	0,09	0,01	0,00	93,99	68,14	11,86	0,40	142,86	8,10	0,00	0,00	413	2015		
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	3,20	0,02	0,01	0,00	0,00	11,52	7,92	5,76	1,58	222,40	1,60	0,00	0,01	49	2015		
Итого за прием пищи:	320	6,36	5,23	65,30	336,42	3,69	0,08	0,11	0,01	0,00	111,45	103,06	22,48	2,41	407,86	9,70	0,00	0,01				
Всего за день:		43,66	60,63	237,47	1 676,11	16,59	0,64	0,70	0,70	0,39	538,66	685,78	161,04	11,32	2 128,41	55,79	0,02	0,14				

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг						
Завтрак																							
КАША НА МОЛОКЕ РИСОВАЯ	200	5.92	7.08	34.46	226.24	0.78	0.05	0.17	0.04	0.06	158.02	142.56	28.10	0.37	244.72	13.85	0.00	0.01	199	2015			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3.46	5.71	14.33	123.00	0.01	0.04	0.03	0.03	0.08	46.70	47.06	11.10	0.57	46.11	1.08	0.00	0.00	3	2015			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.58	2.91	14.37	98.78	0.62	0.04	0.13	0.02	0.00	124.22	92.75	16.14	0.22	184.50	10.80	0.00	0.00	415	2015			
Итого за прием пищи:	420	12.96	15.70	63.16	448.02	1.41	0.13	0.33	0.09	0.14	328.94	282.37	55.34	1.16	475.33	25.73	0.00	0.01					
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.73	0.15	14.70	62.57	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	418	2015			
Итого за прием пищи:	150	0.73	0.15	14.70	62.57	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00					
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.78	2.96	2.66	40.91	6.20	0.01	0.02	0.24	0.00	21.06	17.60	9.36	0.44	91.96	1.71	0.00	0.01	21	2015			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (2 ВАРИАНТ)	200	5.68	4.07	18.56	133.88	4.52	0.17	0.06	0.21	0.03	32.18	77.19	30.90	1.91	464.63	4.26	0.00	0.03	87	2015			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12.99	26.33	25.57	391.79	9.77	0.33	0.19	0.04	0.15	65.40	185.24	42.54	2.15	909.64	14.47	0.00	0.07	308	2015			
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0.72	1.87	3.14	32.36	0.02	0.01	0.01	0.01	0.00	10.12	9.16	1.40	0.06	18.51	1.19	0.00	0.00	372	2015			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.22	0.17	17.30	72.67	1.58	0.01	0.01	0.00	0.00	8.08	7.40	3.99	0.87	135.35	0.79	0.00	0.00	390	2015			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	1	2015			
Итого за прием пищи:	720	22.96	35.74	83.68	750.75	22.09	0.58	0.32	0.50	0.18	143.32	327.91	95.03	6.87	1 674.49	24.66	0.00	0.11					
Полдник																							
ОЛАДЫ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	80	6.96	10.73	34.89	264.22	0.35	0.07	0.13	0.04	0.20	100.11	103.07	15.81	0.55	179.75	7.99	0.01	0.01	432	2015			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.15	0.01	10.06	42.10	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	4.71	4.73	2.54	0.39	22.87	0.00	0.00	0.00	412	2015			
Итого за прием пищи:	277	7.11	10.74	44.95	306.32	1.49	0.07	0.13	0.04	0.20	104.82	107.80	18.35	0.94	202.62	7.99	0.01	0.01					
Всего за день:		43.76	62.33	206.49	1 567.66	26.19	0.79	0.79	0.63	0.52	586.53	727.53	174.12	10.86	2 532.44	59.88	0.01	0.13					

7 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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг				
Завтрак																						
КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,26	7,63	30,40	220,24	0,78	0,12	0,20	0,04	0,06	160,69	175,53	61,51	1,71	314,02	14,32	0,00	0,01	199	2015		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	91,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	85,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	416	2015		
Итого за прием пищи:	420	14,05	16,15	57,70	434,62	1,36	0,19	0,35	0,09	0,14	320,89	307,69	88,76	2,57	536,06	25,30	0,00	0,01				
II Завтрак																						
БАНАНЫ	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00	47	2015		
Итого за прием пищи:	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,32	0,06	1,09	6,91	2,97	0,01	0,01	0,04	0,00	3,74	6,95	5,34	0,27	86,10	0,59	0,00	0,00	14	2015		
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	2,33	4,65	12,53	102,22	11,15	0,06	0,06	0,23	0,03	42,83	56,44	25,48	1,30	448,06	6,59	0,00	0,03	70	2015		
МЯСО ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	2,37	5,49	0,04	59,09	0,02	0,06	0,02	0,01	0,00	1,23	22,61	3,40	0,24	49,58	1,15	0,00	0,01	58	2015		
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	70	11,21	24,64	17,33	336,00	0,34	0,23	0,09	0,02	0,19	12,35	125,05	22,65	1,36	224,05	5,84	0,01	0,05	314	2015		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,83	4,57	30,81	183,82	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	9,66	36,33	6,58	0,83	56,15	0,68	0,01	0,01	335	2015		
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,73	1,13	3,21	26,31	0,91	0,01	0,01	0,02	0,00	7,20	9,05	3,18	0,15	55,59	1,17	0,00	0,00	373	2015		
КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	394	2015		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015		
Итого за прием пищи:	695	24,36	40,88	91,14	832,19	15,39	0,48	0,24	0,34	0,30	83,87	287,75	73,47	5,59	974,23	18,26	0,02	0,10				
Полдник																						
ПИРОЖКИ С РИ СОМ И ЯЙЦОМ	80	6,94	7,41	37,37	243,87	0,42	0,07	0,09	0,04	0,35	38,37	84,64	14,54	0,82	120,23	5,74	0,02	0,02	437	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,09	0,00	9,86	39,79	0,02	0,00	0,00	0,00	0,35	2,19	3,34	1,78	0,33	11,46	0,00	0,00	0,00	411	2015		
Итого за прием пищи:	270	7,03	7,41	47,23	283,66	0,44	0,07	0,09	0,04	0,35	40,56	87,98	16,32	1,15	131,69	5,74	0,02	0,02				
Всего за день:		46,60	64,83	212,37	1 624,97	20,39	0,76	0,71	0,49	0,79	451,08	703,58	208,79	9,74	1 920,38	49,30	0,04	0,13				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
КАША НА МОЛОКЕ ПШЕННАЯ	200	7,00	7,49	33,60	230,80	0,78	0,12	0,17	0,04	0,06	162,25	161,05	35,45	0,82	272,19	14,61	0,00	0,01	199	2015				
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	305/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015				
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015				
Итого за прием пищи:	420	14,04	16,11	62,30	452,58	1,41	0,20	0,33	0,09	0,14	333,17	300,66	62,69	1,61	502,80	26,49	0,00	0,01						
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015				
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00						
Обед																								
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,89	3,23	14,40	98,36	0,60	0,03	0,03	0,22	0,16	15,77	33,60	8,06	0,48	68,24	2,09	0,01	0,01	92	2015				
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	220	14,37	16,60	18,12	281,07	21,14	0,13	0,16	0,58	0,05	66,32	162,20	47,88	2,59	777,95	11,47	0,01	0,10	323	2015				
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015				
Итого за прием пищи:	650	23,24	23,55	66,33	573,09	23,47	0,23	0,25	0,82	0,21	99,39	258,69	69,55	5,62	1 072,36	17,70	0,02	0,13						
Полдник																								
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	80	12,12	9,35	38,50	288,11	0,18	0,07	0,13	0,05	0,21	87,72	125,04	15,63	0,63	130,10	3,69	0,02	0,02	470	2015				
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	22,21	88,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	4,50	0,23	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	397	2015				
Итого за прием пищи:	260	12,12	9,35	60,71	376,93	0,18	0,07	0,13	0,05	0,21	91,60	129,54	15,86	0,63	130,19	3,69	0,02	0,02						
Всего за день:		50,13	49,16	204,04	1 465,17	26,26	0,51	0,72	0,96	0,56	533,61	698,54	153,50	9,75	1 885,35	49,38	0,04	0,16						

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	Е, мг									
Завтрак																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,01	7,17	34,48	231,54	0,78	0,07	0,17	0,04	0,06	160,68	129,51	20,70	0,62	251,95	13,89	0,01	0,01	0,01	93	2015						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	0,00	3	2015						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	91,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	85,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	0,00	416	2015						
Итого за прием пищи:	420	13,80	15,69	61,78	445,92	1,36	0,14	0,32	0,09	0,14	320,88	261,67	47,95	1,48	473,99	24,87	0,01	0,01	0,01								
II Завтрак																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,01	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00	418	2015						
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,01	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	0,00								
Обед																											
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,23	0,03	0,72	4,03	1,19	0,01	0,01	0,01	0,00	6,15	11,22	3,74	0,27	41,86	0,89	0,00	0,00	0,00	13	2015						
ОВЕКОДЛИНИК	200	2,20	4,67	13,90	107,11	7,07	0,07	0,07	0,27	0,03	35,69	58,92	26,29	1,29	487,92	7,13	0,00	0,03	0,03	62	2015						
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	0,02	317	2015						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	14,00	7,06	3,41	133,81	0,19	0,08	0,10	0,05	0,05	73,44	200,00	42,49	0,70	365,20	121,47	0,01	0,51	0,51	273	2015						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,59	5,46	21,82	151,34	10,29	0,12	0,12	0,03	0,08	54,31	95,67	30,66	1,19	774,88	9,90	0,00	0,03	0,03	339	2015						
КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2015						
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	1	2015						
Итого за прием пищи:	680	25,78	20,77	66,04	555,98	18,89	0,34	0,35	0,37	0,16	178,99	421,30	112,80	5,13	1760,98	142,74	0,01	0,59	0,59								
Полдник																											
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ	80	4,43	8,97	28,93	213,37	0,02	0,04	0,06	0,05	0,24	26,12	46,27	6,72	0,49	71,48	3,81	0,00	0,01	0,01	200	2015						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,73	2,85	8,25	65,90	0,26	0,02	0,05	0,02	0,03	51,76	38,63	6,03	0,07	77,08	4,55	0,00	0,00	0,00	369	2015						
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,09	0,00	9,86	39,79	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	3,34	1,78	0,33	11,46	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2015						
Итого за прием пищи:	320	6,25	11,82	47,04	319,06	0,30	0,06	0,11	0,07	0,27	80,07	88,24	14,53	0,89	160,02	8,36	0,00	0,01	0,01								
Всего за день:		46,56	48,43	189,56	1383,53	21,75	0,55	0,79	0,53	0,57	589,39	780,66	180,68	9,39	2574,99	177,47	0,02	0,61	0,61								

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША НА МОЛОКЕ ГЕРКУЕСОВАЯ	200	6,63	8,04	28,68	214,58	0,78	0,11	0,18	0,04	0,06	165,60	168,19	40,18	0,87	285,97	14,70	0,00	0,01	199	2015
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015
Итого за прием пищи:	420	13,67	16,66	57,38	436,36	1,41	0,19	0,34	0,09	0,14	336,52	308,00	67,42	1,66	516,58	26,58	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	2,98	1,77	36,44	3,32	0,02	0,01	0,03	0,00	8,55	15,30	7,24	0,43	104,08	1,17	0,00	0,00	15	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,45	3,92	17,51	115,45	5,28	0,07	0,05	0,17	0,03	17,85	48,57	17,88	0,90	383,53	3,79	0,00	0,02	88	2015
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015
ПТИЦА ПОРЦИОННАЯ	70	15,89	20,35	4,06	262,60	0,96	0,05	0,09	0,05	0,00	17,55	122,93	14,38	1,25	188,49	5,51	0,02	0,09	320	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,59	5,46	21,82	151,34	10,29	0,12	0,12	0,03	0,08	54,31	95,67	30,66	1,19	774,88	9,90	0,00	0,03	339	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	133,35	0,79	0,00	0,00	390	2015
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015
Итого за прием пищи:	700	28,38	36,43	78,97	759,49	21,58	0,33	0,33	0,30	0,11	115,56	345,36	83,77	6,32	1 677,15	24,51	0,02	0,16		
Полдник																				
ПРЯНИКИ	60	3,43	2,74	43,65	213,01	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,94	27,00	4,86	0,43	42,60	0,00	0,00	0,00	476	2015
ЙОГУРТ	150	4,07	3,64	6,56	82,22	0,42	0,03	0,18	0,02	0,00	153,00	114,00	16,80	0,00	219,00	0,00	0,00	0,02	420	2015
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	3,20	0,02	0,01	0,00	0,00	11,52	7,92	5,76	1,58	222,40	1,60	0,00	0,01	49	2015
Итого за прием пищи:	290	7,81	6,69	57,81	331,70	3,62	0,09	0,20	0,02	0,00	170,46	148,92	27,42	2,01	484,00	1,60	0,00	0,03		
Всего за день:		50,59	59,93	208,86	1 590,12	27,81	0,62	0,88	0,41	0,25	631,99	811,73	184,01	11,88	2 857,73	54,19	0,02	0,20		

11 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																							
КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7.26	7.63	30.40	220.24	0.78	0.12	0.20	0.04	0.06	160.69	175.53	61.51	1.71	314.02	14.32	0.00	0.01	199	2015			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3.46	5.71	14.33	123.00	0.01	0.04	0.03	0.03	0.08	46.70	47.06	11.10	0.57	46.11	1.08	0.00	0.00	3	2015			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.33	2.81	12.97	91.38	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	113.50	85.10	16.15	0.29	175.93	9.90	0.00	0.00	416	2015			
Итого за прием пищи:	420	14.05	16.15	57.70	434.62	1.36	0.19	0.35	0.09	0.14	320.89	307.69	88.76	2.57	536.06	25.30	0.00	0.01					
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.73	0.15	14.70	62.57	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	418	2015			
Итого за прием пищи:	150	0.73	0.15	14.70	62.57	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00					
Обед																							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0.78	2.96	2.66	40.91	6.20	0.01	0.02	0.24	0.00	21.06	17.60	9.36	0.44	91.96	1.71	0.00	0.01	21	2015			
РАСОДЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (2 ВАРИАНТ)	200	2.48	4.78	16.83	121.09	5.85	0.07	0.06	0.26	0.03	29.80	74.22	23.85	1.04	431.23	4.44	0.00	0.03	82	2015			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	13.35	16.25	19.89	279.44	10.28	0.14	0.14	0.35	0.00	32.92	154.38	39.39	2.08	815.86	10.47	0.01	0.11	327	2015			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0.22	0.17	17.30	72.67	1.58	0.01	0.01	0.00	0.00	8.08	7.40	3.99	0.87	135.35	0.79	0.00	0.00	390	2015			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	1	2015			
Итого за прием пищи:	670	19.40	24.50	73.13	583.25	23.91	0.28	0.26	0.85	0.03	98.34	284.92	83.43	5.87	1528.80	19.65	0.01	0.15					
Полдник																							
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ	80	6.00	11.30	29.50	243.97	0.31	0.06	0.09	0.04	0.19	71.44	79.20	12.34	0.48	138.23	6.93	0.01	0.01	430	2015			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.15	0.01	10.06	42.10	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	4.71	4.73	2.54	0.39	22.87	0.00	0.00	0.00	412	2015			
Итого за прием пищи:	277	6.15	11.31	39.56	286.07	1.45	0.06	0.09	0.04	0.19	76.15	83.93	14.88	0.87	161.10	6.93	0.01	0.01					
Всего за день:		40.33	52.11	185.09	1376.51	27.92	0.54	0.71	0.98	0.36	504.83	685.99	192.47	11.20	2405.96	53.38	0.02	0.17					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША НА МОЛОКЕ ПШЕННАЯ	200	7,00	7,49	33,60	230,80	0,78	0,12	0,17	0,04	0,06	162,25	161,05	35,45	0,82	272,19	14,61	0,00	0,01	199	2015
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015
Итого за прием пищи:	420	14,04	16,11	62,30	452,58	1,41	0,20	0,33	0,09	0,14	333,17	300,86	62,69	1,61	502,80	26,49	0,00	0,01		
II Завтрак																				
БАНАНЫ	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00	47	2015
Итого за прием пищи:	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,32	0,06	1,09	6,91	2,97	0,01	0,01	0,04	0,00	3,74	6,95	5,34	0,27	86,10	0,59	0,00	0,00	14	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,56	4,72	13,97	109,71	14,45	0,08	0,07	0,34	0,03	45,30	62,20	27,37	1,28	500,07	6,20	0,00	0,03	73	2015
МЯСО ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	2,37	5,49	0,04	59,09	0,02	0,06	0,02	0,01	0,00	1,23	22,61	3,40	0,24	49,58	1,15	0,00	0,01	58	2015
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ РУССКИЕ	70	11,83	23,49	13,01	311,08	0,42	0,25	0,12	0,02	0,15	37,30	143,61	26,99	1,88	266,24	7,73	0,00	0,04	299	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	135	4,83	4,57	30,81	183,82	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	9,86	36,33	6,58	0,83	56,15	0,68	0,01	0,01	335	2015
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,50	1,13	2,29	21,36	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	6,30	5,99	0,93	0,04	11,84	0,72	0,00	0,00	372	2015
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	394	2015
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015
Итого за прием пищи:	695	24,98	39,80	87,34	809,81	17,87	0,52	0,28	0,44	0,26	110,39	309,01	77,45	5,98	1 024,68	19,31	0,01	0,09		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,96	12,12	5,23	166,17	0,31	0,05	0,24	0,13	1,28	90,99	133,11	12,72	1,23	170,67	16,72	0,01	0,03	229	2015
БАТОН	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	24,03	9,18	0,54	40,80	1,08	0,00	0,00	3	2015
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	22,21	88,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	4,50	0,23	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	397	2015
Итого за прием пищи:	290	11,29	12,41	41,73	324,25	0,31	0,09	0,26	0,13	1,28	101,08	161,64	22,13	1,77	211,56	17,80	0,01	0,03		
Всего за день:		51,47	68,71	207,67	1 661,14	22,79	0,83	0,90	0,68	1,68	550,40	791,67	192,51	9,79	2 017,44	63,60	0,02	0,13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША НА МОЛОКЕ РИСОВАЯ	200	5,92	7,08	34,46	226,24	0,78	0,05	0,17	0,04	0,06	158,02	142,56	28,10	0,37	244,72	13,85	0,00	0,01	199	2015
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	81,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	85,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	416	2015
Итого за прием пищи:	420	12,71	15,60	61,76	440,62	1,36	0,12	0,32	0,09	0,14	318,22	274,72	55,35	1,23	466,76	24,83	0,00	0,01		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,23	0,03	0,72	4,03	1,19	0,01	0,01	0,00	0,00	6,15	11,22	3,74	0,27	41,86	0,89	0,00	0,00	13	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (2 ВАРИАНТ)	200	5,68	4,07	18,56	133,88	4,52	0,17	0,06	0,21	0,03	32,18	77,19	30,90	1,91	464,63	4,26	0,00	0,03	87	2015
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9,26	25,63	4,74	287,03	0,82	0,22	0,07	0,02	0,03	22,09	98,57	15,50	1,07	223,46	5,71	0,00	0,04	294	2015
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	135	5,47	5,43	24,71	169,38	0,00	0,14	0,08	0,02	0,08	10,19	120,58	80,29	2,83	170,09	1,47	0,00	0,01	330	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015
Итого за прием пищи:	665	26,62	38,88	82,54	787,98	8,26	0,61	0,28	0,27	0,14	87,91	370,45	144,04	8,63	1 126,21	16,47	0,00	0,10		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	16,91	13,59	18,12	265,32	0,27	0,04	0,21	0,08	0,28	143,95	181,60	19,94	0,59	152,21	4,26	0,02	0,03	246	2015
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,73	2,85	8,25	65,90	0,26	0,02	0,05	0,02	0,03	51,76	38,63	6,03	0,07	77,08	4,55	0,00	0,00	369	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,09	0,00	9,86	39,79	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	3,34	1,78	0,33	11,46	0,00	0,00	0,00	411	2015
Итого за прием пищи:	370	18,73	16,44	36,23	371,01	0,55	0,06	0,26	0,10	0,31	197,90	223,57	27,75	0,99	240,75	8,81	0,02	0,03		
Всего за день:		58,79	71,07	195,23	1 662,18	11,37	0,80	0,87	0,46	0,59	613,48	878,19	232,54	12,74	2 013,72	51,61	0,02	0,14		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	7,01	7,17	34,48	231,54	0,78	0,07	0,17	0,04	0,03	0,08	160,68	129,51	20,70	0,62	251,95	13,89	0,01	0,01	93	2015		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015			
Итого за прием пищи:	420	14,05	15,79	63,18	453,32	1,41	0,15	0,33	0,09	0,14	331,60	269,32	47,94	1,41	482,56	25,77	0,01	0,01					
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015			
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	2,98	1,77	36,44	3,32	0,02	0,01	0,03	0,00	8,55	15,30	7,24	0,43	104,08	1,17	0,00	0,00	15	2015			
СВЕКОЛЬНИК	200	2,20	4,67	13,90	107,11	7,07	0,07	0,07	0,27	0,03	35,69	58,92	26,29	1,29	487,92	7,13	0,00	0,03	62	2015			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	19,43	8,78	13,03	208,81	0,71	0,17	0,17	0,05	0,19	48,40	209,32	37,07	1,51	363,94	43,62	0,03	0,32	272	2015			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,59	5,46	21,82	151,34	10,29	0,12	0,12	0,03	0,08	54,31	95,67	30,66	1,19	774,88	9,90	0,00	0,03	339	2015			
КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	394	2015			
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015			
Итого за прием пищи:	690	28,26	22,23	76,65	621,54	21,39	0,43	0,40	0,38	0,30	153,61	410,53	108,10	5,86	1785,52	64,06	0,03	0,38					
Полдник																							
ПИРОЖКИ С ПОВИДЛОМ	80	5,20	6,36	42,37	247,49	0,14	0,06	0,06	0,02	0,16	34,03	55,86	9,53	0,68	110,41	3,69	0,01	0,01	441	2015			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,15	0,01	10,06	42,10	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	4,71	4,73	2,54	0,39	22,87	0,00	0,00	0,00	412	2015			
Итого за прием пищи:	277	5,35	6,37	52,43	289,59	1,28	0,06	0,06	0,02	0,16	38,74	60,59	12,07	1,07	133,28	3,69	0,01	0,01					
Всего за день:		48,39	44,54	206,96	1427,02	25,28	0,65	0,80	0,49	0,60	533,40	749,89	173,51	10,23	2581,36	95,02	0,05	0,40					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
КАША НА МОЛОКЕ МАННАЯ	200	6,24	7,03	30,39	210,12	0,78	0,06	0,17	0,04	0,06	159,84	124,45	20,20	0,33	245,97	13,50	0,00	0,00	187	2015			
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	305/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	91,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	85,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	416	2015			
Итого за прием пищи:	420	13,03	15,55	57,69	424,50	1,36	0,13	0,32	0,09	0,14	320,04	256,61	47,45	1,19	468,01	24,48	0,00	0,00					
II Завтрак																							
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015			
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,73	1,99	4,26	37,79	2,00	0,01	0,02	0,00	0,00	16,87	19,72	9,78	0,63	141,75	3,42	0,00	0,01	34	2015			
СУП ОВОЩНОЙ	200	3,60	4,24	8,88	88,00	11,20	0,07	0,00	0,25	0,00	36,80	63,20	22,40	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	72	2015			
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,84	16,72	36,80	357,92	3,40	0,08	0,11	0,55	0,05	34,03	169,26	43,99	1,80	329,10	6,91	0,02	0,10	321	2015			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015			
Итого за прием пищи:	680	25,15	26,67	83,75	677,37	18,33	0,23	0,19	0,82	0,05	105,00	315,07	89,78	6,02	697,02	14,47	0,02	0,13					
Полдник																							
ПРЯНИКИ	60	3,43	2,74	43,65	213,01	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,94	27,00	4,86	0,43	42,60	0,00	0,00	0,00	476	2015			
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	22,21	88,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	4,50	0,23	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	397	2015			
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	3,20	0,02	0,01	0,00	0,00	11,52	7,92	5,76	1,58	222,40	1,60	0,00	0,01	49	2015			
Итого за прием пищи:	320	3,74	3,05	73,46	338,30	3,20	0,06	0,02	0,00	0,00	21,34	39,42	10,85	2,01	265,09	1,60	0,00	0,01					
Всего за день:		42,65	45,42	229,60	1 502,74	24,09	0,43	0,54	0,91	0,19	455,83	620,55	153,48	11,11	1 610,12	42,05	0,02	0,14					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША НА МОЛОКЕ РИСОВАЯ	200	5,92	7,08	34,46	226,24	0,78	0,05	0,17	0,04	0,06	158,02	142,56	28,10	0,37	244,72	13,85	0,00	0,01	199	2015	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015	
Итого за прием пищи:	420	12,96	15,70	63,16	448,02	1,41	0,13	0,33	0,09	0,14	328,94	282,37	55,34	1,16	475,33	25,73	0,00	0,01			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015	
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,78	2,96	2,66	40,91	6,20	0,01	0,02	0,24	0,00	21,06	17,60	9,36	0,44	91,96	1,71	0,00	0,01	21	2015	
СУП РЫБНЫЙ С КРУПЮЙ	200	10,42	4,45	15,66	144,80	5,93	0,13	0,10	0,22	0,03	40,01	172,08	49,37	1,33	618,94	83,80	0,01	0,36	95	2015	
АЗУ	200	12,55	28,93	21,24	396,35	10,46	0,35	0,15	0,01	0,00	25,85	165,16	42,18	2,28	919,44	11,03	0,00	0,08	296	2015	
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015	
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015	
Итого за прием пищи:	670	26,54	36,85	73,31	733,87	24,17	0,55	0,31	0,47	0,03	101,48	393,56	111,74	6,36	1 820,09	99,57	0,01	0,45			
Полдник																					
ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	6,96	10,73	34,89	264,22	0,35	0,07	0,13	0,04	0,20	100,11	103,07	15,81	0,55	179,75	7,99	0,01	0,01	432	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,15	0,01	10,06	42,10	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	4,71	4,73	2,54	0,39	22,87	0,00	0,00	0,00	412	2015	
Итого за прием пищи:	277	7,11	10,74	44,95	306,32	1,49	0,07	0,13	0,04	0,20	104,82	107,80	18,35	0,94	202,62	7,99	0,01	0,01			
Всего за День:		47,34	63,44	196,12	1 550,78	28,27	0,76	0,78	0,60	0,37	544,69	793,18	190,83	10,35	2 678,04	134,79	0,02	0,47			

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
КАША НА МОЛОКЕ ГРЕЧНЕВАЯ	200	7,26	7,63	30,40	220,24	0,78	0,12	0,20	0,04	0,06	160,69	175,53	61,51	1,71	314,02	14,32	0,00	0,01	199	2015							
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3	2015							
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,33	2,81	12,97	91,38	0,57	0,03	0,12	0,02	0,00	113,50	86,10	16,15	0,29	175,93	9,90	0,00	0,00	416	2015							
Итого за прием пищи:	420	14,05	16,15	57,70	434,62	1,36	0,19	0,35	0,09	0,14	320,89	307,69	88,76	2,57	536,06	25,30	0,00	0,01									
II Завтрак																											
БАНАНЫ	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00	47	2015							
Итого за прием пищи:	80	1,16	0,39	16,30	74,50	3,20	0,02	0,03	0,02	0,00	5,76	20,16	30,24	0,43	278,40	0,00	0,00	0,00									
Обед																											
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,32	0,06	1,09	6,91	2,97	0,01	0,01	0,04	0,00	3,74	6,95	5,34	0,27	86,10	0,59	0,00	0,00	14	2015							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	2,45	3,92	17,51	115,45	5,28	0,07	0,05	0,17	0,03	17,85	48,57	17,88	0,90	383,53	3,79	0,00	0,02	88	2015							
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ (2 ВАРИАНТ)	200	15,47	16,46	20,80	294,29	18,68	0,09	0,14	0,22	0,18	70,36	172,74	40,99	2,64	391,80	9,10	0,01	0,09	324	2015							
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,72	1,87	3,14	32,36	0,02	0,01	0,01	0,01	0,00	10,12	9,16	1,40	0,06	18,51	1,19	0,00	0,00	372	2015							
КОМОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	394	2015							
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015							
Итого за прием пищи:	710	24,72	25,86	68,73	608,70	27,10	0,24	0,26	0,46	0,21	111,47	292,91	75,23	5,55	971,06	18,02	0,01	0,13									
Полдник																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	8,96	12,12	5,23	166,17	0,31	0,05	0,24	0,13	1,28	90,99	133,11	12,72	1,23	170,67	16,72	0,01	0,03	229	2015							
БАТОН	30	2,33	0,29	14,29	69,26	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,21	24,03	9,18	0,54	40,80	1,08	0,00	0,00	3	2015							
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,09	0,00	9,86	39,79	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,19	3,34	1,78	0,33	11,46	0,00	0,00	0,00	411	2015							
Итого за прием пищи:	300	11,38	12,41	29,38	275,22	0,33	0,09	0,26	0,13	1,28	99,39	160,48	23,68	2,10	222,93	17,80	0,01	0,03									
Всего за день:		51,31	54,81	172,11	1 393,04	31,99	0,54	0,90	0,70	1,63	537,51	781,24	217,91	10,65	2 008,45	61,12	0,02	0,17									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. в, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135/15	8,27	8,99	30,81	238,38	0,04	0,06	0,06	0,05	0,08	134,81	105,93	12,58	0,92	70,40	0,68	0,01	0,01	336	2015				
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,35	4,29	14,33	106,54	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	6,72	24,79	9,18	0,55	41,55	1,08	0,00	0,00	2	2015				
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415	2015				
Итого за прием пищи:	365	14,20	16,19	59,51	442,70	0,66	0,14	0,21	0,09	0,16	265,75	223,47	37,90	1,69	296,45	12,56	0,01	0,01						
II Завтрак																								
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418	2015				
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00						
Обед																								
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	30	0,23	0,03	0,72	4,03	1,19	0,01	0,01	0,00	0,00	6,15	11,22	3,74	0,27	41,86	0,89	0,00	0,00	13	2015				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮИ	200	1,93	3,87	16,42	108,50	5,28	0,07	0,05	0,17	0,03	16,72	51,54	20,04	0,80	379,23	3,75	0,00	0,03	86	2015				
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317	2015				
ОПАДЫ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ	70	14,44	10,78	10,77	212,03	9,35	0,16	1,06	4,09	0,15	47,50	213,24	17,16	4,07	274,50	8,78	0,03	0,13	311	2015				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,59	5,46	21,82	151,34	10,29	0,12	0,12	0,03	0,08	54,31	95,67	30,66	1,19	774,88	9,90	0,00	0,03	339	2015				
КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390	2015				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1	2015				
Итого за прием пищи:	680	26,17	23,86	83,54	669,56	27,84	0,43	1,30	4,31	0,26	141,98	434,56	85,21	8,88	1 696,64	27,46	0,03	0,21						
Полдник																								
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	80	5,12	6,36	32,47	207,58	0,10	0,06	0,06	0,02	0,16	31,57	54,24	8,27	0,50	84,70	3,69	0,01	0,01	466	2015				
КИСЕЛЬ	180	0,00	0,00	22,21	88,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,88	4,50	0,23	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	397	2015				
Итого за прием пищи:	260	5,12	6,36	54,68	296,40	0,10	0,06	0,06	0,02	0,16	35,45	58,74	8,50	0,50	84,79	3,69	0,01	0,01						
Всего за день:		46,22	46,56	212,43	1 471,23	29,80	0,64	1,58	4,42	0,58	452,63	726,22	137,01	12,96	2 257,88	45,21	0,05	0,23						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША НА МОЛОКЕ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6.63	8.04	28.68	214.58	0.78	0.11	0.18	0.04	0.06	165.60	168.19	40.18	0.87	285.97	14.70	0.00	0.01	199	2015	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3.46	5.71	14.33	123.00	0.01	0.04	0.03	0.03	0.08	46.70	47.06	11.10	0.57	46.11	1.08	0.00	0.00	3	2015	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.33	2.81	12.97	91.38	0.57	0.03	0.12	0.02	0.00	113.50	85.10	16.15	0.29	175.93	9.90	0.00	0.00	416	2015	
Итого за прием пищи:	420	13.42	16.56	55.98	428.96	1.36	0.18	0.33	0.09	0.14	325.80	300.35	67.43	1.73	508.01	25.68	0.00	0.01			
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0.73	0.15	14.70	62.57	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00	418	2015	
Итого за прием пищи:	150	0.73	0.15	14.70	62.57	1.20	0.01	0.01	0.00	0.00	9.45	9.45	5.40	1.89	180.00	1.50	0.00	0.00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.73	1.99	4.26	37.79	2.00	0.01	0.02	0.00	0.00	16.87	19.72	9.78	0.63	141.75	3.42	0.00	0.01	34	2015	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ (2 ВАРИАНТ)	200	5.68	4.07	18.56	133.88	4.52	0.17	0.06	0.21	0.03	32.18	77.19	30.90	1.91	464.63	4.26	0.00	0.03	87	2015	
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3.19	3.21	0.06	41.85	0.15	0.01	0.02	0.02	0.00	2.74	24.17	2.78	0.24	36.42	1.11	0.00	0.02	317	2015	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	19.43	8.78	13.03	208.81	0.71	0.17	0.17	0.05	0.19	48.40	208.32	37.07	1.51	363.94	43.62	0.03	0.32	272	2015	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ	150	4.12	7.53	37.17	233.59	1.33	0.05	0.04	0.36	0.08	20.78	80.32	29.26	0.74	138.53	2.68	0.01	0.03	333	2015	
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0.00	0.00	9.68	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	394	2015	
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.57	0.34	16.45	79.14	0.00	0.05	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	1	2015	
Итого за прием пищи:	700	35.72	25.92	99.21	773.76	8.71	0.46	0.34	0.64	0.30	127.63	442.04	116.63	6.47	1 199.97	57.33	0.04	0.41			
Полдник																					
ТРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	30	2.89	7.56	20.06	160.13	0.10	0.04	0.04	0.00	0.00	26.70	38.56	11.42	0.56	70.15	2.88	0.00	0.00	5	2015	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0.15	0.01	10.06	42.10	1.14	0.00	0.00	0.00	0.00	4.71	4.73	2.54	0.39	22.87	0.00	0.00	0.00	412	2015	
Итого за прием пищи:	227	3.04	7.57	30.12	202.23	1.24	0.04	0.04	0.00	0.00	31.41	43.29	13.96	0.95	93.02	2.88	0.00	0.00			
Всего за день:		52.91	50.20	200.01	1 467.52	12.51	0.69	0.72	0.73	0.44	494.29	795.13	203.42	11.04	1 981.00	87.39	0.04	0.42			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
КАША НА МОЛОКЕ МАННАЯ	200	6,24	7,03	30,39	210,12	0,78	0,06	0,17	0,04	0,06	159,64	124,45	20,20	0,33	245,97	13,50	0,00	0,00	187		2015						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/5/5	3,46	5,71	14,33	123,00	0,01	0,04	0,03	0,03	0,08	46,70	47,06	11,10	0,57	46,11	1,08	0,00	0,00	3		2015						
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,58	2,91	14,37	98,78	0,62	0,04	0,13	0,02	0,00	124,22	92,75	16,14	0,22	184,50	10,80	0,00	0,00	415		2015						
Итого за прием пищи:	420	13,28	15,65	59,09	431,90	1,41	0,14	0,33	0,09	0,14	330,76	264,26	47,44	1,12	476,58	25,38	0,00	0,00									
II Завтрак																											
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00	418		2015						
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	9,45	9,45	5,40	1,89	180,00	1,50	0,00	0,00									
Обед																											
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,47	2,98	1,77	36,44	3,32	0,02	0,01	0,03	0,00	8,55	15,30	7,24	0,43	104,08	1,17	0,00	0,00	15		2015						
СВЕКОЛЬНИК	200	2,20	4,67	13,90	107,11	7,07	0,07	0,07	0,27	0,03	35,69	58,92	26,29	1,29	487,92	7,13	0,00	0,03	62		2015						
МЯСО ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ (БУЛЬОН)	10	3,19	3,21	0,06	41,85	0,15	0,01	0,02	0,02	0,00	2,74	24,17	2,78	0,24	36,42	1,11	0,00	0,02	317		2015						
ПТИЦА ПОРЦИОННАЯ	70	15,89	20,35	4,06	262,60	0,96	0,05	0,09	0,05	0,00	17,55	122,93	14,38	1,25	188,49	5,51	0,02	0,09	320		2015						
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	3,59	5,46	21,82	151,34	10,29	0,12	0,12	0,03	0,08	54,31	95,67	30,66	1,19	774,88	9,90	0,00	0,03	339		2015						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,22	0,17	17,30	72,67	1,58	0,01	0,01	0,00	0,00	8,08	7,40	3,99	0,87	135,35	0,79	0,00	0,00	390		2015						
ХЛЕБ РЖАНО_ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	1		2015						
Итого за прием пищи:	700	28,13	37,18	75,36	751,15	23,37	0,33	0,35	0,40	0,11	133,40	355,71	92,18	6,71	1 781,54	27,85	0,02	0,17									
Полдник																											
ПРЯНИКИ	60	3,43	2,74	43,65	213,01	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,94	27,00	4,86	0,43	42,60	0,00	0,00	0,00	476		2015						
АЦИДОФИЛИН	150	4,37	1,46	5,82	58,20	0,48	0,04	0,17	0,00	0,00	153,00	117,60	18,00	0,12	217,50	13,50	0,00	0,02	420		2015						
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	80	0,31	0,31	7,60	36,47	3,20	0,02	0,01	0,00	0,00	11,52	7,92	5,76	1,58	222,40	1,60	0,00	0,01	49		2015						
Итого за прием пищи:	290	8,11	4,51	57,07	307,68	3,68	0,10	0,19	0,00	0,00	170,46	152,52	28,62	2,13	482,50	15,10	0,00	0,03									
Всего за день:		50,25	57,49	206,22	1 553,30	29,66	0,58	0,88	0,49	0,25	644,07	781,94	173,64	11,85	2 920,62	69,93	0,02	0,20									

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	489,66	554,35	2 011,44	15 065,46	243,68	6,46	8,68	10,46	6,69	5 331,13	7 604,00	1 867,32	111,92	22 474,59	704,00	0,28	2,47
Среднее значение за период	48,97	55,44	201,14	1 506,55	24,37	0,65	0,87	1,05	0,67	533,11	760,40	186,73	11,19	2 247,46	70,40	0,03	0,25
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,0	33,1	53,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	415	136	686	289