

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Петский сад № 12 «Буратино»»

Г.Г. Абдужманова

Приказ от «29» 08 2023 г. № 166



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осень-зима)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №12 «Буратино» общеразвивающего вида» г. Нуралат Республики Татарстан

МЕНЮ Сад 12 часов



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 130/12	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КАША "ДРУЖБА" 160	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/12
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/5/12	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С СЛИВОЧНЫМ 30/5	КИСЕЛЬ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ 180
КИСЕЛЬ 180				КИСЕЛЬ 180					
II Завтрак									
ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО) 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 80	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКАПНОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 40/20
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	РАСОСЛОВНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЙКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧКАМИ И КУРАМИ 200/25	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/12
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/30	КНЕПЫ ИЗ КУР 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 55/30	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/50	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	РИС ОТВАРНОЙ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/5/12	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	КЕФИР 180
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 80	РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 150/25	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАЛУГА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ТУК, МОРКОВЬ) 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180				ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180

The authors are grateful to the referees for their valuable comments and suggestions.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130/12	6,9	7,8	27,4	208,5	0,1	0	0	0,9	98,3	9,4	79,5	0,8	210	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	604	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	392	14,3	15,3	76,3	501,6	0,14	0	0,1	1,1	140,6	22,3	187,8	2,4		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	60	1,2	5,1	7,3	79,7	0	10,8	0,2	2,3	33,0	12,5	22,3	0,9	41	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	7,7	13,0	22,2	243,5	0,1	10,5	0,2	1,8	62,1	43,8	129,5	2,5	22	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,0	15,3	32,1	318,9	0	1,9	0,4	3,5	27,4	38,5	156,6	2,0	266	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	702	25,2	33,8	92,5	782,8	0,2	23,2	0,8	8,7	139,4	106,0	361,9	7,4		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	216	7,4	8,7	33,7	244,2	0,1	0,9	0	0,7	192,3	31,8	159,7	0,8		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	28,7	18,6	23,0	378,7	0,1	0,4	0,1	1,0	240,1	33,3	299,4	0,9	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	400	33,5	19,1	67,9	583,1	0,22	4,4	0,1	2,2	266,6	57,8	365,4	4,7		
Всего за день:		80,8	77,2	280,6	2168,2	0,66	33,5	1,0	13,1	766,7	229,8	1070,6	17,3		

2 день

Принем 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	Са, мг			Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,5	8,7	30,4	229,8	0,1	0,9	0	0,7	191,3	24,5	150,1	0,5	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	370	14,8	13,3	53,8	395,1	0,2	1,8	0	1,3	381,8	54,6	304,9	1,3		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6	25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	7,8	8,5	23,6	209,9	0,1	7,8	0,2	0,8	47,2	36,1	137,6	1,7	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	80	11,5	16,3	6,5	218,9	0	1,0	0,3	3,0	24,2	20,2	116,5	1,9	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,3	2,6	13,7	98,0	0,1	37,7	0,2	0,3	103,9	38,2	76,8	2,2	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	712	27,6	30,8	81,2	723,7	0,3	47,6	1,8	6,8	217,2	124,2	401,3	8,3		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	100	23,4	22,2	43,4	469,4	0,1	0,2	0,2	0,5	154,4	25,9	227,6	1,0	16	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	300	24,4	22,4	63,2	555,4	0,12	4,2	0,2	0,7	168,4	33,9	241,6	3,8		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,1	33,3	250,0	0,2	1	0,1	0,1	209,7	38,0	207,9	1,4	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	390	12,5	9,4	68,3	409,4	0,3	2,1	0,1	1,1	229,4	56,5	251,3	2,5		
Всего за день:		80,2	76,1	274,4	2125,7	0,92	114,5	2,1	10,1	1030,1	281,9	1221,6	16,2		

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,3	9,0	35,0	251,1	0,1	1	0,1	0,2	199,2	34,9	178,2	0,5	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	305/112	4,9	7,7	14,6	148,7	0	0,1	0	0,7	109,2	13,0	81,9	0,6	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	387	17,7	21,4	67,8	538,4	0,2	2,0	0,1	0,9	494,5	75,8	401,5	1,7		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,1	3,1	9,5	70,8	0	2,6	0	1,4	26,8	15,6	33,3	1,0	50	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	8,0	8,5	24,0	204,3	0,1	6,9	0,2	0,5	26,9	27,8	105,7	1,7	107/1	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	10,7	10,8	4,9	188,4	0	0,8	0	0,3	28,7	13,8	102,7	1,3	375	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	4,7	5,6	29,2	188,2	0,2	13,7	0,6	0,5	73,3	48,6	129,8	1,7	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	700	27,8	28,4	98,6	772,4	0,4	24,0	0,8	3,8	172,8	117,0	416,0	7,7		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
РЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,8	203,4	0	0,5	0	0	228,0	28,2	176,4	0,7		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,0	6,5	4,4	132,3	0,1	0,9	0	2,6	44,0	44,9	201,1	1,0	239	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0	0	2,4	14,1	63,5	94,5	2,2	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	430	22,2	11,9	68,7	430,7	0,3	0,9	0	6,0	80,2	129,0	342,0	4,7		
Всего за день:		74,1	67,6	266,6	1996,6	0,9	38,4	0,9	11,4	992,9	388,8	1347,0	17,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод б, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,2	9,1	32,5	245,4	0,2	1	0,1	0,1	218,4	34,9	229,8	0,7	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	370	15,7	13,7	66,7	454,3	0,3	1,9	0,1	0,7	410,8	67,7	391,0	1,6		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,6	3,0	3,3	42,9	0	1,7	0	1,4	14,3	5,5	22,6	0,4	30	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	200/12	7,1	9,9	19,8	204,6	0,1	22,3	0,2	0,3	77,2	41,2	116,6	2,1	83/1	2008
КНЕПЫ ИЗ КУР	70	16,5	20,9	8,2	284,3	0,1	0,6	0,1	2,0	30,2	18,5	150,6	1,6	319	2008
ПЮРЕ ГОРХОВОЕ	130	8,9	4,6	18,5	151,7	0,2	0	0	3,7	37,4	31,8	82,7	2,5	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	682	36,4	38,8	80,7	824,2	0,5	24,6	0,3	8,6	176,0	108,2	416,0	8,6		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОМ	100	12,3	15,0	45,2	363,9	0,1	0,2	0,1	3,0	65,1	17,1	143,6	1,4	450	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	280	12,4	15,0	55,1	404,9	0,1	1,3	0,1	3,0	73,3	19,1	145,0	1,5		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РЫСОМ	200	6,1	7,2	19,2	167,4	0,1	1	0,1	0,2	202,6	28,0	153,8	0,3	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	430	10,0	7,5	54,3	326,0	0,2	1	0,1	1,2	224,7	48,6	200,2	1,8		
Всего за день:		75,5	75,2	276,6	2085,4	1,12	32,8	0,6	13,6	898,8	251,6	1166,2	16,3		

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	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,6	0	1,3	7,6	0	0,8	0	0,2	3,5	3,7	10,9	0,1	4	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,3	16,0	5,1	206,9	0	0,5	0,2	2,6	137,4	18,0	178,2	1,5	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	395	13,1	20,3	49,2	433,6	0	1,3	0,2	3,5	159,3	32,5	277,1	2,1		
II Завтрак															
АТЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	1	3,0	5,6	53,1	0	2,6	0	1,4	24	13,2	26,1	0,8	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,3	8,6	25,3	212,0	0,1	7,4	0,2	0,5	37,7	31,7	112,5	1,8	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,0	15,5	27,6	303,1	0,2	14,3	0	3,4	28,9	46,9	175,3	2,8	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	690	25,6	27,5	89,4	708,9	0,4	24,3	0,2	6,4	107,6	103,0	367,4	7,4		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,5	220,5	0,1	1,3	0	0,1	224,7	31,2	198	0,8		
Ужин															
ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	80	13,3	18,8	15,7	284,2	0	1,1	0,1	1,7	22,3	22,0	139,2	1,5	64	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	4,2	11,3	99,3	0	30,2	0,2	0,3	84,3	30,9	63,3	1,8	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	440	20,7	23,3	62,1	642,1	0,1	31,3	0,3	3,0	128,7	73,5	248,9	4,8		
Всего за день:		67,8	78,7	238,1	1947,2	0,6	117,0	0,7	13,2	663,5	252,9	1043,9	15,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	29,8	23,5	29,2	454,4	0,1	0,5	0,1	1,7	316,1	42,2	356,0	1,0	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	365	32,1	26,4	77,8	684,5	0,1	0,5	0,1	1,7	336,4	50,1	367,3	1,6		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10,2	46,5	0	5	0	0,4	18,8	11,9	15,8	2		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	3,1	3,7	48,2	0	11,1	0,2	1,3	34,1	12,2	25,3	0,7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	9,5	8,1	23,2	204,2	0,2	8,0	0,2	1,8	48,6	42,8	126,5	2,5	991	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	10,5	13,1	6,2	184,6	0	1,9	0,3	2,6	22,3	19,9	102,7	1,6	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,0	30,7	169,2	0,1	0	0	1,0	13,0	6,8	36,8	0,8	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	705	29,4	27,7	94,7	746,9	0,4	21,0	0,7	7,8	134,9	92,9	334,8	7,6		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/12	5,0	7,9	14,6	150,5	0	0,1	0	0,7	113,5	13,1	84,4	0,6	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	232	10,2	12,3	33,7	288,4	0,1	1,0	0	0,7	299,0	36,0	220,4	0,9		
Ужин															
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	150	26,4	18,8	4,0	291,7	0,2	0,8	0,1	2,6	124,3	39,8	303,7	1,5	111	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	380	30,3	19,1	39,1	450,3	0,3	0,8	0,1	3,6	146,4	60,4	350,1	3,0		
Всего за день:		102,4	85,8	265,5	2216,6	0,9	28,3	0,9	14,2	935,5	251,3	1308,4	15,1		

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 г, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	160	7,9	9,2	34,6	253,9	0,2	1	0,1	0,6	201,8	39,4	189,3	0,7	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	370	15,2	13,8	58,0	419,2	0,3	1,9	0,1	1,2	392,3	69,5	344,1	1,5		
II Завтрак															
АЛЕНЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	40	0,6	3,0	3,3	42,9	0	1,7	0	1,4	14,3	5,5	22,6	0,4	30	2008
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	9,2	10,3	27,0	244,2	0,1	25,5	0,2	0,5	103,4	58,1	155,4	3,3	76	2008
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	19,7	21,4	63,9	526,7	0,2	9,8	0	3,5	65,8	47,7	226,4	2,9	178	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	662	32,8	35,1	125,1	964,5	0,4	37,0	0,2	6,5	200,4	122,5	447,9	8,6		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	0,02	4	0	0,2	18,8	11	24,8	3,3		
Ужин															
ПУДИНГ МАЛИННЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/25	8,4	9,4	46,2	301,1	0,1	0,9	0	0,9	188,3	25,8	159,0	1,0	12	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008
Итого за прием пищи:	405	12,3	9,7	81,2	460,5	0,2	2,0	0	1,9	208,0	44,3	202,4	2,1		
Всего за день:		63,0	60,0	315,2	2068,5	0,92	103,7	0,3	10,0	852,8	260,0	1041,7	15,8		

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160	8,9	10,5	31,6	257,6	0,2	1	0,1	1,1	211,0	56,3	226,7	1,3	184		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433		2008	
Итого за прием пищи:	375	16,6	19,5	64,4	502,5	0,3	1,9	0,1	1,8	403,9	93,1	391,8	2,4				
II Завтрак																	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4			2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50/8	2,7	5,3	5,6	81,3	0	2,6	0	1,4	82,3	15,4	57,1	0,9	48		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,9	7,9	23,6	194,1	0,1	7,4	0,2	0,5	30,8	34,2	107,6	1,5	98		2008	
ВИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,0	4,3	169,9	0	0,7	0	1,8	17,5	13,3	106,5	1,5	283		2008	
РАТУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	4,4	9,4	24,0	199,7	0,1	28,5	0,2	2,5	68,7	44,4	100,4	2,2	141		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402		2008	
Итого за прием пищи:	688	28,5	35,0	88,4	785,7	0,3	39,2	0,4	7,3	216,2	118,5	415,1	8,1				
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609		2008	
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435		2008	
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,9	222,3	0	0,5	0	0	231,9	31,2	192,6	0,8				
Ужин																	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	70	14,6	4,7	8,6	134,7	0,1	0,8	0	1,8	53,2	47,1	208,7	1,0	245		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	5,6	9,5	34,4	245,6	0,1	2,0	0,3	3,3	29,0	17,5	58,8	1,4	332		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430		2008	
Итого за прием пищи:	430	24,1	14,5	78,1	538,9	0,3	2,8	0,3	6,1	104,3	86,2	313,9	3,9				
Всего за день:		77,1	76,8	271,6	2101,1	0,9	65,4	0,8	16,9	973,9	336,8	1325,5	17,6				

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-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,5	34,0	256,6	0,2	1	0,1	0,9	204,9	43,7	200,6	1,0	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	370	16,1	14,1	68,2	465,5	0,3	1,9	0,1	1,5	397,3	76,5	361,8	1,9			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,0	6,5	56,2	0	1,1	1,1	1,6	25,0	18,5	26,9	0,5	17	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	200/25	7,1	7,9	26,3	213,0	0,1	8,1	0,2	0,8	34,7	36,2	107,8	1,8	99	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	16,0	23,6	3,8	300,0	0,1	0,6	0,1	1,6	32,4	16,4	140,7	1,3	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3	8,4	18,1	55,3	0,4	325	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	740	26,4	39,1	89,2	831,3	0,2	9,8	1,4	4,8	114,2	99,2	361,7	4,5			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	9,5	10,9	50,5	338,9	0,1	18,1	0	2,4	87,9	28,7	112,7	1,7	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1	0	9,9	41,0	0	1,1	0	0	8,2	2,0	1,4	0,1	431	2008	
Итого за прием пищи:	280	9,6	10,9	60,4	379,9	0,1	19,2	0	2,4	96,1	30,7	114,1	1,8			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	7,5	19,4	173,7	0,1	1	0,1	0,4	210,5	24,7	154,3	0,4	112	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	10,3	7,9	50,6	315,9	0,2	1	0,1	1,5	230,1	38,3	202,2	2,9			
Всего за день:		65,4	72,2	288,2	2078,6	0,82	35,9	1,6	10,4	861,7	252,7	1043,8	13,9			

10 день.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/12	12,9	17,7	5,1	233,4	0	0,5	0,2	2,6	222,5	21,2	224,2	1,6	216	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	377	15,1	22,0	47,9	452,5	0	0,5	0,2	3,3	240,9	32,0	252,2	2,1		
II Завтрак															
РЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40/20	1,3	3,0	6,1	56,4	0	3,0	0	1,6	24,3	14,7	31,7	0,9	9	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/12	8,0	10,4	22,2	221,2	0,2	7,4	0,2	1,2	45,8	51,4	131,3	2,2	101	2008
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,4	15,6	30,0	315,2	0,2	15,6	0	3,4	32,7	51,4	185,2	3,1	260	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	702	26,0	29,4	89,2	733,5	0,5	26,0	0,2	7,3	119,7	128,7	391,7	8,2		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	21,6	25,2	171	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,4	201,6	0,1	1,3	0	0,1	220,8	28,2	181,8	0,7		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РУБЕЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	15,1	18,2	7,9	255,4	0	0,5	0,1	0,5	94,1	19,4	160,0	1,4	316	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,5	4,5	26,1	162,7	0,1	0	0	0,1	22,7	22,5	94,8	1,5	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008
Итого за прием пищи:	430	23,5	23,0	69,1	576,7	0,2	0,5	0,1	1,6	138,9	62,5	301,2	4,4		
Всего за день:		71,0	80,3	247,4	2016,0	0,8	39,3	0,5	13,0	737,9	260,2	1139,0	17,8		

Утверждено
инициатором
Л.К. Адаульманова

МЕНЮ

Ясли 12 часов



1 День	2 День	3 День	4 День	5 День	6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120/10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РЖЕБОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 20	ПЮДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СЛИВОЧНЫМ МОЛОКОМ 120/20	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ОБЖАРЕНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 130/10
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5
ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	КИСЕЛЬ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЕЛЬ 150
КИСЕЛЬ 150				КИСЕЛЬ 150					
II Завтрак									
ГРУША 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	ГРУША 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО) 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 40	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 40	САЛАТ ЛУКОВЫЙ 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 40/6	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЬИМ ГОРОШКОМ 30/15
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ И ГОВЯДИНОЙ 180	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫСОМ И ГОВЯДИНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ТРЕКАМИ И КУРАМИ 180/20	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 180/10
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 180	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 70	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 40/25	КНЕЛИ ИЗ КУР 60	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	ТУШЕНАЯ ГОВЯДИНА 40/25	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 80/25	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 120	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	РИС ОТВАРНОЙ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ВАРЮШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 80	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ 80	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	КЕФИР 150
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80	СУП МОЛОЧНЫЙ С РЫСОМ 180	ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 70	РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ 120	ПЮДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 120/20	ТЕОТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ КУР ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 80

- 12 -

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ДУК, МОРИКОВЫ) 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
		ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150

СООБЩЕНИЕ ОБ ИТОГАХ РАБОТЫ КОМПЕТЕНЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ПО ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗА ПЕРИОД С 2014 ПО 2016 ГОД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120/10	6,0	7,3	24	185,3	0,1	0	0	0,8	82,4	7,9	67,8	0,7	210	2008
ЯЙЦО ОТВАЖНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008
Итого за прием пищи:	340	12,6	13,9	58,5	409,0	0,14	0	0,1	1,0	119,8	18,5	166,4	2,1		
II Завтрак															
ГРУША	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (КАПУСТА, МОРКОВЬ, ЯБЛОКО)	40	0,8	2,9	4,2	47,6	0	7,8	0,2	1,4	23,8	9,1	16,5	0,7	41	2008
СЕКОВЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	6,9	10,9	18,2	204,2	0,1	8,7	0,2	1,8	48,7	36,3	111,5	2,1	22	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,3	11,6	27,9	257,7	0	1,6	0,3	2,6	24,6	32,2	128,6	1,8	266	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	6	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	600	20,6	25,8	75,1	622,0	0,2	16,1	0,7	6,7	111,9	86,6	291,4	6,2		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	180	6,2	8,0	27,5	207,3	0,1	0,8	0	0,6	160,0	25,9	131,7	0,8		
Ужин															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	20,9	14,6	21,6	304,9	0	0,3	0,1	1,0	176,3	24,9	220,1	0,7	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,01	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	360	24,6	16,0	59,0	473,8	0,12	4,3	0,1	1,9	198,4	44,5	263,5	4,2		
Всего за день:		64,4	63,0	229,8	1756,5	0,56	27,9	0,9	10,5	608,1	186,8	868,1	15,2		

2 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевую ценность			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод бг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,3	23,6	175,7	0,1	0,8	0	0,6	159,6	20,2	124,3	0,4	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008		
Итого за прием пищи:	325	12,5	10,2	43,1	313,5	0,2	1,6	0	1,1	318,4	45,3	253,3	1,1				
II Завтрак																	
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008		
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,6	2,9	5,0	49,8	0	0,9	1	1,6	21,3	15,9	23,1	0,5	17	2008		
РАССОЛЫШНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	7,0	8,0	19,6	185,0	0,1	6,5	0,2	0,8	39,3	30,6	119,2	1,6	89	2008		
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	70	9,3	13,8	4,7	179,9	0	0,9	0,2	2,7	21,1	16,6	95,5	1,5	278	2008		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	2,5	9,7	76,0	0	27,2	0,2	0,3	76,0	28,2	56,4	1,6	346	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	610	22,6	27,6	63,8	603,2	0,2	35,5	1,6	6,3	171,5	100,3	329,0	6,8				
Полдник																	
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	19,3	16,5	34,6	364,9	0,1	0,2	0,2	0,4	124,7	21,5	187,7	0,8	16	2010		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	280	20,3	16,7	54,4	450,9	0,12	4,2	0,2	0,6	138,7	29,5	201,7	3,6				
Ужин																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	6,4	26,2	190,9	0,2	0,8	0	0,1	166,8	30,9	167,1	1,2	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	335	9,7	6,6	51,7	305,9	0,3	1,4	0	0,8	181,9	44,2	197,2	1,9				
Всего за день:		66,0	61,3	220,7	1714,1	0,82	99,4	1,8	9,0	842,6	231,6	1002,9	13,7				

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗАЯ	150	5,9	6,3	27,7	191,8	0,1	0,8	0	0,2	157,2	28,1	142,4	0,4	324		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	255/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	3,9	14,9	112,9	0,1	0,8	0	0	154,6	21,4	115,1	0,5	433		2008	
Итого за прием пищи:	340	14,6	17,4	54,7	434,8	0,2	1,7	0	0,8	403,0	60,4	326,9	1,5				
II Завтрак																	
РЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3			2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40	1,0	3,1	8,2	64,8	0	2,3	0	1,4	23,4	13,6	29,1	0,9	50		2008	
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	180	7,5	6,9	20,6	173,8	0,1	6,2	0,2	0,5	24,3	25,5	97,8	1,5	1071		2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,5	8,6	4,0	134,3	0	0,7	0	0,2	23,3	11,3	81,9	1,1	375		2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	3,7	5,4	21,4	150,1	0,1	9,8	0,6	0,4	66,4	37,2	102,0	1,3	125		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402		2008	
Итого за прием пищи:	695	23,3	24,4	79,0	636,6	0,3	19,0	0,8	3,4	161,2	96,6	346,6	6,4				
Полдник																	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152		2008	
РЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	136	0,2	435		2008	
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,8	151,8	0	0,5	0	0	189,2	23	143,2	0,5				
Ужин																	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	12,2	4,3	3,3	101,3	0,1	0,9	0	1,7	38,8	39,2	175,6	1,0	239		2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	16,5	110,5	0,1	0	0	2,1	12,0	54,6	80,7	1,9	323		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430		2008	
Итого за прием пищи:	365	18,6	7,9	45,4	326,8	0,3	0,9	0	4,5	69,1	109,2	289,4	4,0				
Всего за день:		61,9	54,6	211,2	1698,5	0,8	32,7	0,8	9,4	829,4	297,6	1117,7	14,7				

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	6,4	25,6	187,1	0,2	0,8	0	0,1	175,8	28,7	185,4	0,7	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008		
Итого за прием пищи:	325	13,0	10,3	53,5	358,8	0,3	1,6	0	0,6	335,8	55,4	318,2	1,5				
II Завтрак																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8				
Обед																	
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,0	2,3	29,2	0	1,2	0	0,9	10,2	3,8	15,9	0,3	30	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	180/10	6,5	7,8	16,6	168,9	0,1	18,5	0,2	0,3	62,2	35,0	101,0	1,7	83	2008		
КНЕДЛИ ИЗ КРП	60	14,7	18,6	4,7	244,6	0,1	0,5	0,1	1,6	25,5	15,7	132,9	1,4	319	2008		
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	7,8	3,8	16,3	130	0,2	0	0	3,3	32,3	27,9	72,2	2,2	161	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	590	32,0	32,6	64,7	666,2	0,5	20,2	0,3	7,0	144,0	91,4	356,8	7,2				
Полдник																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	11,4	11,1	40,6	309,1	0,1	0,1	0,1	2,2	58,2	15,7	135,5	1,4	450	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	230	11,4	11,1	48,5	341,2	0,1	0,7	0,1	2,2	65,2	17,4	136,2	1,4				
Ужин																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	5,2	6,4	16,5	145,3	0,1	0,8	0	0,1	165,2	22,5	129,3	0,3	113	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008		
Итого за прием пищи:	365	8,0	6,6	42,1	280,3	0,2	0,8	0	0,8	183,5	37,9	162,4	1,4				
Всего за день:		65,4	60,8	228,6	1731,5	1,12	27,3	0,4	10,8	742,5	210,1	987,6	14,3				

6 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ	20	0,4	0	0,8	5	0	0,5	0	0,2	2,3	2,4	7,3	0,1	4	2008		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,3	14,4	5,1	192,3	0	0,5	0,2	2,6	135,5	17,9	177,6	1,5	214	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008		
КИСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008		
Итого за прием пищи:	330	12,5	18,7	39,2	377,1	0	1,0	0,2	3,4	153,2	29,4	208,4	2,1				
II Завтрак																	
АЛЕНЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008		
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	40	0,9	3,0	4,9	49,9	0	2,3	0	1,4	20,8	11,6	22,9	0,7	110	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	7,6	7,0	20,6	175,4	0,1	6,2	0,2	0,5	31,3	27,1	98,4	1,5	92	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,9	11,9	26,3	255,9	0,2	13,6	0	2,5	25,9	43,2	153,7	2,6	258	2008		
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	590	22,0	22,3	76,6	693,7	0,4	22,1	0,2	5,3	91,8	90,9	310,8	6,4				
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008		
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008		
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	20,9	162,9	0,1	1,1	0	0,1	185,8	25	160,5	0,6				
Ужин																	
ЕЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	70	11,8	16,0	11,7	236,0	0	0,9	0	1,7	18,9	18,2	120,9	1,2	64	2010		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,3	2,5	10,8	81,3	0	27,4	0,2	0,3	77,1	29,0	59,0	1,7	346	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008		
Итого за прием пищи:	375	17,9	18,7	48,1	434,3	0,1	28,3	0,2	2,7	114,3	62,6	213,0	4,0				
Всего за день:		59,2	65,7	192,5	1608,6	0,6	109,2	0,6	11,7	577,2	220,2	914,4	13,4				

6 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Пудинг творожный с изюмом и ступенным молоком	120/20	24,1	18,8	24,1	366,7	0	0,4	0,1	1,6	253,7	33,7	287,0	0,8	224	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	310	25,6	20,8	58,3	527,4	0	0,4	0,1	1,6	269,1	39,3	308,6	1,2			
II Завтрак																
ГРУША	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,3	9,7	44,4	0	4,7	0	0,3	18	11,3	15,1	1,9			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	1,0	3	3,0	43,8	0	8,7	0,2	1,3	25,8	9,6	19,6	0,6	35	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	8,3	6,4	18,0	163,4	0,2	6,2	0,2	1,5	37,1	34,4	105,9	2,0	99/1	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,3	9,3	4,4	134,7	0	1,6	0,2	1,6	19,8	16,4	81,9	1,3	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	9,8	5,2	29,0	0,6	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	595	24,0	23,6	74,2	605,5	0,4	16,5	0,6	6,1	106,3	74,6	271,2	6,1			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/5/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	190	8,5	10,9	27,5	242,6	0,1	0,9	0	0,6	245,4	29,3	180,2	0,9			
Ужин																
РЫБА (ГОРБУША) ПОД ОМЛЕТОМ	120	25,7	17,6	4,0	278,5	0,2	0,7	0,1	2,2	123,0	38,9	297,5	1,5	111	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	305	28,5	17,8	29,6	393,5	0,3	0,7	0,1	2,9	141,3	54,3	330,6	2,6			
Всего за день:		87,0	73,4	199,3	1813,4	0,8	23,2	0,8	11,5	780,1	208,8	1105,7	12,7			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150	6,6	6,5	27,2	194,0	0,1	0,8	0	0,5	159,9	31,8	151,3	0,7	190	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	325	12,8	10,4	46,7	331,8	0,2	1,6	0	1,0	318,7	56,9	280,3	1,4			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3			
Обед																
САЛАТ ЛУКОВЫЙ	30	0,4	2,0	2,3	29,2	0	1,2	0	0,9	10,2	3,8	15,9	0,3	30	2008	
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	8,1	8,1	21,1	195,4	0,1	20,2	0,2	0,5	83,4	46,9	129,2	2,6	76	2008	
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	16,6	17,5	56,8	451,4	0,2	8,4	0	2,6	57,3	41,2	193,2	2,5	178	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	570	27,7	28,0	105,0	788,5	0,4	29,8	0,2	4,9	164,7	100,9	373,1	7,0			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	220	1,6	0,9	35,3	156,8	0,02	4	0	0,2	17,2	10	21,2	3,1			
Ужин																
ПУДИНГ МАЛИННЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/20	7,4	8,8	36,5	254,0	0,1	0,8	0	0,8	166,3	22,4	140,2	0,8	12	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008	
Итого за прием пищи:	325	10,1	9,0	62,0	369,0	0,2	1,4	0	1,5	181,4	35,7	170,3	1,5			
Всего за день:		53,1	48,5	256,7	1686,7	0,82	93,5	0,2	7,8	714,1	215,8	866,6	13,3			

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, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,3	7,7	24,9	197,3	0,2	0,8	0	0,9	167,1	46,0	182,8	1,1	184		2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,6	3,9	14,9	112,9	0,1	0,8	0	0	154,6	21,4	115,1	0,5	433		2008	
Итого за прием пищи:	330	13,7	15,9	51,9	405,0	0,3	1,6	0	1,5	327,5	74,9	317,8	2,1				
II Завтрак																	
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3			2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	40/6	2,3	4,7	4,9	71,3	0	2,3	0	1,4	64,0	13,2	46,1	0,8	48		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	180	6,4	6,3	19,6	160,8	0,1	6,2	0,2	0,4	27,3	29,4	94,8	1,4	98		2008	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,8	10,1	2,6	136,2	0	0,6	0	1,6	15,8	10,6	84,1	1,3	283		2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3,8	9,4	21,2	186,1	0,1	25,9	0,2	2,5	63,8	40,0	90,3	2,0	141		2008	
ХЛЕБ РУКАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50		2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402		2008	
Итого за прием пищи:	596	23,9	30,9	73,1	666,9	0,3	35,0	0,4	6,8	184,7	102,2	350,1	7,1				
Полдник																	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	609		2008	
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435		2008	
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	21,2	164,4	0	0,5	0	0	191,8	25	156	0,6				
Ужин																	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12,7	4,4	6,7	117,8	0,1	0,7	0	1,8	45,6	40,7	181,9	0,9	245		2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	120	4,4	5,8	27,3	178,6	0,1	1,7	0,3	2,2	23,1	14,7	47,7	1,1	332		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430		2008	
Итого за прием пищи:	365	19,9	10,4	59,6	411,4	0,3	2,4	0,3	4,7	87,0	70,8	262,7	3,1				
Всего за день:		63,8	63,4	216,1	1697,3	0,9	50,1	0,7	13,7	807,9	281,3	1098,2	15,2				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,5	7,3	27,8	206,8	0,2	0,9	0	0,7	187,4	38,8	175,3	0,8	324	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,4	112,5	0,1	0,8	0	0	154,2	18,4	111,8	0,3	432	2008		
Итого за прием пищи:	325	13,8	11,2	55,7	378,5	0,3	1,7	0	1,2	347,4	65,5	308,1	1,6				
II Завтрак																	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,7	3,0	5,3	51,1	0	1	1	1,6	23,1	17,2	25,0	0,5	17	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	180/20	6,4	6,1	23,3	174,7	0,1	6,9	0,2	0,7	30,3	30,6	93,6	1,6	99	2008		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/25	14,3	23,2	3,2	284,5	0,1	0,6	0,1	2,4	27,6	14,4	124,9	1,1	312	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	120	2	4,3	21,3	132,2	0	0	0	0,2	6,7	13,7	41,7	0,3	325	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	40	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008		
Итого за прием пищи:	616	24,9	36,7	70,9	720,8	0,2	8,5	1,3	5,3	98,9	83,9	302,2	3,9				
Полдник																	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	8,5	7,1	45,8	281,8	0,1	15,0	0	1,5	74,1	24,5	98,2	1,4	451	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0	0	7,9	32,1	0	0,6	0	0	7,0	1,7	0,7	0	431	2008		
Итого за прием пищи:	230	8,5	7,1	53,7	313,9	0,1	15,6	0	1,5	81,1	26,2	98,9	1,4				
Ужин																	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	5,6	15,4	135,1	0,1	0,8	0	0,2	168,8	19,9	123,6	0,4	112	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008		
Итого за прием пищи:	370	8,3	6,0	40,4	248,8	0,2	0,8	0	1,1	186,2	31,3	162,1	2,4				
Всего за день:		56,5	61,2	240,5	1748,0	0,82	30,6	1,3	9,3	727,6	214,9	886,3	12,1				

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	130/10	12,5	17,2	5,1	226,5	0	0,5	0,2	2,6	208,1	20,6	216,4	1,6	216		2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1		2008
ККСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411		2008
Итого за прием пищи:	320	14,3	21,5	38,4	406,3	0	0,5	0,2	3,2	223,5	29,7	239,9	2,1			
II Завтрак																
РЫБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3			2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30/15	1,1	3,0	5,3	52,1	0	2,6	0	1,5	21,5	12,6	26,9	0,8	9		2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	180/10	7,2	8,2	18,4	182,4	0,1	6,2	0,2	1,1	38,2	43,5	114,0	1,9	101		2008
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	11,8	22,1	236,6	0,2	11,6	0	2,4	25,8	38,9	141,7	2,5	260		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402		2008
Итого за прием пищи:	605	21,3	23,4	70,6	683,6	0,4	20,4	0,2	5,9	99,3	104,0	317,4	6,8			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152		2008
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435		2008
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,5	150,3	0,1	1,1	0	0,1	183,2	23	149,7	0,5			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕВЫЕ ИЗ КУР. ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	13,3	15,9	6,7	223,0	0	0,5	0	0,4	79,3	16,8	140,9	1,2	316		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,9	2,9	22,8	132,3	0,1	0	0	0,1	19,7	19,6	82,6	1,4	181		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430		2008
Итого за прием пищи:	365	20,0	19,0	56,1	470,3	0,2	0,5	0	1,2	117,3	61,8	266,6	3,7			
Всего за день:		61,0	68,8	196,9	1660,1	0,7	33,1	0,4	11,1	640,2	216,9	975,2	15,4			

nd / gnam
gd / nena

Section 2

Заведующий

Муниципального бюджета

Жилищно-коммунального хозяйства

«Матрица» общепознанию

Иңглиз Республикасы Татарстан

Г.Т. Абдульманова

