

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СанПиН2.4.1.3049-13"



СОГЛАСОВАНО

Заместитель МДОО аттестован под №

158

Машина

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

(составлено в соответствии с п.15 СанПиН2.4.1.3049-13)

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя первая 1 день																		№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводами, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг				
Завтрак																					
Какао молочная жидкая	180	5,3	3,3	23,4	152,7	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	109,80	39,10	119,60	0,70	0,80	191,30	37,80	32	2010		
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2013		
Каша овсяная	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,30	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015		
Итого за прием пищи:	400	11,4	18,8	54,0	438,1	0,10	1,10	66,20	0,30	0,20	242,30	45,50	213,70	1,20	1,30	383,30	48,70				
II Завтрак																					
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,30	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,30	2,50				
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,30	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,30	2,50				
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4,9	2,3	12,8	91,1	0,00	0,70	0,30	0,00	0,00	22,40	10,20	39,30	0,70	0,50	81,50	49,70	111	2013		
Салат мясной	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,30	0,20	41,40	16,20	178			
Каша пшеничная	130	2,6	4,8	10,3	100,1	0,04	22,21	0,00	0,00	0,03	76,44	27,17	52,91	1,04	0,00	0,00	0,00	139	2013		
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015		
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	242	2013		
Хлеб ржаной водородный	43	2,8	0,3	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40				
Итого за прием пищи:	633	19,8	21,1	65,8	546,1	0,14	32,03	0,30	0,00	0,03	139,14	62,67	163,21	4,84	1,30	352,80	69,60				
Удлиненный полдник																					
Горюха рыбная с соусом	90/50	13,1	6,9	15,0	172,5	0,10	1,80	4,30	0,00	0,10	39,30	38,10	144,80	0,90	1,00	336,00	129,50	239	2013		
Рис отварной	150	3,2	3,7	33,5	183,3	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	19,50	22,90	63,30	0,50	0,60	46,80	68,60	171	2015		
Чай с лимонным содовым	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	3,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2013		
Хлеб ржаной водородный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30				
Печенье в ас.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	463	18,8	17,8	81,7	565,7	0,20	1,80	16,30	0,10	0,10	75,20	75,20	240,20	2,30	1,90	426,70	179,40				
Всего за день:		48,9	57,4	213,8	1 808,7	0,44	47,13	82,80	0,30	0,35	467,54	193,77	630,91	11,14	4,70	1 520,30	320,20				

2 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Какао из какао-порошка "Гармония" молочная жидкая	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2013	
Хлеб водородный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2013	
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	5,80	61,40	0,80	0,40	56,90	8,00	209	2013	
Итого за прием пищи:	445	18,9	22,7	59,4	545,3	0,40	1,70	79,30	1,10	0,40	378,00	77,30	391,90	2,20	2,60	653,30	67,80			
II Завтрак																				
Кисломолочный напиток	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,90	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2013	
Итого за прием пищи:	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,90	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп из овощей со сметаной и сметаной	200/10	3,6	7,6	9,5	126,8	0,00	6,80	4,40	0,00	0,00	34,00	17,90	41,50	0,80	0,30	302,50	51,70	99	2013	
Суп рыбный	70	12,0	7,6	1,0	134,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	50,00	30,40	162,70	0,80	1,00	307,10	111,60	490	2004	
Картофельные пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,50	128	2013	
Овощи свежие	30	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,27	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	71	2013	
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2013	
Хлеб ржаной водородный	43	2,8	0,3	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	643	22,3	20,6	60,7	550,4	0,30	51,27	40,10	0,70	0,40	160,96	93,44	345,59	5,01	2,30	1 455,90	222,60			
Удлиненный полдник																				
Запеканка творожная	120	24,3	9,5	21,0	289,1	0,00	0,20	36,90	0,20	0,20	170,20	27,60	233,60	1,10	0,60	189,30	5,70	223	2013	
Молоко стуженное	30	2,2	3,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	0,30	100,50	2,10			
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,10	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2013	
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	353	28,1	20,0	62,2	558,9	0,00	0,50	36,90	0,20	0,30	272,10	41,10	202,30	1,50	0,90	289,60	7,80			
Всего за день:		72,8	67,1	187,1	1 725,4	0,70	54,27	180,30	2,00	1,30	953,00	228,64	1 133,79	9,31	5,80	2 398,80	298,20			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,2	2,9	25,1	150,6	0,00	0,50	11,60	0,00	0,10	105,80	23,10	102,10	0,30	0,70	165,70	37,00	33	2010	
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015	
Батон ватированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	405	11,8	16,0	57,3	438,6	0,20	1,30	70,30	0,20	0,20	280,00	62,00	263,20	1,70	1,80	482,00	52,30			
II Завтрак																				
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	тгк		
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20			
Обед																				
Суп картофельный рыбный	225	6,3	2,4	16,0	111,4	0,10	7,90	0,20	0,00	0,10	33,60	36,50	111,20	1,20	0,70	662,70	96,30	97	2015	
Гуляш из птицы	35/35	8,4	8,8	3,5	137,7	0,10	1,40	9,70	0,00	0,10	16,40	15,60	86,70	0,90	0,10	57,30	16,90	тгк		
Каша гречневая рассыпчатая	100	6,0	3,8	27,2	169,7	0,20	0,00	8,40	0,10	0,10	14,50	86,50	129,00	3,00	1,00	181,70	29,60	171	2015	
Кукуруза консервированная оттаявшая	20	0,4	0,0	2,2	11,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	0,10	19,80	0,00	133	2015	
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,30	0,00	45,90	0,00	348	2015	
Хлеб ржаной ватированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	698	24,1	16,5	76,1	557,6	0,50	10,20	18,30	0,10	0,30	91,10	154,30	380,90	7,40	2,40	1 023,90	145,20			
Углетощный напиток																				
Жаркое по-домашнему со свининой	250	9,7	22,8	31,5	388,2	0,20	15,20	0,40	0,00	0,10	42,60	46,50	114,40	2,10	0,90	1 061,50	110,30	тгк		
Батон ватированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Чай с мятой содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015	
Печенье в вос.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	453	13,4	30,0	64,7	598,1	0,30	15,20	0,40	0,00	0,10	58,40	60,70	146,50	3,00	1,20	1 115,40	111,60			
Всего за день:		53,6	66,0	210,8	1 713,2	1,10	27,50	108,00	0,30	0,70	591,10	294,80	904,60	12,30	6,00	2 854,60	323,30			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша изюмная молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	0,70	202,90	38,30	36	2010	
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015	
Батон ватированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Сыр (порционные)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015	
Масло сливочное (порционные)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	435	13,3	18,1	52,5	442,1	0,10	1,30	94,20	0,20	0,20	362,30	53,20	311,60	1,80	1,90	449,20	50,40			
II Завтрак																				
Кисломолочный напиток	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,10	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,60	219,00	13,50	386	2015	
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,10	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,60	219,00	13,50			
Обед																				
Суп картофельный с фасолью	200	2,1	3,6	10,6	83,3	0,00	3,70	0,20	0,00	0,00	19,30	13,60	29,90	0,60	0,20	257,70	50,60	102	2015	
Азу из говядины	70	9,2	6,7	3,4	119,0	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	13,10	13,40	80,30	1,30	1,70	222,00	32,00	438	2004	
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	166,4	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,60	8,30	34,30	0,70	0,30	52,60	44,60	309	2015	
Овощи свежие	50	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной ватированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	603	19,5	16,5	77,3	526,1	0,20	12,60	9,70	0,10	0,10	71,20	50,80	189,70	4,60	2,80	678,60	130,20			
Углетощный напиток																				
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,7	260,8	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,90	232,10	1,00	0,70	211,70	6,70	222	2015	
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	1,8	33,7	0,00	0,00	10,10	0,00	0,00	10,20	1,30	7,00	0,00	0,00	14,90	1,10	370	тгк	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015	
Выпечное изделие	50	4,5	6,6	25,0	219,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,30	72,40	21,30	767	2004	
Итого за прием пищи:	400	26,5	16,6	69,5	557,4	0,10	0,50	38,40	0,30	0,30	223,30	40,90	286,80	1,60	1,00	309,80	29,10			
Всего за день:		63,4	55,0	215,3	1 444,5	0,50	15,50	142,30	0,60	0,90	836,80	165,90	930,60	8,20	6,30	1 656,60	223,20			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	50,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	38	2010	
Корейский салатик на масле	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Масло сливочное (порошок)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,30	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	405	12,8	16,1	67,4	482,3	0,30	1,30	69,90	0,20	0,20	279,90	64,40	278,80	1,80	1,80	477,50	52,70			
II Завтрак																				
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,6	4,3	9,2	91,1	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	82	2015	
"Буженина" жареная со сметанным соусом	120/50	16,7	14,0	12,4	261,4	0,00	1,40	16,80	0,10	0,10	40,80	25,20	165,70	2,30	3,00	351,10	69,30	287	2015	
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,6	3,2	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	5,06	4,27	9,01	0,16	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	21,5	88,7	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,60	4,40	3,60	0,70	0,10	101,20	0,70	342	2015	
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	623	21,4	19,1	58,1	519,2	0,10	11,25	21,20	0,10	0,10	109,60	61,27	255,31	5,96	4,00	784,40	125,30			
Удлинительный десерт																				
Котлета рыбная	70	9,6	6,5	9,2	177,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	120,60	0,90	0,60	223,50	101,20	тгк		
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30			
Чай с медом и сахаром	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015	
Пирог "Малина"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80	тгк		
Итого за прием пищи:	485	17,6	19,9	72,9	593,7	0,30	9,90	23,00	0,20	0,30	115,80	70,80	277,90	3,20	1,50	1 022,80	160,20			
Всего за день:		52,3	55,6	210,7	1 614,8	0,70	34,95	114,10	0,50	0,60	525,36	206,47	825,81	13,76	7,50	2 632,20	340,70			

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша овсяная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,80	0,80	0,40	183,70	37,50	35	2010	
Чай с молоком	200	3,9	3,8	15,7	121,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,60	0,80	0,50	222,50	12,20	378	2015	
Кекс чайный	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	410	11,2	10,5	52,0	363,9	0,20	1,20	27,80	0,00	0,20	257,10	41,30	217,40	1,60	0,90	406,20	49,70			
II Завтрак																				
Кисломолочный напиток	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	200	4,7	3,9	15,5	115,3	0,10	3,70	0,20	0,00	0,00	32,10	26,36	62,50	1,60	0,70	374,70	51,40	102	2015	
Гарнир "Сочиним" с соусом	50/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	0,80	135,90	35,10	тгк		
Рис отварной	100	2,9	3,3	30,4	166,2	0,00	0,00	10,80	0,10	0,00	17,60	20,80	57,50	0,40	0,60	42,40	60,60	171	2015	
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	613	18,1	22,1	88,1	614,5	0,20	6,07	17,30	0,10	0,00	88,56	72,24	216,99	4,61	2,60	612,30	149,50			
Удлинительный десерт																				
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,6	260,4	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,80	232,00	1,00	0,70	211,50	6,70	222	2015	
Соус молочный (на сгущенном молоке)	30	1,3	3,1	9,8	75,1	0,00	0,00	7,20	0,00	0,10	40,00	4,90	30,20	0,00	0,10	54,70	1,00	327	2015	
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015	
Выпечное изделие	60	5,6	4,2	26,7	208,2	0,10	0,10	2,20	0,10	0,00	27,30	9,00	54,30	0,50	0,40	87,80	3,40	767	2004	
Итого за прием пищи:	410	28,5	14,9	78,9	587,3	0,10	0,50	35,90	0,40	0,40	256,30	46,00	319,50	1,80	1,20	364,80	11,10			
Всего за день:		61,3	51,3	233,8	1 636,4	0,50	8,57	105,00	0,50	0,80	745,96	176,34	867,89	8,11	4,70	1 393,30	219,30			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша овсяная молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	0,70	202,90	38,20	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,3	4,3	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	249,60	14,00	379	2015
Батон водироованный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Сыр (порциния)	10	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,30	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	405	14,6	11,3	57,2	409,1	0,20	1,50	35,30	0,00	0,20	405,80	60,00	349,50	1,70	2,00	499,90	53,50		
II Завтрак																			
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	389	2015
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00		
Обед																			
Рассольник денитградский с перловой крупой, сметаной и курой	200/10	5,0	3,2	14,2	107,3	0,10	5,50	4,40	0,00	0,00	33,30	22,80	73,80	1,00	0,50	423,20	52,90	96	2015
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	2,70	176,10	20,30	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	100	6,0	3,8	27,2	169,7	0,20	0,00	8,40	0,10	0,10	14,50	86,50	129,00	3,00	1,00	181,70	29,60	171	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	7,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржачий водироованный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,30	2,40		
Итого за прием пищи:	603	23,6	14,5	72,6	541,5	0,50	20,40	23,60	0,10	0,90	91,10	137,30	396,00	9,50	4,80	972,40	105,80		
Углетный напиток																			
Котлета рыбная	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	130,60	0,90	0,60	223,50	101,20	тж	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон водироованный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	458	16,9	20,2	72,6	546,5	0,30	9,90	21,40	0,10	0,30	97,80	66,60	251,50	3,00	1,40	1 001,20	159,40		
Всего за день:		56,1	46,4	222,6	1 583,1	1,00	35,80	100,30	0,20	1,40	608,70	271,90	1 011,00	17,00	8,30	2 712,50	320,70		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
I Завтрак																			
Каша пшеница молочная жидкая	180	5,3	3,5	23,4	152,7	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	109,80	29,10	119,60	0,70	0,80	191,70	37,80	32	2010
Батон с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015
Батон Поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	12,9	16,6	55,6	440,7	0,30	1,30	70,30	0,20	0,20	284,00	69,00	280,70	2,10	1,90	508,00	53,10		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный рыбный	225	6,3	2,4	16,0	111,4	0,10	7,90	0,20	0,00	0,10	33,60	36,50	111,20	1,20	0,70	662,70	96,30	97	2015
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	6,7	9,9	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,90	12,60	73,00	0,80	0,20	65,70	34,30	тж	
Макaronные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	166,4	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,60	8,20	34,30	0,70	0,30	52,60	44,60	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	35	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	21,5	88,7	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,60	4,40	3,60	0,70	0,10	101,20	0,70	342	2015
Хлеб ржаной Поджаренный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,30	2,40		
Итого за прием пищи:	603	20,8	15,9	96,7	605,5	0,30	10,80	22,30	0,10	0,20	107,10	72,80	267,90	5,20	1,90	955,60	178,30		
Углетный напиток																			
Омлет натуральный	140	10,7	13,3	3,3	196,8	0,10	0,30	22,30	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	1,10	198,80	60,80	210	2015
Сыр (порция)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Батон Поджаренный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с инжиром содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015
Печенье в ас.	36	2,0	12,4	21,4	199,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	401	17,7	29,7	48,1	546,6	0,20	0,40	48,30	1,80	0,30	209,60	32,90	246,50	2,70	1,80	264,20	62,10		
Всего за день:		51,9	62,7	206,7	1 651,6	0,80	25,00	140,90	2,10	0,70	620,70	184,70	808,90	12,80	5,80	2 075,30	296,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	299,30	44,50	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	120,00	16,40	91,10	0,50	0,50	199,10	12,90	378	2015
Батон водированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	13,0	17,6	54,3	447,4	0,30	1,50	75,10	0,20	0,30	323,40	68,20	300,60	2,00	2,10	546,80	56,70		
II Завтрак																			
Фрукт	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4,7	7,0	14,8	145,7	0,10	6,90	4,50	0,50	0,20	39,00	24,60	89,60	1,40	0,70	524,70	57,80	97	2015
Виточки мясной	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	0,20	41,40	16,30	тпх	
Капуста тушеная	150	3,0	5,6	11,9	115,5	0,05	25,65	0,00	0,00	0,06	88,20	31,35	61,05	1,20	0,00	0,00	0,00	139	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,77	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной водированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,90	2,40		
Итого за прием пищи:	633	19,4	29,1	68,4	612,4	0,25	34,32	4,50	0,50	0,26	152,66	75,79	216,84	4,91	1,40	625,40	76,50		
Узакученный напиток																			
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,7	260,8	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,90	232,10	1,00	0,70	211,70	6,70	222	2015
Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	0,30	109,50	2,10		
Чай с пивалом содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	3,8	2,1	33,0	168,6	0,00	2,50	4,40	0,00	0,00	22,10	8,30	40,30	0,40	0,20	82,10	17,90	741	2004
Итого за прием пищи:	400	27,6	12,3	76,8	549,7	0,00	3,20	30,90	0,30	0,40	303,10	50,70	341,10	1,80	1,20	414,00	26,70		
Всего за день:		60,5	59,4	213,9	1 670,6	0,55	45,52	110,50	1,00	0,66	805,86	210,29	879,34	11,31	4,90	1 787,70	161,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон водородный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	15,8	57,7	436,9	0,20	1,30	70,80	0,20	0,20	285,20	48,30	240,70	1,40	1,40	459,00	52,40		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,30	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,30	2,50		
Обед																			
Суп из овощей со сметаной и сметаной	200/10	3,6	7,6	9,5	126,8	0,00	6,80	4,40	0,00	0,00	34,00	17,90	41,50	0,80	0,30	302,30	51,70	99	2015
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	8,1	3,1	151,1	0,10	0,40	28,60	0,00	0,10	166,90	34,20	202,10	0,50	1,30	283,90	115,10	тпх	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	29,60	88,10	1,10	0,30	721,00	56,90	128	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из шиповника с сахаром	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной водородный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,90	2,40		
Итого за прием пищи:	648	24,0	21,2	63,5	972,4	0,30	57,30	50,00	0,10	0,30	278,70	100,40	386,80	4,80	2,70	1 519,70	226,70		
Узакученный напиток																			
Тулун мясной из сметаны	40/40	8,1	21,9	3,6	268,9	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	8,50	3,50	10,70	0,10	0,10	42,70	24,60	438	2004
Рис с овощами	120	3,4	4,4	34,5	195,5	0,00	0,50	14,60	0,10	0,00	20,00	25,50	70,80	0,70	0,70	75,50	41,20	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон водородный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Итого за прием пищи:	415	14,2	27,3	66,9	599,4	0,10	1,40	14,60	0,10	0,00	46,00	43,90	114,10	1,80	1,10	174,90	67,10		
Всего за день:		50,5	64,8	200,4	1 667,7	0,60	72,50	135,40	0,40	0,50	629,90	202,60	755,60	10,80	5,40	2 501,10	348,70		

Неделя третья 1 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каши гречневая молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	128,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	11,70	137,70	0,30	0,70	202,90	29,00	36	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	11,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	372	2015	
Чай чайный	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Молоко сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	12,1	19,0	55,6	459,2	0,10	1,40	72,30	0,20	0,20	300,50	43,40	261,70	0,90	1,30	445,00	53,00			
II Завтрак																				
Кисломолочный напиток	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	4,9	2,2	12,8	91,1	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	22,40	10,20	70,30	0,70	0,50	81,50	49,70	111	2015	
Рыба тушеная с овощами	50/50	9,4	3,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	327,70	123,30	374	2004	
Рис отварной	100	2,9	3,3	30,4	166,2	0,00	0,00	10,80	0,10	0,00	17,60	20,80	27,50	0,40	0,60	42,40	60,60	171	2015	
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015	
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,3	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной водированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40			
Итого за прием пищи:	618	20,8	11,5	77,2	511,8	0,20	35,80	11,50	0,10	0,10	103,50	84,20	285,60	4,00	2,60	591,80	236,20			
Удешевленный вариант																				
Закуска творожная	120	24,5	9,5	20,8	285,3	0,00	0,20	36,90	0,20	0,20	170,20	27,50	233,50	1,10	0,60	169,30	5,70	223	2015	
Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,30	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	0,30	109,50	2,10			
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015	
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	353	28,1	20,0	62,0	558,1	0,00	0,50	36,90	0,20	0,30	272,10	41,00	302,20	1,50	0,90	289,50	7,80			
Всего за день:		64,5	54,3	199,6	1 599,9	0,20	38,30	144,70	0,30	0,80	820,10	185,40	963,50	6,50	4,80	1 326,30	297,00			

2 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	B1, мг		C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,1	5,8	18,7	163,7	0,10	0,90	23,40	0,00	0,20	176,60	21,00	132,50	0,50	0,80	261,70	39,20	120	2015
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Гречка с сыром	50	7,0	7,2	18,0	174,1	0,10	0,00	31,40	0,00	0,10	157,70	16,10	107,40	0,80	1,00	63,60	1,30	552	2004
Итого за прием пищи:	410	16,5	16,4	50,9	447,0	0,20	1,50	69,40	0,00	0,40	464,30	53,50	331,00	1,80	2,30	515,40	71,40		
II Завтрак																			
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	389	2015
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00		
Обед																			
Щи из свеклы с картофелем, сметаной и сметаной	200/10	3,5	7,5	7,6	118,8	0,00	9,60	4,40	0,00	0,00	42,30	16,90	36,50	0,80	0,40	230,10	51,60	68	2015
Торт "Сочный" с соусом	50/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	0,80	125,80	35,10	338	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	6,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной водированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	673	17,3	27,2	70,7	598,0	0,20	21,57	27,50	0,10	0,20	131,36	70,64	221,59	4,51	2,20	1 166,30	146,00		
Удешевленный вариант																			
Каши гречневая молочная	250	7,7	4,8	24,2	179,6	0,20	6,70	15,90	0,00	0,20	153,10	75,60	183,30	2,20	1,20	217,70	53,00	171	2015
Биток водированный	30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Выпечное изделие	50	4,5	6,6	35,0	219,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,30	72,40	21,30	767	2004
Фрукт	165	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	675	15,1	12,7	98,8	582,6	0,30	7,30	17,70	0,00	0,20	218,30	111,80	277,70	6,00	1,90	641,70	76,20		
Всего за день:		49,9	56,5	240,6	1 713,6	0,70	24,37	114,60	0,10	0,80	827,96	243,94	843,89	15,11	6,50	2 563,40	299,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,20	0,80	268,90	14,00	342	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	14,2	18,9	51,6	455,3	0,3	1,40	72,30	0,20	0,20	307,30	59,90	294,50	1,80	1,70	512,60	53,30		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,6	4,5	9,2	91,1	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	18,9	14,9	17,2	312,0	0,20	13,90	16,70	0,30	1,50	32,70	29,10	299,90	6,10	5,40	361,10	45,60	482	2004
Суп с сметаной	50	0,7	3,9	2,0	52,3	0,00	9,00	16,80	0,00	0,00	18,10	2,10	12,00	0,00	0,10	24,60	13,80	330/тк	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	3,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,80	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,20	0,50	38,50	2,40		
Итого за прием пищи:	623	24,4	24,0	61,8	611,4	0,30	22,00	38,00	0,30	1,50	116,50	68,30	399,70	9,80	6,50	889,20	115,90		
Углетсанный напиток																			
Биточек мясной	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	0,20	41,40	16,30	тк	
Рыгу из овощей с зеленым горошком	150	2,9	3,2	15,4	104,3	0,10	13,80	0,30	0,00	0,00	42,20	30,20	68,50	1,30	0,70	503,10	23,60	143	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,60	3,00	0,30	0,00	10,90	0,00	276	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Выпечное изделие	50	6,7	3,8	24,1	151,1	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	38,50	9,10	63,10	0,40	0,30	76,40	18,00	108	2010
Итого за прием пищи:	500	28,3	28,3	75,4	581,3	0,10	14,20	7,40	0,00	0,00	106,10	60,20	182,90	3,10	1,40	621,10	59,00		
Всего за день:		59,4	63,7	201,1	1 796,7	0,50	57,10	117,70	0,50	1,70	549,90	198,40	890,90	17,50	9,80	2 420,40	230,70		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Каши манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,20		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	15,8	57,7	436,9	0,20	1,30	70,80	0,20	0,20	283,20	48,30	240,70	1,40	1,40	459,00	52,40		
II Завтрак																			
Фрукт	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	135	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный с рыбными колбасками	225	6,5	2,1	16,0	108,6	0,10	7,70	0,20	0,00	0,10	23,80	23,90	55,90	1,00	0,40	541,70	53,10	97	2015
Витониз из мяса птицы	50	6,8	8,0	7,1	134,5	0,00	0,40	7,00	0,00	0,10	9,20	13,00	72,90	1,00	0,10	27,00	12,40	тк	
Картофель тушеный	150	3,1	3,5	24,0	141,3	0,20	11,60	0,30	0,00	0,10	30,00	35,40	86,10	1,60	0,70	814,80	68,00	24	2010
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,0	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	3,23	2,73	5,76	0,10	0,00	0,00	0,00	71	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,20	0,50	38,50	2,40		
Итого за прием пищи:	638	19,8	14,2	76,4	527,5	0,40	54,01	7,60	0,00	0,30	89,63	88,73	267,96	5,80	1,70	1 508,80	135,80		
Углетсанный напиток																			
Омлет натуральный	120	9,2	11,5	2,8	168,5	0,00	0,10	19,10	1,50	0,30	89,50	12,50	140,30	1,40	0,90	179,40	53,90	210	2015
Сир (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,00	0,10	31,20	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	0,40	10,60	0,00	15	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,20		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Печенье в ас.	36	2,0	12,4	21,4	199,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	383	16,7	28,4	53,0	547,2	0,10	0,40	50,30	1,50	0,30	212,60	31,60	233,10	2,50	1,60	237,70	55,20		
Всего за день:		48,8	58,9	199,4	1 570,4	0,70	68,21	128,70	1,70	0,80	607,43	178,63	755,56	12,50	4,90	2 553,00	246,00		

Примем пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг					
Завтрак																						
Каша "Пружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	50,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	165,90	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	38	2010			
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015			
Батон водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10					
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015			
Итого за прием пищи:	400	8,1	11,5	56,6	368,4	0,10	0,50	51,20	0,20	0,10	124,70	44,30	156,50	1,60	1,10	241,10	38,50					
II Завтрак																						
Молочный заварный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	гтк				
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20					
Обед																						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,3	4,0	16,2	130,1	0,10	7,90	0,20	0,00	0,10	26,30	28,40	90,90	1,50	1,10	825,20	56,40	97/105	2015			
Азу по-татарски	70	9,2	6,7	3,4	119,0	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	13,10	13,40	80,30	1,20	1,70	222,00	32,00	438	2004			
Макаронные изделия отварные	120	5,0	3,2	32,1	181,3	0,10	0,00	10,10	0,10	0,00	22,50	9,10	37,40	0,80	0,30	57,20	48,70	709	2015			
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,30	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015			
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,20	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015			
Хлеб ржаной водородный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40					
Итого за прием пищи:	633	23,8	14,5	80,8	564,8	0,30	16,90	10,40	0,10	0,20	89,00	68,80	259,20	6,10	3,70	1 095,80	140,10					
Упакоженный напиток																						
Котлета рыбная	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	130,60	0,90	0,60	223,50	101,20	гтк				
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015			
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376				
Батон водородный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90					
Пирог "Малина"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80	гтк				
Итого за прием пищи:	475	16,9	19,6	73,2	549,1	0,20	10,50	37,60	0,20	0,40	233,90	80,60	357,50	3,20	1,90	1 189,10	170,70					
Всего за день:		33,1	50,1	222,5	1 681,2	0,70	28,70	118,20	0,50	0,80	609,20	211,50	887,20	11,10	7,30	2 757,30	363,30					

ООО "Комбинат социального питания"

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

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Упакоженный напиток
3-7 лет	306	105	472	329