

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ Детский сад №



Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях

(составлено в соответствии с п.15 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, 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
Неделя первая I день																			
Завтрак																			
Каша пшенная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	159,80	32,20	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	2015
Кисель чайный	20	1,8	2,5	10,9	73,4	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 (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9,7	14,6	44,7	362,8	0,10	1,00	56,30	0,10	0,20	223,60	40,60	193,20	1,10	1,10	351,10	43,10		
II Завтрак																			
Молочный ванильный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50		2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,4	1,6	9,1	69,0	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00	16,60	7,90	33,10	0,60	0,40	65,20	37,50	111	2015
Капуста тушеная с мясом свинины	150	8,4	16,4	10,6	248,5	0,00	25,70	10,20	0,10	0,10	66,60	23,40	47,30	1,40	0,60	299,00	28,70	711	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
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 подарованный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	524	15,4	18,6	50,1	457,9	0,10	34,90	10,40	0,10	0,10	104,80	47,50	120,80	4,30	1,50	581,80	69,30		
Уплотненный полдник																			
Творожки рыбные с соусом	60/40	7,7	7,5	12,8	154,2	0,00	1,90	7,00	0,00	0,00	35,50	30,70	106,50	0,70	0,60	265,30	89,70	239	2015
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
Чай с лимонным 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
Батон Подарованный	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		
Печенье в асс.	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:	398	14,0	17,9	73,8	517,2	0,00	1,90	17,80	0,10	0,00	67,80	64,00	191,80	1,90	1,40	355,00	151,40		
Всего за день:		42,0	54,1	177,2	1 417,2	0,20	38,40	97,20	0,30	0,40	503,90	163,90	581,80	7,40	4,40	1 442,00	273,30		

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 из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,70	34	
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	
Батон йодированный	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		
Итого за прием пищи:	360	12,5	10,3	52,8	373,2	0,30	1,60	35,80	0,00	0,20	325,00	65,20	293,90	1,60	1,90	52,80			
II Завтрак																			
Фрукт	125	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:	125	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 из овощей с мясом свинины, сметаной	150/10	3,1	6,5	7,0	107,1	0,00	5,10	6,70	0,00	0,00	25,50	13,20	31,70	0,60	0,20	226,90	38,90	99	
Суп из овощей с мясом свинины, сметаной	70	12,0	7,6	1,0	134,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	50,10	30,40	162,90	0,90	1,00	307,50	111,80	400	
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	
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	
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	549	20,6	18,4	50,9	485,1	0,30	47,43	38,90	0,70	0,30	140,13	80,43	309,00	4,18	2,00	1 223,70	199,70		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная	100	20,3	7,9	17,3	240,7	0,00	0,20	30,80	0,20	0,10	142,00	23,10	194,90	0,80	0,50	141,20	5,50	223	
Молоко стуженное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	61,40	6,80	43,80	0,00	0,20	73,00	1,40		
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,30	0,00	376	
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:	293	23,1	17,5	51,1	470,2	0,00	0,40	30,80	0,20	0,20	211,60	32,50	241,00	1,00	0,70	222,40	6,90		
Всего за день:		56,7	46,7	167,1	1 387,3	0,60	61,93	105,50	0,90	0,70	696,73	188,13	857,70	9,58	4,80	2 331,30	261,90		

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
Завтрак																			
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,5	20,9	125,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	88,30	18,40	85,20	0,30	0,60	138,20	31,60	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 йодированный	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)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,9	14,0	50,5	387,2	0,10	1,20	60,40	0,10	0,20	260,90	56,60	241,40	1,60	1,60	447,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	125	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:	125	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	170	5,2	1,8	11,9	85,6	0,10	5,90	0,10	0,00	0,00	26,20	28,60	88,20	1,00	0,60	507,10	75,90	97	2015
Гуляш из птицы	30/30	7,3	7,4	2,8	117,3	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10	13,70	13,30	74,30	0,80	0,10	49,10	12,90	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10	10,10	60,50	90,30	2,10	0,70	127,00	21,10	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 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	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	499	19,4	12,3	59,6	442,3	0,30	7,90	14,40	0,00	0,20	74,10	115,50	296,20	5,90	1,90	790,20	111,80		
Удвоенный полдник																			
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,8	18,2	25,1	310,6	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	34,00	37,00	91,40	1,80	0,80	849,20	88,30	ТТК	
Чай с низким 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
Батон йодированный	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		
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:	393	10,8	25,1	53,2	494,3	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10	47,60	47,90	115,00	2,50	1,00	890,00	89,20		
Всего за день:		41,6	51,9	175,6	1382,6	0,60	33,70	75,10	0,10	0,50	402,60	230,00	666,40	12,80	4,70	2475,30	250,20		

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	I, мг	K, мг		
Завтрак																			
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	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 йодированный	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)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	9,8	12,9	46,5	356,4	0,00	1,10	57,90	0,10	0,20	250,30	44,30	234,00	1,50	1,30	399,80	44,50		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00		
Обед																			
Суп картофельный с фасолью	150	1,6	3,7	7,9	72,0	0,00	2,70	0,10	0,00	0,00	14,40	10,20	22,60	0,50	0,20	193,30	38,00	102	2015
Азу из говядины	60	7,9	5,7	3,0	102,1	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	11,20	11,40	68,80	1,10	1,40	190,40	27,40	438	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	309	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 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	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	494	15,4	14,4	60,5	422,0	0,10	11,50	6,20	0,00	0,10	55,30	40,80	150,70	3,80	2,30	551,20	96,30		
Уютный полдник																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Соус сметанный сладкий	25	0,4	1,9	1,6	28,1	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	8,50	1,10	5,90	0,00	0,00	12,30	0,90	330/гтк	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Плошка российская	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	775	2004
Итого за прием пищи:	325	20,2	14,1	61,1	470,5	0,10	0,40	29,10	0,20	0,10	168,80	31,90	218,60	1,30	0,80	244,10	27,00		
Всего за день:		48,1	43,9	178,9	1 327,9	0,20	13,70	93,20	0,30	0,60	594,40	131,00	698,30	6,70	4,80	1 341,10	176,80		

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 "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,80	158,00	31,90	38	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
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Батон йодированный	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		
Итого за прием пищи:	368	11,6	14,0	59,8	425,9	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	260,80	57,60	253,30	1,70	1,60	439,10	47,00		
II Завтрак																			
Фрукт	125	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:	125	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	150	1,2	3,3	6,7	69,0	0,00	4,80	3,30	0,00	0,00	32,10	14,50	30,00	0,70	0,20	205,50	39,90	82	2015
"Ежики" мясные 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	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004
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	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	519	20,3	17,8	48,7	465,2	0,10	8,43	20,10	0,10	0,10	92,83	52,03	232,80	5,08	3,60	687,20	111,70		
Уплотненный полдник																			
Гуляш из рыбы	50/50	9,0	4,4	2,8	93,2	0,10	1,00	5,70	0,00	0,10	30,50	30,50	120,20	0,50	0,60	280,70	119,00	ТТК	
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015
Чай с низким 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
Батон йодированный	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	ТТК	
Итого за прием пищи:	445	15,7	16,5	56,3	450,2	0,20	8,80	20,60	0,20	0,20	102,40	68,30	240,60	2,20	1,30	919,50	167,80		
Всего за день:		48,1	48,8	177,1	1 400,1	0,50	30,93	100,80	0,40	0,50	476,03	187,93	740,50	11,78	6,70	2 393,30	329,00		

Неделя вторая I 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	К, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,70	34	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
Кекс чайный	20	1,8	2,5	10,9	73,4	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:	350	10,9	10,8	43,5	332,9	0,20	1,40	31,70	0,00	0,20	284,50	50,00	238,50	1,10	1,60	447,90	48,60		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми (горохом луковым)	150	3,6	2,9	11,6	87,0	0,10	2,70	0,10	0,00	0,00	24,00	19,70	47,00	1,20	0,60	281,00	38,60	102	2015
Суфле из говядины	50	9,2	7,3	2,4	124,7	0,00	0,10	9,40	0,20	0,10	24,70	9,80	88,30	1,00	1,50	165,70	14,30	283	2015
Рис отварной	70	2,0	2,3	21,2	116,8	0,00	0,30	7,70	0,00	0,00	12,50	14,60	40,30	0,30	0,40	29,80	44,40	171	2015
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	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	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	469	17,6	15,5	65,3	464,7	0,20	3,83	17,20	0,20	0,10	76,13	54,13	209,70	3,98	2,90	523,50	99,20		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Соус молочный (на сгущенном молоке)	25	1,1	2,6	8,1	62,6	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	33,50	4,00	25,30	0,00	0,10	45,50	0,80	327	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Булочка ванильная	60	5,6	4,2	36,7	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	422	2015
Итого за прием пищи:	335	22,0	12,4	69,3	493,4	0,10	0,40	27,10	0,30	0,10	196,80	36,40	247,60	1,50	1,00	292,70	9,00		
Всего за день:		53,4	41,9	182,1	1 350,0	0,50	6,33	96,00	0,50	0,60	677,43	154,53	790,80	6,68	5,50	1 264,10	156,80		

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 ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	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	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Гречка с сахаром	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:	380	15,5	14,5	53,8	434,1	0,20	1,30	61,40	0,00	0,30	433,40	55,80	343,40	1,60	2,20	473,40	47,80		
II Завтрак																			
Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20	389	2015
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20		
Обед																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой и сметаной	150/10	4,1	2,5	8,5	75,1	0,10	4,10	3,30	0,00	0,00	24,00	16,80	51,20	0,90	0,50	319,10	40,00	96	2015
Печень по-строгановски	30	7,9	5,9	2,5	111,3	0,10	6,20	9,30	0,00	0,70	14,80	8,70	122,00	2,60	2,30	150,70	19,80	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10	10,10	60,50	90,30	2,10	0,70	127,00	21,10	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	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной подорожаный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	474	18,9	11,6	55,3	424,3	0,40	17,90	18,70	0,00	0,80	74,50	102,20	306,30	7,80	4,00	775,90	83,40		
Уплотнительный полдник																			
Суфле рыбное	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,70	21,70	116,50	0,50	0,70	219,80	80,40	400	2004
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	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон подорожаный	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		
Печенье в асс.	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:	403	15,6	19,1	59,6	484,6	0,10	9,90	30,30	0,50	0,30	100,70	62,80	232,40	2,40	1,40	988,30	138,40		
Всего за день:		50,6	45,3	180,8	1 394,6	0,70	31,50	110,40	0,50	1,40	617,00	225,60	890,50	13,50	7,60	2 381,60	270,80		

3 день

Присем пиши, наименованиe блока	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																			
Капша пшеница молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	159,80	32,20	32	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 йодированный	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)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за присем пиши:	368	11,7	14,4	49,1	389,0	0,20	1,20	60,40	0,10	0,20	264,30	62,40	255,90	1,90	1,60	469,20	47,30		
II Завтрак																			
Фрукт	125	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 присем пиши:	125	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	150	1,2	3,3	6,7	68,5	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	31,80	14,50	29,90	0,70	0,20	205,20	39,90	82	2015
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	50	9,1	5,6	3,5	100,4	0,08	1,99	0,17	0,00	0,25	10,54	13,86	86,98	2,08	1,08	184,92	18,26	ткк	
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	309	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
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	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за присем пиши:	469	15,8	11,3	59,9	416,9	0,18	8,59	9,27	0,00	0,25	75,54	46,76	179,78	5,38	1,98	569,12	89,06		
Уютный полдник																			
Омлет натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140,9	0,00	0,20	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015
Сыр (порциями)	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
Чай с низким 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
Батон йодированный	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		
Печенье в асс.	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 присем пиши:	308	13,4	19,5	32,9	374,1	0,00	0,30	42,00	1,20	0,20	177,00	26,40	194,70	2,00	1,40	198,20	44,00		
Всего за день:		41,4	45,7	154,2	1 238,8	0,38	22,59	111,67	1,30	0,65	536,84	145,56	644,18	12,08	5,18	1 584,02	182,86		

4 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																			
Капша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	0,30	153,20	31,30	35	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
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Батон йодированный	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		
Итого за прием пищи:	368	9,7	12,6	46,4	350,7	0,00	1,00	56,30	0,10	0,20	230,80	44,00	213,10	1,80	1,00	383,80	43,30		
II Завтрак																			
Фрукт	130	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:	130	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	150	3,6	5,0	11,0	106,8	0,10	5,10	3,20	0,40	0,10	28,90	18,50	67,20	1,00	0,50	393,40	43,50	97	2015
Капуста тушеная с курой	200	12,7	4,5	14,1	157,7	0,10	34,70	13,50	0,10	0,20	94,00	36,80	115,40	2,40	1,60	475,60	40,70	тк	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	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	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	549	19,1	12,5	55,2	400,7	0,30	40,83	16,70	0,50	0,30	137,83	65,33	216,70	4,88	2,50	916,00	86,10		
Удвоенный полдник																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	69,10	7,70	49,30	0,10	0,30	91,30	1,80		
Чай с низким 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
Ватрушка с джемом	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	108	2010
Итого за прием пищи:	325	20,9	9,8	66,9	455,3	0,00	2,90	23,30	0,20	0,20	227,30	39,40	257,60	1,50	1,00	332,60	24,50		
Всего за день:		50,2	35,3	181,9	1 267,8	0,30	51,23	96,30	0,80	0,70	620,63	164,33	708,20	10,78	4,70	1 833,90	155,20		

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	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	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	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)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,7	13,8	51,6	388,2	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	265,20	44,00	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	125	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:	125	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 из овощей со свиной и сметаной	150/10	3,1	6,7	6,7	106,2	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	24,20	12,70	29,80	0,60	0,10	216,10	38,70	99	2015
Пудинг рыбный запеченный	60	10,0	8,7	5,2	153,2	0,10	0,50	28,50	0,30	0,10	39,50	28,60	132,20	0,60	0,90	268,80	96,20	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,5	1,8	25,9	0,00	0,10	5,90	0,00	0,00	16,90	2,20	12,70	0,00	0,10	24,30	5,40	326	2015
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	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 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	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	584	19,4	21,3	57,4	534,7	0,30	53,70	51,00	0,40	0,20	146,80	84,20	292,40	4,10	2,00	1285,50	189,90		
Уютный полдник																			
Гуляш мясной из свинины	30/30	6,1	16,4	2,7	201,4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	0,10	31,90	20,40	438	2004
Рис с овощами	100	2,8	3,6	28,8	162,9	0,00	0,40	12,20	0,10	0,00	16,50	21,40	59,00	0,60	0,60	63,00	33,00	450	2003
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон йодированный	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		
Итого за прием пищи:	340	11,3	20,9	55,9	479,1	0,00	1,10	12,20	0,10	0,00	37,90	36,70	94,70	1,50	0,90	142,40	54,50		
Всего за день:		41,9	56,5	177,2	1460,8	0,40	68,50	124,00	0,60	0,40	469,90	174,90	622,30	9,70	4,30	2199,00	293,60		

Неделя третья 1 день

Присем 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 из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,70	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	2015
Чай с сахаром	20	1,8	2,5	10,9	73,4	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 (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	358	12,1	17,7	48,4	420,9	0,30	1,60	67,80	0,10	0,20	320,30	55,30	270,80	1,00	1,70	499,60	51,70		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	150/10	4,4	1,6	9,1	69,0	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00	16,60	7,90	33,10	0,60	0,40	65,20	37,50	111	2015
Пюре со свининой	150	8,3	24,5	28,1	384,9	0,00	0,60	0,20	0,00	0,00	18,00	21,90	60,10	0,60	0,60	74,20	57,30	443	2004
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	14,5	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	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	509	15,7	26,6	64,8	588,1	0,10	34,70	0,40	0,00	0,00	59,10	44,70	141,10	3,10	1,50	267,30	96,70		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная	100	20,3	7,9	17,3	240,7	0,00	0,20	30,80	0,20	0,10	142,00	23,10	194,90	0,80	0,50	141,20	5,50	223	2015
Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	55,30	6,10	39,40	0,00	0,20	73,00	1,40		
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	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:	293	23,1	17,5	51,1	470,2	0,00	0,30	30,80	0,20	0,20	205,50	31,80	236,60	1,00	0,70	222,40	6,90		
Всего за день:		53,8	65,0	168,3	1 538,2	0,40	37,30	119,00	0,30	0,60	704,90	145,80	743,50	5,20	3,90	989,30	155,30		

2 день

Пример 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																			
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,1	5,0	15,6	0,10	0,70	19,60	0,00	0,10	147,30	17,50	110,50	0,30	0,70	218,20	48,70	120	2015	
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	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	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:	380	15,5	15,6	47,8	0,20	1,30	65,60	0,00	0,30	435,00	50,00	309,00	1,60	2,20	471,90	60,90			
II Завтрак																			
Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20	389	2015	
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20			
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	150/10	3,0	6,7	5,3	0,00	6,90	3,10	0,00	0,00	29,90	12,00	26,20	0,70	0,20	178,30	38,80	88	2015	
Пудинг рыбный запеченный	60	10,0	8,7	5,2	0,10	0,50	28,50	0,30	0,10	39,50	28,60	132,20	0,60	0,90	268,80	96,20	401	2004	
Суп молочный	30	0,6	1,5	1,8	0,00	0,10	5,90	0,00	0,00	16,90	2,20	12,70	0,00	0,10	24,30	5,40	326	2015	
Картофельное пюре	120	2,7	3,5	17,6	0,10	8,30	12,40	0,10	0,10	32,90	23,60	69,00	0,90	0,50	611,20	46,80	128	2015	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	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	34	2,2	0,4	11,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за прием пищи:	569	19,1	23,4	60,0	0,30	16,83	49,90	0,40	0,20	134,13	76,43	274,20	3,68	2,10	1 129,60	189,10			
Уютный полдник																			
Каша гречневая молочная	200	6,2	3,9	19,4	0,10	0,60	12,70	0,00	0,20	122,30	60,30	146,60	1,70	0,90	254,20	42,40	171	2015	
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10			
Плошка российская	50	4,5	6,6	35,0	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,30	72,40	21,30	775	2004	
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	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:	560	13,6	11,8	92,2	0,20	7,20	14,50	0,00	0,20	185,90	95,80	239,90	5,40	1,60	575,60	66,10			
Всего за день:		48,8	50,9	212,1	0,70	27,73	130,00	0,40	0,70	763,43	227,03	831,50	12,38	5,90	2 321,10	317,30			

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	I, мг			
Завтрак																			
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	36	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 йодированный	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)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	11,3	14,3	46,4	377,4	0,10	1,30	62,00	0,10	0,20	284,40	56,20	271,20	1,70	1,60	478,60	47,60		
II Завтрак																			
Фрукт	125	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:	125	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 свеклы капуста с картофелем и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	68,5	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	31,80	14,50	29,90	0,70	0,20	205,20	39,90	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	18,9	14,9	17,2	311,8	0,20	13,90	16,70	0,30	1,50	32,70	29,10	299,60	6,10	5,40	361,00	45,60	482	2004
Соус сметанный	50	0,7	3,9	2,0	52,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,10	2,10	12,00	0,00	0,10	24,60	13,80	330/ггк	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
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	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	564	23,4	22,7	56,3	573,0	0,30	27,40	36,70	0,30	1,50	104,20	61,90	381,90	9,10	6,20	808,40	102,40		
Уютный полдник																			
Рагу из овощей с зеленым горошком со сметаной	200	8,4	15,7	20,6	273,9	0,10	18,30	0,50	0,00	0,10	53,20	39,80	91,50	1,70	0,90	670,60	31,50	143/ггк	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон йодированный	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		
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,8	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:	425	17,1	19,2	66,6	526,7	0,10	18,30	7,60	0,00	0,10	105,40	59,80	178,20	2,80	1,40	788,00	50,40		
Всего за день:		52,3	56,7	181,6	1 535,9	0,50	59,50	106,30	0,40	1,80	514,00	187,90	845,10	16,40	9,40	2 422,50	202,90		

Принем 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	I, мг			K, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	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	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)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,7	13,8	51,6	388,2	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	265,20	44,00	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	125	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:	125	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 консервами	170	5,0	1,5	10,6	76,3	0,10	5,10	0,10	0,00	0,00	15,60	15,80	37,20	0,70	0,20	361,10	35,50	97	2015
Картофель тушеный с курой	200	12,0	4,5	25,8	195,7	0,20	12,60	0,30	0,00	0,20	37,40	43,70	144,40	2,20	1,50	946,40	74,80	24/ЛТК	2010
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из шиповника с изюмом	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	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	569	19,8	6,5	62,6	399,1	0,40	51,73	0,50	0,00	0,20	77,33	73,63	225,60	4,78	2,10	1 420,50	112,20		
Удвоенный полдник																			
Омлет натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140,9	0,00	0,20	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015
Сыр (порциями)	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
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон йодированный	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		
Печенье в асс.	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:	308	13,4	19,5	37,4	392,0	0,00	0,30	42,00	1,20	0,20	177,10	26,40	194,70	2,00	1,40	198,40	44,00		
Всего за день:		44,4	40,3	163,9	1 238,1	0,50	65,73	103,30	1,30	0,60	539,63	154,03	655,50	10,88	4,90	2 390,00	205,40		

5 день

Принем 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	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,80	158,00	31,90	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 Изюмованный	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)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	7,2	9,5	51,6	325,1	0,10	0,40	41,40	0,10	0,10	106,70	39,20	135,30	1,60	1,00	209,30	33,00		
II Завтрак																			
Молочный запильный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50		
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50		
Обед																			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,8	2,6	12,0	88,4	0,10	5,80	0,10	0,00	0,00	19,10	20,40	60,00	1,00	0,70	450,40	41,60	97/105	2015
Гуаш из говядины	30/30	9,6	6,5	2,8	116,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,10	15,90	14,00	83,30	1,20	1,70	203,40	52,30	438	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	309	2015
Овоши 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	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной Изюмованный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	504	19,0	11,5	58,8	429,3	0,20	14,20	6,40	0,00	0,10	73,70	55,90	208,00	4,90	3,10	866,40	124,80		
Уютный полдник																			
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	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	123,50	374	2004
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015
Чай с молоком	150	2,8	2,8	11,9	91,0	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	108,20	13,70	75,80	0,40	0,40	157,90	9,10	378	2015
Батон Изюмованный	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		
Итого за прием пищи:	445	18,8	20,3	64,3	534,4	0,20	9,80	27,40	0,20	0,30	209,40	85,50	327,00	2,60	2,00	1 116,40	181,40		
Всего за день:		47,9	44,3	183,3	1 368,1	0,50	25,00	87,90	0,30	0,60	497,50	192,40	746,30	9,20	6,50	2 346,20	348,70		

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	721,1	727,3	2 661,4	20 852,4	7,0	574,1	1 556,7	8,4	10,8	8 614,9	2 673,0	11 022,6	155,1	83,3	29 714,7	3 580,1	
Среднее значение за период	48,1	48,5	177,4	1 390,2	0,5	38,3	103,8	0,6	0,7	574,3	178,2	734,8	10,3	5,6	1 981,0	238,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	55														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уютный полдник
1-3 лет	367	116	523	373