

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат детского питания"

С.В.Ивченко



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ детский сад №

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

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

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	К, мг	I, мг
Завтрак																			
Каша пшенная 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
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
Кефир 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		
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	11,4	18,0	54,0	438,1	0,10	1,10	66,20	0,20	0,20	242,20	45,50	213,70	1,20	1,30	383,30	48,70		
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	тгк	
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и куриой	200/10	4,9	2,2	12,8	91,1	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	22,40	10,20	39,30	0,70	0,50	81,50	49,70	111	2015
Биточек мясной "Нежный"	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	тгк	
Капуста тушеная	130	2,6	4,8	10,3	100,1	0,04	22,23	0,00	0,00	0,05	76,44	27,17	52,91	1,04	0,00	0,00	0,00	139	2015
Опозли 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	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	19,0	21,1	65,0	546,1	0,14	32,03	0,30	0,00	0,05	130,14	62,67	163,21	4,84	1,30	352,80	69,60		
Уютный полдник																			
Тесто для рыбные с соусом	90/50	11,1	6,9	15,0	172,5	0,10	1,50	4,30	0,00	0,10	39,90	38,10	144,80	0,90	1,00	336,00	129,50	239	2015
Рис отварной	110	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 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	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:	453	18,0	17,8	81,7	565,7	0,20	1,50	16,30	0,10	0,10	75,20	75,20	240,20	2,30	1,90	436,70	199,40		
Всего за день:		52,7	61,4	213,4	1 668,8	0,54	35,43	101,80	0,30	0,45	609,14	201,17	731,11	8,54	5,10	1 404,10	331,90		

2. день

Присем 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	K, 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
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	1,30		
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
Итого за прием пищи:	405	16,3	14,4	59,0	452,8	0,40	1,80	65,20	0,00	0,30	444,90	77,00	377,50	2,00	2,60	604,60	59,80		
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 со свиной 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	2015
Супе рыбное	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	0,90	1,00	307,10	111,60	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
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 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	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:	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		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная	120	24,5	9,5	21,0	289,3	0,00	0,20	36,90	0,20	0,20	170,20	27,60	233,60	1,10	0,60	169,30	5,70	223	2015
Молоко ступенное	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	76,80	8,50	54,80	0,10	0,30	91,30	1,80		
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:	348	27,7	19,5	59,4	542,5	0,00	0,50	36,90	0,20	0,30	256,80	39,40	291,40	1,50	0,90	271,40	7,50		
Всего за день:		66,8	55,0	191,4	1 604,5	0,70	66,07	142,20	0,90	1,00	882,66	219,84	1 028,29	11,31	6,00	2 679,40	292,40		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества		Энергетическая ценность, г 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 рисовая молочная жидкая	180	4,2	2,9	25,1	150,6	0,00	0,50	11,60	0,00	0,10	105,80	22,10	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 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 (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	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																			
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	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	тк	
Кап. гречневая рассычатая	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 отварная	20	0,4	0,0	2,2	11,6	0,00	0,80	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	0,50	0,00	45,90	0,00	348	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:	608	24,1	15,5	76,1	557,6	0,50	10,20	18,30	0,10	0,30	91,10	154,30	380,90	7,40	2,40	1 025,90	145,20		
Уплотненный полдник																			
Жаркое по-домашнему со свиной	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	1 061,90	110,30	тк	
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 лимоном содержащим 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 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:	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:		49,8	62,0	210,4	1 653,1	1,00	39,20	89,00	0,30	0,60	449,50	287,00	804,40	14,90	5,60	2 970,80	311,60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг	
Завтрак																			
Каши "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	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
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	21,60	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 (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	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	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	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
"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	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	109,66	61,27	255,31	5,96	4,00	784,40	125,30		
Уплотненный полдник																			
Котлета рыбная "Волжанка"	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	ТТК	
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 низким 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
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:	485	17,6	19,9	72,9	553,7	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	1 614,0	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	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	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 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
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
Кефир 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	13,4	13,5	54,0	412,4	0,30	1,60	36,70	0,00	0,30	331,80	60,20	281,30	1,60	1,80	531,80	56,70		
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 лушеним)	200	4,7	3,9	15,5	115,3	0,10	3,70	0,20	0,00	0,00	32,10	26,30	62,50	1,60	0,70	374,70	51,40	102	2015
Тфтели "Сочные" 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	376	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	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		
Уплотненный полдник																			
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 густом 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
Булочка вагильная	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	283
Итого за прием пищи:	410	28,5	14,9	78,9	587,2	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:		63,5	54,3	225,8	1 684,9	0,60	8,97	113,90	0,50	0,90	820,66	195,24	931,79	8,11	5,60	1 508,90	217,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	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				
Завтрак																			
Каша ячневая 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	4,5	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 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	16,4	15,1	57,2	457,1	0,20	1,40	63,70	0,00	0,30	455,80	59,50	366,10	1,70	2,30	507,10	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 ленинградский 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	32,30	22,80	73,80	1,00	0,50	423,20	52,90	96	2015
Пельмень 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	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной водороданный	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	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		
Учтенный полдник																			
Суфле рыбное	70	12,0	7,6	1,0	134,2	0,10	9,60	18,80	0,60	0,20	50,00	30,40	162,70	0,90	1,00	307,10	111,60	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	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 водороданный	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	19,3	21,3	64,4	543,3	0,30	10,10	35,60	0,70	0,40	117,70	73,90	283,60	3,00	1,80	1 084,80	169,80		
Всего за день:		60,3	51,1	214,4	1 627,9	1,00	35,90	122,90	0,80	1,60	678,60	278,70	1 059,70	17,00	9,00	2 804,30	331,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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			K, мг
Завтрак																			
Каша пшенная 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
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	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	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	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	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
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	60	11,0	6,8	4,2	121,0	0,10	2,40	0,20	0,00	0,30	12,70	16,70	104,80	2,50	1,30	222,80	22,00	тпк	
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	166,4	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,60	8,20	34,30	0,70	0,30	52,60	44,60	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	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:	608	20,4	14,9	80,4	550,7	0,30	10,80	14,00	0,10	0,30	99,80	59,60	228,10	6,80	2,70	723,60	122,60		
Уплотненный полдник																			
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 (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
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 изюмом с добавлением 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:		51,5	61,7	196,4	1 596,8	0,80	25,00	132,60	2,10	0,80	613,40	171,50	769,10	14,40	6,60	1 843,30	240,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная 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	36,70	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
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,70	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	10,8	14,6	52,3	398,9	0,20	1,10	66,20	0,20	0,20	250,70	49,30	236,70	2,00	1,20	421,20	48,90		
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	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
Виточек 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	тгк	
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	1,37	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	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	17,9	23,7	67,0	548,0	0,25	34,32	11,50	0,50	0,36	153,76	81,39	266,94	5,41	1,30	611,00	72,60		
Ужиный прием пищи																			
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 стуженное	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 низким 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
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:	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:		56,8	51,0	209,5	1 557,7	0,45	45,12	108,60	1,00	0,96	732,26	196,99	865,54	11,81	3,90	1 647,70	149,50		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			Zn, мг	К, 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 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 (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	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	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	2015
Котлета рыбная "Волжанка"	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	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
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 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	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:	653	20,1	19,6	69,6	558,7	0,30	57,20	26,00	0,10	0,30	141,90	89,30	315,30	5,20	2,00	1 459,30	212,80		
Ущепленный полдник																			
Гуляш мясной из свинины	35/35	7,1	19,1	3,2	235,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	0,10	37,90	24,50	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 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		
Итого за прием пищи:	405	13,2	24,5	66,5	566,0	0,10	1,20	14,60	0,10	0,00	45,50	43,60	113,00	1,80	1,10	170,10	67,00		
Всего за день:		45,6	60,4	206,1	1 620,4	0,60	72,20	111,40	0,40	0,50	492,60	191,20	682,80	11,20	4,70	2 435,90	334,70		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, г ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	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 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
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	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 (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	14,1	21,5	57,4	500,9	0,30	1,70	79,20	0,20	0,30	351,60	61,90	300,70	1,20	1,90	551,40	58,50		
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	39,30	0,70	0,50	81,50	49,70	111	2015
Тертель "Сочные" 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	77	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
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	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	18,5	17,9	82,8	587,8	0,10	35,30	17,40	0,10	0,00	87,60	60,30	206,10	4,10	2,50	400,00	147,80		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная	120	24,5	9,5	20,8	288,5	0,00	0,20	36,90	0,20	0,20	170,20	27,50	233,50	1,10	0,60	169,20	5,70	223	2015
Молоко стуженное	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 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:		64,2	63,2	207,0	1 717,6	0,40	38,30	157,50	0,50	0,80	855,30	180,00	923,00	6,90	5,30	1 240,90	214,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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																			
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	59,20	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 салом	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 свежей капусты с картофелем, свиной 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	250,10	51,60	88	2015
Пудинг рыбный запеченный	90	14,9	13,1	8,0	229,9	0,10	0,70	42,60	0,40	0,10	59,30	43,00	198,50	1,10	1,20	403,40	146,40	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	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	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:	693	25,7	30,0	71,5	673,1	0,30	21,37	69,70	0,50	0,30	186,06	103,14	379,19	4,81	2,70	1 458,10	262,70		
Удешенный полдник																			
Каша гречневая молочная	250	7,7	4,8	24,2	179,6	0,20	0,70	15,90	0,00	0,20	153,10	75,60	183,30	2,20	1,20	317,70	53,00	171	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		
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
Пюре из картофеля	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
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:	640	15,1	12,7	98,8	582,6	0,30	7,30	17,70	0,00	0,20	218,30	111,80	277,30	6,00	1,90	641,70	76,70		
Всего за день:		58,3	59,3	241,4	1 788,7	0,80	34,17	156,80	0,50	0,90	882,66	276,44	1 001,49	15,41	7,00	2 855,20	412,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша ячневая 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
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 (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	12,2	16,4	49,8	413,6	0,10	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	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	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
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/тк	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	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	24,4	24,0	61,8	611,4	0,30	29,00	38,00	0,30	1,50	116,50	68,30	399,70	9,80	6,50	889,20	115,90		
Уплотненный полдник																			
Биточек мясной "Нежный"	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	
Рагу 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	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		
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:	500	20,3	20,3	75,4	581,2	0,10	14,20	7,40	0,00	0,00	106,10	60,20	182,90	3,10	1,40	671,10	59,00		
Всего за день:		57,4	61,2	199,3	1 665,0	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	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	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	1,30		
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	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	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
Тефтели "Крепыш" 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	ТТК	
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	576	2004
Напиток из шиповника с яблочком	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	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	668	19,7	16,1	77,0	548,5	0,40	54,51	13,30	0,00	0,30	109,33	88,33	268,06	5,60	1,80	1 547,50	157,80		
Уплотненный полдник																			
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 (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
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 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 асс.	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	53,5	568,2	0,20	0,40	48,30	1,80	0,30	209,70	32,90	246,50	2,70	1,80	264,30	62,10		
Всего за день:		49,7	62,1	200,5	1 612,4	0,80	68,71	132,40	2,00	0,80	624,23	179,53	769,06	12,50	5,20	2 618,30	274,80		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			I, мг
Завтрак																			
Какао "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	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
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 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)	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 вафельный 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	ттк	
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	26,20	28,40	90,90	1,50	1,10	625,20	56,40	97/105	2015
Гуляш из говядины	35/35	11,1	7,6	3,2	135,4	0,00	0,90	0,20	0,00	0,10	18,20	16,10	97,40	1,50	1,90	237,40	61,00	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	309	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	7,2	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 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:	633	25,7	15,4	79,8	581,2	0,30	16,40	10,60	0,10	0,10	94,10	71,50	276,30	6,30	3,90	1 111,20	169,10		
Уплотненный полдник																			
Котлета рыбная "Болонка"	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	ттк	
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 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	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:	475	20,2	23,0	76,6	614,8	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:		58,3	54,4	225,7	1 683,3	0,70	28,20	118,40	0,50	0,70	614,30	214,20	904,30	11,30	7,50	2 772,70	392,50		

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	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	850,5	860,4	3 167,2	24 673,5	10,1	604,8	11,2	10 165,0	3 162,6	10 165,0	3 162,6	13 114,9	182,8	95,1	4 297,6	4 297,6
Среднее значение за период	56,7	57,4	211,1	1 644,9	0,7	40,3	0,7	677,7	210,8	677,7	210,8	874,3	12,2	6,3	286,5	286,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	51													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	405	140	629	439