



МЕНЮ

Если 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180/6
		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180					КАКАО С МОЛОКОМ 180		
II Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ГРУША СВЕЖАЯ 150	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60	СУФЛЕ КУРИНОЕ 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110	СОУС СМЕТАННЫЙ 20	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15			БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15		БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15
								БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	
Полдник									
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40
ЧАЙ С САХАРОМ 150/5	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ 120
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15
	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 150/5		ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50
							ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100		

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ,
В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ



Утверждаю
Заведующий
Мовчан И.Н.

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,04	6,20	26,30	189,30	0,10	0,40	0,00	0,10	0,10	0,10	93,00	25,30	126,50	1,30	181,20	6,80	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	0,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,10	2,80	0,30	17,10	0,00	0,00	0,00	TK№038	
Итого за прием пищи:	378	8,40	10,30	41,82	287,30	0,10	1,50	0,10	0,30	0,30	0,10	108,10	30,70	142,50	1,80	218,20	6,80	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00	TK№010	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30	0,00	6,00	0,00	0,90	0,00	0,00	21,60	10,80	14,90	3,00	417,00	3,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	3,80	5,90	8,40	105,80	0,00	3,30	0,10	0,70	0,00	0,00	18,90	14,40	51,40	0,80	258,60	3,40	0,00	0,00	85	2012
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	4,60	4,80	2,50	91,50	0,00	0,30	0,00	1,60	0,20	0,00	33,20	17,90	131,30	0,50	223,70	77,30	0,00	0,00	268	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	TK№025	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	570	13,22	15,34	61,00	460,90	0,10	12,40	0,60	3,10	0,30	0,10	109,95	71,83	280,68	3,55	1 167,80	88,60	0,00	0,00		
Полдник																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	2,66	5,17	26,80	163,78	0,03	0,54	0,29	0,39	0,09	0,03	13,70	21,24	58,79	0,53	74,22	1,35	0,02	0,00	304	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,30	4,30	29,25	144,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,10	0,00	36,50	8,90	64,50	0,50	75,00	2,30	0,00	0,00	479	2008
Итого за прием пищи:	380	8,96	9,59	69,25	366,78	0,03	1,34	0,29	0,99	0,19	0,23	147,10	113,14	283,39	16,33	666,22	4,45	0,02	0,00		
Всего за день:		31,18	35,83	186,87	1 181,28	0,23	21,24	0,99	5,29	0,79	0,43	386,75	226,47	721,47	24,68	2 469,22	102,85	0,02	0,00		

2 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,00	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026		
Итого за прием пищи:	365	10,39	14,80	44,50	300,00	0,00	2,10	0,00	0,20	0,10	0,50	392,80	154,40	428,20	22,80	1042,40	15,50	0,00	0,00				
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,40	0,10	1,50	9,60	0,00	4,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	5,00	7,20	9,40	0,40	116,00	0,80	0,00	0,00	TK№001		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	1,71	1,73	12,17	71,26	0,05	4,56	0,13	0,87	0,00	0,03	17,62	14,80	35,51	0,65	293,84	2,82	0,02	0,00	82	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,50	17,00	17,60	216,00	0,20	14,80	6,20	1,80	0,30	1,50	28,80	30,00	318,40	6,50	382,90	9,80	0,00	0,00	294	2012		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,50	0,20	18,30	77,30	0,00	59,76	0,17	0,00	0,00	0,08	14,19	3,65	2,32	0,42	8,05	0,00	0,00	0,00	TK№027			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004			
Итого за прием пищи:	541	20,21	19,65	63,67	444,46	0,25	83,12	6,60	3,17	0,30	1,61	70,56	59,98	386,21	8,62	834,99	14,22	0,02	0,00				
Полдник																							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	8,30	5,33	0,20	81,00	0,00	0,70	0,00	0,50	0,00	0,00	29,80	15,40	103,30	0,30	185,60	63,50	0,00	0,00	246	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,38	3,70	15,70	107,00	0,09	7,54	0,00	0,18	0,09	0,09	9,48	19,50	50,05	0,83	536,73	4,69	0,00	0,00	321	2012		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	75,00	0,00	1,20	0,00	0,20	0,00	0,00	9,40	3,40	3,00	0,60	84,00	0,60	0,00	0,00	TK№051			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003			
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	2,00	4,60	24,10	164,00	0,10	0,10	0,00	0,30	0,00	0,00	28,50	8,20	46,30	0,40	78,70	2,40	0,00	0,00	477	2008		
Итого за прием пищи:	375	13,78	13,85	64,50	458,00	0,19	9,54	0,00	1,48	0,09	0,09	79,58	49,10	214,45	2,63	915,43	71,99	0,00	0,00				
Всего за день:		44,38	48,30	172,67	1 202,46	0,44	94,76	6,60	4,85	0,49	2,20	542,94	263,48	1 028,86	34,05	2 792,82	101,71	0,02	0,00				

3 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,90	1,60	1,80	24,30	0,00	1,40	0,00	0,90	0,00	0,00	5,70	5,70	16,20	0,20	30,60	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,30	16,70	2,30	119,00	0,10	0,20	0,20	4,20	2,00	0,40	80,90	13,70	183,80	2,10	178,90	21,50	0,00	0,00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	360	17,40	22,80	32,60	295,30	0,10	3,90	0,20	5,20	2,00	0,50	190,10	37,00	284,00	2,90	382,90	29,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,17	6,24	5,71	98,47	0,04	8,11	0,17	1,48	0,00	0,05	33,57	17,12	53,24	0,97	262,38	4,09	0,02	0,00	67	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,10	15,30	3,50	134,00	0,00	0,60	0,30	0,70	0,00	0,10	18,00	21,50	136,80	2,10	314,90	6,80	0,00	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,80	4,78	26,80	174,00	0,20	0,00	0,00	3,40	0,10	0,10	13,20	90,90	135,30	3,20	191,30	1,70	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
Итого за прием пищи:	590	26,45	26,48	50,24	471,07	0,24	10,41	0,47	5,88	0,10	0,25	83,07	139,92	354,94	7,47	861,48	14,59	0,02	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	226,00	0,06	17,17	0,04	0,64	0,17	0,12	56,84	30,22	142,06	2,42	414,20	8,99	0,05	0,00	298	2012
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	29,90	0,30	45,30	0,70	0,00	0,00	467	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,10	0,01	14,10	54,00	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	10,90	2,70	2,30	0,10	20,30	0,00	0,00	0,00	TK№037	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	485	21,04	21,84	61,19	517,80	0,16	19,37	0,14	1,34	0,27	0,22	180,64	52,02	262,06	3,32	646,20	10,49	0,05	0,00		
Всего за день:		65,49	71,62	159,53	1 354,67	0,50	36,68	0,81	12,92	2,37	0,97	479,51	245,14	922,60	16,39	2 123,08	56,18	0,07	0,00		

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	158,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TK№029		
Итого за прием пищи:	365	12,04	14,60	40,90	327,00	0,10	1,00	0,10	1,00	0,30	0,20	217,90	60,70	232,30	1,70	409,40	18,40	0,00	0,00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Обед																						
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,60	6,10	4,80	76,80	0,00	1,20	0,00	2,60	0,00	0,00	5,90	2,30	4,70	0,20	49,60	0,30	0,00	0,00	43	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	1,51	0,00	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	57	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	7,60	4,00	15,10	114,00	0,00	0,20	0,00	0,60	0,10	0,00	33,30	14,50	103,50	0,40	180,10	57,60	0,00	0,00	269	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
Итого за прием пищи:	580	17,12	18,62	60,95	470,41	0,04	11,69	0,57	5,41	0,10	0,25	200,96	134,20	367,84	17,99	1152,89	66,84	0,02	0,00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,70	9,10	16,10	221,00	0,00	0,20	0,10	1,40	0,10	0,20	140,40	22,70	189,40	0,80	134,90	0,90	0,00	0,00	237	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	434	2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	TK№052		
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,23	3,62	16,28	0,34	22,11	0,00	0,00	0,00	TK№008		
Итого за прием пищи:	370	25,70	15,90	45,80	427,60	0,20	16,20	0,10	1,60	0,10	0,30	338,33	53,92	334,78	1,44	542,71	15,10	0,00	0,00			
Всего за день:		54,86	49,12	147,65	1 225,01	0,34	28,89	0,77	8,01	0,50	0,75	757,19	248,82	934,92	21,13	2 105,00	100,34	0,02	0,00			

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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,60	2,50	18,50	128,00	0,00	0,60	0,00	0,30	0,10	0,10	120,00	21,90	107,90	0,40	189,80	10,50	0,00	0,00	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026	
Итого за прием пищи:	360	9,19	11,20	42,10	274,00	0,00	2,30	0,00	0,30	0,10	0,50	426,20	156,40	446,90	22,90	1 092,80	18,60	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	1,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,40	1,80	9,40	67,40	0,10	5,20	0,10	0,80	0,00	0,00	18,90	19,60	66,20	1,10	423,30	4,90	0,00	0,00	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	6,30	9,00	10,00	224,00	0,20	11,90	0,00	0,50	0,00	0,20	22,00	42,20	164,50	2,70	1 006,10	11,10	0,00	0,00	291	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	0,80	1,20	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,20	10,63	51,63	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016	
Итого за прием пищи:	550	12,53	14,10	38,23	479,43	0,30	17,20	0,10	2,80	0,00	0,20	57,21	68,74	255,11	4,64	1 478,37	18,04	0,00	0,00		
Полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,60	0,10	1,90	12,00	0,00	5,00	0,13	0,25	0,00	0,00	6,25	9,00	11,75	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TK№001	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,20	6,70	23,10	192,00	0,10	0,10	0,10	1,70	0,50	0,10	35,50	8,70	68,30	1,00	91,50	5,40	0,00	0,00	208	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	8,77	2,54	2,30	0,25	14,02	0,00	0,00	0,00	TK№024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	1,70	8,10	34,00	134,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	30,60	7,60	56,40	0,40	56,50	1,20	0,00	0,00	249	2014
Итого за прием пищи:	393	7,57	15,03	72,50	398,00	0,10	6,00	0,23	2,35	0,50	0,10	83,52	30,44	150,55	2,65	327,42	8,40	0,00	0,00		
Всего за день:		29,89	40,83	168,33	1 221,93	0,40	28,50	0,33	5,95	0,60	0,80	592,63	271,78	874,16	32,89	3 131,09	46,54	0,00	0,00		

6 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,42	4,70	13,70	142,00	0,10	0,40	0,00	0,90	0,10	0,10	89,50	31,50	118,90	0,90	175,50	8,20	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	7,62	9,20	42,20	294,00	0,10	2,70	0,00	1,00	0,10	0,20	193,00	49,10	202,90	1,50	348,90	16,30	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	2,70	3,40	15,00	125,10	0,10	2,80	0,20	2,40	0,00	0,00	25,90	22,00	56,90	1,40	298,60	2,70	0,00	0,00	81	2012
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	60	6,40	12,10	5,90	121,00	0,00	0,20	0,00	0,50	0,10	0,00	15,70	14,00	101,20	0,50	170,00	62,00	0,00	0,00	263	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1,70	0,10	7,80	69,40	0,00	7,90	0,60	0,40	0,10	0,00	50,40	23,10	59,20	0,90	290,20	5,20	0,00	0,00	338	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,90	87,80	0,00	0,90	0,00	0,10	0,00	0,00	11,50	3,10	6,40	0,50	64,10	0,50	0,00	0,00	TK№032	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	560	13,30	16,32	62,70	479,20	0,10	13,40	0,80	3,70	0,20	0,00	116,75	71,53	259,38	4,35	913,50	72,40	0,00	0,00		
Полдник																					
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,93	6,74	8,97	205,10	0,00	0,00	0,00	0,40	0,10	0,10	11,00	15,90	102,50	1,70	194,90	3,60	0,00	0,00	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,32	3,92	15,60	107,40	0,10	7,20	0,50	0,40	0,10	0,10	35,50	27,40	66,90	1,00	541,90	6,70	0,00	0,00	322	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,00	0,00	7,00	28,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,20	94,50	80,40	148,30	14,80	496,60	0,00	0,00	0,00	TK№030	
Итого за прием пищи:	365	13,35	11,28	45,67	410,80	0,10	8,00	0,50	1,10	0,20	0,40	145,95	128,03	338,28	18,15	1267,60	11,10	0,00	0,00		
Всего за день:		34,27	36,80	150,57	1 184,00	0,30	24,10	1,30	5,80	0,50	0,60	455,70	248,66	800,56	24,00	2 530,00	99,80	0,00	0,00		

7 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,39	6,90	10,00	69,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78,20	5,10	51,70	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	155	4,20	5,60	18,70	142,10	0,00	0,40	0,00	0,70	0,10	0,10	0,10	86,30	12,80	73,60	0,30	142,10	6,80	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	1,80	13,60	77,00	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	228,00	129,40	287,30	22,20	875,80	8,10	0,00	0,00	TK№026		
Итого за прием пищи:	365	10,79	14,30	42,30	288,10	0,00	2,10	0,00	0,70	0,10	0,50	0,50	392,50	147,30	412,60	22,80	1 045,10	14,90	0,00	0,00			
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	1,63	2,46	11,79	78,39	0,07	6,37	0,14	0,77	0,00	0,05	22,27	18,91	44,96	0,75	419,71	4,31	0,03	0,00	0,00	77	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	11,20	4,90	4,50	108,00	0,10	8,20	3,70	1,00	0,10	0,80	14,40	13,10	159,50	3,50	216,00	5,40	0,00	0,00	0,00	34	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,00	0,10	3,80	0,00	0,10	0,10	0,00	17,20	11,50	34,50	0,50	290,00	3,50	0,00	0,00	0,00	344	2012	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,10	0,10	19,70	80,70	0,00	0,80	0,00	0,10	0,00	0,00	9,10	2,80	1,90	0,40	53,00	0,40	0,00	0,00	0,00	TK№025		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	0,00	TK№016		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	2,30	11,70	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№012		
Итого за прием пищи:	600	18,83	15,16	71,29	501,09	0,27	20,77	3,84	2,47	0,20	0,85	78,68	57,95	287,37	6,59	1 087,58	16,15	0,03	0,00				
Полдник																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	14,20	7,30	12,90	177,00	0,00	0,16	0,08	1,12	0,08	0,16	112,32	18,16	151,52	0,64	107,92	0,72	0,00	0,00	0,00	237	2012	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,40	3,00	7,30	74,20	0,10	0,80	0,00	0,00	0,00	0,10	161,20	17,70	113,80	0,20	230,70	14,20	0,00	0,00	0,00	434	2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,10	15,20	0,00	0,20	0,00	0,00	31,50	9,90	15,30	0,10	155,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№052		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,60	5,90	24,00	150,30	0,10	0,00	0,10	0,40	0,10	0,00	8,50	5,30	29,90	0,30	45,30	0,70	0,00	0,00	0,00	467	2008	
Итого за прием пищи:	380	23,00	16,40	51,70	439,50	0,30	16,16	0,18	1,72	0,18	0,26	313,52	51,06	310,52	1,24	538,92	15,62	0,00	0,00				
Всего за день:		52,62	45,86	165,29	1 228,69	0,57	39,03	4,02	4,89	0,48	1,61	784,70	256,31	1 010,49	30,63	2 671,60	46,67	0,03	0,00				

8 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,10	2,40	32,40	0,00	1,86	0,00	1,20	0,00	0,00	7,58	7,58	21,55	0,27	40,70	0,00	0,00	0,00	10	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,08	0,17	0,17	3,49	1,66	0,33	67,15	11,37	152,55	1,74	148,49	17,85	0,00	0,00	214	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,10	118,30	22,20	93,30	0,60	197,20	9,90	0,00	0,00	TK№029	
Итого за прием пищи:	350	18,54	23,32	26,92	294,60	0,08	2,63	0,27	4,89	1,86	0,43	197,43	43,45	280,60	2,81	406,29	27,75	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00	TK№002	
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,50	15,50	70,50	0,00	3,00	0,00	0,50	0,00	0,00	25,70	16,20	21,60	2,70	232,50	1,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,34	0,04	3,15	33,00	0,00	1,10	0,40	1,00	0,00	0,00	12,20	8,60	12,20	0,60	91,30	1,50	0,00	0,00	40	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	0,10	4,00	0,10	1,50	0,00	0,00	21,70	18,40	65,70	1,10	348,80	4,40	0,00	0,00	76	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	2,03	2,30	9,82	68,24	0,03	0,08	0,01	0,04	0,03	0,03	21,66	8,63	37,56	0,55	53,60	1,44	0,00	0,00	305	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,80	4,10	11,40	89,00	0,00	4,80	0,00	0,30	0,10	0,00	41,50	23,90	47,40	1,50	346,40	8,40	0,00	0,00	324	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№033	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	555	10,67	10,46	47,27	452,54	0,13	9,98	0,51	3,14	0,13	0,03	108,31	65,26	183,44	4,40	875,00	16,54	0,00	0,00		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00	0,00	0,10	0,80	0,90	0,20	19,80	4,30	69,10	0,90	56,00	8,00	0,00	0,00	213	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120	2,00	1,60	7,80	53,50	0,00	4,20	0,40	0,20	0,00	0,00	29,10	12,30	27,50	0,50	96,30	2,40	0,00	0,00	129	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№003	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,50	33,00	0,00	0,00	0,00	TK№008	
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,80	2,70	0,30	16,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	475	15,68	14,24	52,43	404,00	0,00	4,60	0,50	1,50	0,90	0,30	170,31	40,34	219,31	3,04	381,47	11,74	0,00	0,00		
Всего за день:		45,49	48,52	142,12	1 221,64	0,21	20,21	1,28	10,03	2,89	0,76	501,75	165,25	704,95	12,95	1 895,26	57,53	0,00	0,00		

9 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,40	2,10	15,80	68,00	0,00	1,80	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	5,20	3,30	11,50	0,30	30,60	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,00	7,30	18,30	128,00	0,10	0,40	0,00	0,80	0,10	0,10	0,10	95,20	36,20	125,80	0,90	192,30	8,50	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,40	12,70	84,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	98,30	14,30	72,50	0,30	142,80	8,10	0,00	0,00	TK№028	
Итого за прием пищи:	365	9,20	11,80	46,80	280,00	0,10	2,70	0,00	0,90	0,10	0,20	0,20	198,70	53,80	209,80	1,50	365,70	16,60	0,00	0,00		
II Завтрак																						
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00	TK№006	
Итого за прием пищи:	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,10	7,20	37,80	25,20	0,50	348,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,30	0,00	0,70	5,20	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	8,60	0,20	56,40	0,00	0,00	0,00	TK№009	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,19	6,22	7,92	107,18	0,04	5,29	0,17	1,51	0,00	0,05	0,05	31,60	18,63	55,35	1,10	282,42	5,20	0,02	0,00	57	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,00	0,40	0,00	139,00	0,10	0,40	0,10	0,70	0,00	0,10	0,10	19,00	21,80	147,70	0,40	270,10	103,90	0,00	0,00	228	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,30	1,00	1,20	14,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,70	3,80	0,00	7,30	0,50	0,00	0,00	354	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,60	4,00	17,10	117,00	0,10	8,20	0,00	0,20	0,10	0,10	10,30	21,20	54,40	0,90	583,40	5,10	0,00	0,00	0,00	321	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,07	0,01	7,10	29,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,51	3,20	3,61	0,33	18,04	0,00	0,00	0,00	TK№024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,13	8,50	41,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	3,19	3,46	15,69	0,67	27,13	1,06	0,00	0,00	TK№007		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004		
Итого за прием пищи:	598	20,86	12,26	50,22	492,48	0,24	15,59	0,27	2,81	0,10	0,25	89,65	75,72	297,93	3,75	1 258,59	115,76	0,02	0,00			
Полдник																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,54	13,31	12,19	228,00	0,06	17,17	0,04	0,64	0,17	0,12	0,12	56,84	30,22	142,06	2,42	414,20	8,99	0,05	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	2,30	6,00	24,20	134,00	0,00	5,10	0,00	1,10	0,00	0,00	21,10	8,50	35,30	0,70	87,80	2,20	0,00	0,00	451	2008	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,50	56,50	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	102,00	11,20	76,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№005	
Итого за прием пищи:	485	19,74	22,03	65,39	521,00	0,06	23,17	0,04	2,14	0,17	0,22	192,74	56,92	269,46	4,12	715,50	12,29	0,05	0,00			
Всего за день:		51,30	46,59	183,41	1 389,48	0,40	45,46	0,31	5,85	0,37	0,77	488,29	224,24	802,39	9,87	2 687,79	144,65	0,07	0,00			

10 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, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00	0,00	0,10	0,20	0,20	0,00	4,40	2,30	13,20	0,20	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2012
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,80	6,10	20,90	154,10	0,00	0,40	0,00	0,20	0,10	0,10	86,60	19,90	89,20	0,30	139,40	7,40	0,00	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	33,60	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,24	113,40	96,48	177,96	17,76	595,92	0,00	0,00	0,00	TK№035	
Итого за прием пищи:	371	7,04	10,20	36,30	249,70	0,00	1,36	0,10	0,40	0,30	0,34	204,40	118,68	280,36	18,26	755,22	7,40	0,00	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,60	2,30	3,20	36,50	0,00	0,10	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,50	0,90	0,00	6,90	0,20	0,00	0,00	33	2012
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,30	5,60	9,80	97,40	0,10	4,00	0,00	1,40	0,00	0,00	20,20	15,60	55,90	1,00	336,90	4,20	0,00	0,00	73	2012
СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	1,83	4,89	2,10	59,77	0,01	0,06	0,05	0,30	0,29	0,05	18,74	2,81	28,59	0,26	35,27	3,15	0,01	0,00	310	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	3,20	2,70	15,50	97,40	0,10	0,00	0,00	1,00	0,10	0,00	9,90	6,10	32,90	0,70	50,60	0,60	0,00	0,00	205	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,10	0,10	18,10	73,50	0,00	0,60	0,00	0,10	0,00	0,00	10,40	4,40	4,30	0,50	47,10	0,30	0,00	0,00	TK№036	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,70	0,20	10,70	51,70	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	4,01	4,34	19,71	0,84	34,07	1,34	0,00	0,00	TK№016	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,55	1,73	8,78	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK№004	
Итого за прием пищи:	575	12,83	16,29	67,10	455,57	0,21	4,76	0,05	4,30	0,39	0,05	66,60	35,48	151,08	3,45	524,64	9,79	0,01	0,00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,30	0,00	1,00	5,60	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	5,00	15,10	0,40	56,40	1,20	0,00	0,00	TK№011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	14,00	13,20	13,50	144,00	0,10	6,90	0,00	0,60	0,00	0,20	16,60	30,00	150,30	2,20	701,30	9,20	0,00	0,00	276	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,30	0,00	20,80	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	TK№031	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	2,40	2,60	11,80	0,50	20,40	0,80	0,00	0,00	TK№003	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,80	7,10	24,80	164,00	0,10	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	9,50	5,90	32,20	0,40	48,30	0,80	0,00	0,00	464	2008
Итого за прием пищи:	375	19,40	20,42	66,50	429,60	0,20	8,50	0,00	1,60	0,00	0,20	43,10	44,90	209,40	3,50	827,10	12,00	0,00	0,00		
Всего за день:		39,27	46,91	169,90	1 134,87	0,41	14,62	0,15	6,30	0,69	0,59	314,10	199,06	640,84	25,21	2 106,96	29,19	0,01	0,00		