

Утверждаю

Директор

ГБОУ начальная школа – детский сад № 662

Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Л.И.Новицкая

2022 год



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню

рационов горячего питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет,

посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение

ГБОУ начальная школа – детский сад № 662

Кронштадтского района Санкт-Петербурга

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	1.6	1.2	0.1	25.3	0.01	0.00	0.04	0.40	0.80	0.06	12.81	1.83	48.24	0.40	16.08	4.02	0.16	0.00	213	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	2.2	5.1	16.7	124.3	0.02	0.36	0.03	0.10	0.69	0.08	92.91	8.19	73.12	0.08	32.49	6.17	0.02	0.00	189	2008
КАККО С МОЛОКОМ	180	1.8	2.3	11.0	91.4	0.03	0.57	0.02	0.00	1.10	0.12	145.25	18.75	123.24	0.39	55.51	9.90	0.03	0.00	ТК№043	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	ТК№004	УСП
Итого за прием пищи:	365	6.9	9.3	42.8	298.6	0.17	0.93	0.09	0.56	2.59	0.30	255.72	32.13	269.60	1.39	117.09	20.09	0.23	0.00		
II Завтрак																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0.0	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	25.00	0.00	0.01	0.00	ТК№017	УСП
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	2.7	6.5	10.4	68.8	0.04	5.33	0.20	0.16	0.57	0.06	62.00	21.84	70.00	1.10	273.50	5.00	0.00	0.00	57	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЛТЕ	60	4.3	2.8	0.4	89.0	0.04	0.23	0.05	0.83	5.00	0.08	53.71	14.15	166.11	0.56	0.53	0.00	0.00	0.00	249	2012
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.9	0.4	10.6	67.5	0.09	7.22	0.50	0.24	0.19	0.06	50.49	27.85	85.34	1.00	103.89	7.06	0.04	0.00	322	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	150	0.0	0.1	13.1	54.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	0.01	17.99	6.29	17.55	0.35	65.61	0.00	0.01	0.00	ТК№095	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.02	0.02	2.70	2.85	13.05	0.60	5.40	0.84	0.15	0.00	ТК№003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	ТК№004	УСП
Итого за прием пищи:	585	11.2	10.7	58.7	352.6	0.34	15.28	0.75	1.62	5.78	0.31	203.14	83.23	389.05	4.43	486.73	12.90	0.23	0.00		
Уплотненный полдник																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.05	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	10.00	1.00	0.05	0.00	ТК№014	УСП
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	50	5.0	3.1	5.9	70.8	0.06	0.42	0.02	0.16	0.16	0.08	37.98	10.13	121.52	0.72	32.60	2.85	0.21	0.00	308	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.0	1.0	9.2	51.2	0.03	4.57	0.41	0.26	1.11	0.03	49.26	13.27	54.90	0.49	46.50	2.64	0.03	0.00	129	2008
КЕФИР 2,5%	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	18.00	0.18	3.60	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	0.00	0.00
БАТРИЩА С ДЖЕМОМ	50	3.1	3.4	40.6	201.9	0.05	4.00	0.02	0.34	0.15	0.04	15.02	8.51	40.87	0.52	43.61	1.25	0.04	0.01	453	2008
Итого за прием пищи:	485	14.2	13.0	78.8	478.8	2.03	39.49	0.71	5.10	5.10	0.21	113.75	46.66	252.04	3.23	141.51	9.13	0.60	0.01		
Всего за день:		32.8	33.0	205.1	1 232.1	2.56	64.70	1.65	7.29	13.48	0.87	590.11	180.03	933.19	9.36	973.32	42.13	1.06	0.01		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	2,7	3,8	12,0	88,0	0,09	0,08	0,04	0,09	0,01	0,07	109,40	6,80	80,00	0,54	14,60	0,00	0,08	0,00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	140	2,1	5,1	16,6	126,1	0,03	0,37	0,03	0,17	0,72	0,08	97,66	15,21	96,08	0,21	36,76	6,63	0,02	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,4	1,7	9,3	71,7	0,02	0,51	0,01	0,00	0,90	0,10	123,47	14,67	100,28	0,74	46,39	8,10	0,02	0,00		УСЛ1	
Итого за прием пищи:	355	6,2	10,6	37,9	285,8	0,14	0,96	0,08	0,25	1,64	0,26	390,53	36,68	276,36	1,49	97,75	14,73	0,13	0,00			
II Завтрак																						
ИЮГРТ 3,1%	180	4,5	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	180,00	0,00	0,05	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	180	4,5	4,5	8,1	101,7	0,05	1,26	0,05	0,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,00	180,00	0,00	0,05	0,00			
Обед																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,2	5,6	4,3	69,1	0,02	7,34	0,16	3,09	0,03	0,03	30,38	10,76	36,06	0,48	47,60	1,83	0,03	0,00	51	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРДИЧНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	3,1	3,2	7,5	67,9	0,05	5,72	0,14	0,20	0,50	0,06	46,98	17,40	80,21	0,97	67,26	4,00	0,11	0,00	95	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	10,3	7,6	4,1	145,2	0,01	0,42	0,05	0,17	0,87	0,01	20,11	2,33	212,36	0,12	24,90	0,86	0,63	0,00	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,9	3,3	22,6	129,1	0,04	0,00	0,02	0,77	0,01	0,01	9,49	4,89	27,46	0,62	7,20	0,50	0,01	0,01	205	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,0	0,2	10,9	55,2	0,12	0,13	0,00	0,00	0,33	0,00	6,51	1,35	11,70	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	ТКНВ027	УСЛ1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	11,2	38,0	0,04	0,00	0,00	0,44	0,02	0,03	3,60	3,80	17,40	0,80	7,20	1,12	0,20	0,00	ТКНВ003	УСЛ1	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,4	0,7	15,0	57,5	0,11	0,00	0,00	0,06	0,00	0,04	4,75	3,25	25,00	0,53	13,00	0,00	0,03	0,00	ТКНВ004	УСЛ1	
Итого за прием пищи:	610	19,2	20,8	75,7	561,9	0,39	13,61	0,36	4,74	1,75	0,18	123,82	43,78	410,19	3,52	162,77	8,32	1,00	0,01			
Уплотненный полдник																						
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	50	6,5	6,5	0,0	92,0	0,15	0,50	0,02	0,00	22,50	0,50	11,50	14,50	118,00	0,35	17,50	0,00	0,50	0,02	521	2013	
ЛОРЕ КАРТОНЕЛЬНОЕ	110	2,0	3,4	9,9	86,7	0,09	7,61	0,02	0,18	0,17	0,08	31,73	21,35	67,61	0,87	102,23	6,19	0,03	0,00	321	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	195	0,0	0,0	4,8	19,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,74	1,70	0,00	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	11,2	38,0	0,04	0,00	0,00	0,44	0,02	0,03	3,80	3,80	17,40	0,80	7,20	1,12	0,20	0,00			
ВАФЛИ	25	0,5	0,8	19,3	88,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	400	10,3	10,9	45,3	324,5	0,29	8,11	0,04	0,62	22,69	0,62	58,58	43,85	212,01	2,40	162,65	7,31	0,73	0,02		5	2008
Всего за день:		40,2	46,8	167,0	1274,0	0,87	23,94	0,53	5,61	26,08	1,36	728,93	149,51	1069,56	7,41	603,17	30,36	1,91	0,03			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Ф, мг	Са, мг	№	рецептур										
Завтрак																															
БЛТЕРБОД С ДЖЕМОМ	40	1.3	3.0	23.5	108.1	0.10	5.88	0.01	0.12	0.01	0.04	8.56	4.83	24.61	0.53	26.23	0.00	0.02	0.00	2	2012										
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.4	1.2	6.9	22.0	0.03	3.30	0.00	0.96	0.00	0.01	6.44	6.25	18.01	0.21	26.40	0.00	0.01	0.00	10	2008										
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫ	130	8.7	12.1	2.3	119.0	0.10	0.20	0.20	4.20	2.00	0.40	80.90	13.70	183.80	2.10	1.78.90	21.50	0.00	0.00	214	2008										
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.5	1.7	10.5	79.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.90	0.10	121.73	15.10	103.13	0.26	47.87	8.10	0.02	0.00	TKM028	УСП										
Итого за прием пищи:	380	11.9	18.1	43.2	328.4	0.26	9.85	0.23	5.30	2.91	0.55	217.62	36.88	329.55	3.09	281.40	29.60	0.06	0.00												
II Завтрак																															
РЖЕНКА 2.5%	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	0.60	0.05	0.00	0.20	0.26	400.00	28.00	300.00	0.20	70.00	18.00	0.20	0.00	435	2008										
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	0.60	0.05	0.00	0.20	0.26	400.00	28.00	300.00	0.20	70.00	18.00	0.20	0.00												
Обед																															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	25.00	1.50	0.01	0.00	TKM015	УСП										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	150/101	3.1	2.7	12.2	61.6	0.05	4.36	0.13	0.65	0.00	0.03	20.01	14.66	38.70	0.55	58.91	2.82	0.03	0.00	82	2012										
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	10.5	9.7	3.5	130.3	0.05	0.67	0.35	0.19	0.41	0.12	88.59	23.64	216.48	2.14	58.67	6.94	0.40	0.00	277	2012										
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫЛЧАТАЯ	110	3.4	5.1	25.8	146.2	0.13	0.00	0.02	2.74	0.04	0.07	12.90	72.00	107.88	2.51	20.77	1.31	0.01	0.00	181	2008										
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0.0	0.2	16.2	73.6	0.02	3.20	0.00	0.00	0.16	0.02	24.00	6.40	11.20	0.50	32.00	1.60	0.16	0.00	442	2008										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.02	0.02	2.70	2.85	13.05	0.50	5.40	0.84	0.15	0.00	TKM003	УСП										
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TKM004	УСП										
Итого за прием пищи:	621	19.4	18.6	82.2	534.6	0.40	13.23	0.50	4.23	0.63	0.32	164.45	129.80	433.31	12.52	213.75	15.01	0.78	0.00												
Улотненные полдник																															
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	2.2	5.1	7.6	64.1	0.00	0.02	0.03	0.13	0.02	0.00	2.47	0.00	1.86	0.01	0.87	0.00	0.03	0.00	126	2008										
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.0	0.0	5.2	23.3	0.00	1.92	0.00	0.00	0.00	0.00	10.93	2.75	2.38	0.11	20.19	0.00	0.00	0.00	TKM049	УСП										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.02	0.02	2.70	2.85	13.05	0.50	5.40	0.84	0.15	0.00	TKM003	УСП										
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3.7	1.5	28.0	145.7	0.06	0.10	0.00	0.25	0.10	0.04	33.76	8.33	53.91	0.40	26.75	2.42	0.01	0.01	477	2008										
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1.0	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.10	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	100.00	0.00	0.06	0.00	TKM020	УСП										
Итого за прием пищи:	465	7.9	7.2	70.2	367.6	0.13	12.04	0.05	0.71	0.24	0.12	57.66	55.92	99.19	1.72	153.21	3.26	0.25	0.01												
Всего за день:		44.9	48.9	204.1	1 328.6	0.83	35.72	0.84	10.23	3.98	1.25	839.93	233.60	1 162.05	17.53	718.36	65.87	1.29	0.02												

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3.1	2.3	0.3	50.8	0.02	0.00	0.08	0.81	1.61	0.12	25.66	3.86	96.60	0.81	32.20	8.05	0.32	0.00	21.3	2008				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	140	2.3	4.7	16.7	121.4	0.03	0.36	0.03	0.47	0.69	0.08	95.40	10.62	84.44	0.21	39.92	6.17	0.02	0.00	186	2008				
КАША С МОЛОКОМ	180	1.8	2.3	11.0	91.4	0.03	0.57	0.02	0.00	1.10	0.12	145.29	18.76	123.24	0.39	55.51	9.90	0.03	0.00	ТКНБ03	УСП				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.6	0.9	18.0	69.0	0.13	0.00	0.00	0.08	0.00	0.05	5.70	3.90	30.00	0.63	15.60	0.00	0.03	0.00	ТКНБ04	УСП				
Итого за прием пищи:	390	8.9	10.1	45.9	332.6	0.21	0.93	0.12	1.35	3.40	0.37	272.00	37.14	334.28	2.03	143.23	24.12	0.40	0.00						
II Завтрак																									
СОК АБРИКОСОВЫЙ	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00	442	2008				
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.2	2.1	3.9	36.8	0.02	2.73	0.53	1.36	0.00	0.02	22.60	10.82	41.50	0.72	18.75	1.77	0.12	0.00	40	2012				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОРЯЧИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	150/10/5	2.9	4.3	5.7	82.2	0.04	8.11	0.17	1.39	0.53	0.05	53.77	17.51	74.61	0.99	81.53	4.09	0.10	0.00	67	2012				
ПЕТРУШКА	70	6.8	5.3	6.7	101.9	0.06	0.30	0.04	0.65	3.21	0.08	67.83	15.55	158.12	0.48	42.99	67.19	0.43	0.00	269	2012				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	130	1.6	5.2	12.1	101.5	0.06	8.04	0.32	0.27	1.01	0.05	48.13	18.81	60.28	0.82	82.69	4.56	0.03	0.00	344	2012				
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	0.0	0.0	15.6	48.6	0.01	0.21	0.08	0.00	0.00	0.02	29.69	13.66	19.89	0.37	130.61	0.00	0.01	0.00	402	2008				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	ТКНБ03	УСП				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	ТКНБ04	УСП				
Итого за прием пищи:	610	14.1	17.8	70.3	466.4	0.34	19.39	1.13	4.17	4.78	0.30	230.37	83.40	396.80	4.71	376.77	78.73	0.92	0.00						
Уплотненный полдник																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	9.9	8.7	22.4	212.9	0.05	0.23	0.01	1.62	0.73	0.22	303.23	28.06	439.76	0.79	65.70	1.11	0.46	0.03	237	2012				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (САДЛИМ)	30	0.4	1.5	4.0	30.7	0.01	0.08	0.01	0.03	0.08	0.02	21.59	2.08	17.33	0.03	7.81	1.37	0.00	0.00	367	2008				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	2.8	3.5	8.2	104.2	0.05	0.93	0.03	0.00	1.79	0.19	228.35	20.06	186.26	0.14	82.39	16.12	0.04	0.00	434	2008				
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.00	0.02	17.60	8.80	88.00	2.42	27.50	2.20	0.55	0.00	ТКНБ10	УСП				
Итого за прием пищи:	430	13.5	14.1	45.3	399.5	0.14	12.24	0.06	2.34	2.60	0.45	570.77	58.99	731.36	3.39	183.40	20.80	1.08	0.03						
Всего за день:		36.5	42.2	176.6	1267.6	0.70	35.56	1.31	7.96	10.93	1.13	1095.64	185.54	1472.94	15.38	733.40	125.16	2.54	0.03						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Se, мг																					
Завтрак																																								
ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	2.7	3.8	12.0	88.0	0.09	0.08	0.04	0.09	0.01	0.07	109.40	6.80	80.00	0.54	14.60	0.00	0.08	0.00	3	2012																			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	140	2.3	5.1	16.7	124.3	0.03	0.36	0.03	0.48	0.70	0.08	95.61	10.82	84.60	0.21	38.99	6.17	0.02	0.00	189	2008																			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.7	9.3	71.7	0.02	0.51	0.01	0.00	0.90	0.10	123.47	14.67	100.28	0.74	46.39	8.10	0.02	0.00		ТК№040																			
Итого за прием пищи:	350	6.4	10.6	38.0	284.1	0.15	0.95	0.08	0.57	1.61	0.25	328.48	32.09	264.88	1.49	100.98	14.27	0.12	0.00																					
II Завтрак																																								
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	ТК№054	УСГ																			
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00																					
Обед																																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.0	0.1	0.9	6.5	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	0.01	11.50	7.00	12.00	0.30	25.00	0.00	0.01	0.00	ТК№017	УСГ																			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	250/15/1	6.1	3.1	19.4	132.2	0.13	10.07	0.22	0.57	1.70	0.09	55.04	38.52	156.96	1.35	148.47	52.35	0.31	0.00	92	2008																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	8.5	8.1	21.6	190.7	0.07	0.97	0.26	0.51	0.07	0.11	46.66	28.67	202.97	1.21	50.83	3.77	0.32	0.00	304	2012																			
ХЛЕБ ИЗ ПТИЦЫ	150	0.0	0.0	16.8	67.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.58	1.44	3.24	0.00	0.52	0.00	0.01	0.00	ТК№046	УСГ																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	ТК№ 003	УСГ																			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	ТК№004	УСГ																			
Итого за прием пищи:	646	17.5	12.2	87.6	501.6	0.37	13.55	0.48	1.70	1.80	0.29	131.03	83.43	421.93	4.38	246.81	57.52	0.92	0.00																					
Уплотненный полдник																																								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12.1	9.6	8.5	164.5	0.11	6.84	0.01	0.16	0.42	0.16	84.81	34.75	249.29	2.77	131.47	10.36	0.43	0.00	276	2012																			
КЕФИР 2.5%	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	18.00	0.18	3.60	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.02	0.02	2.70	2.65	13.05	0.60	5.40	0.84	0.15	0.00	ТК№003	УСГ																			
БУЛОЧКА "БЕСЧУШКА"	55	3.1	3.4	26.2	150.6	0.05	0.00	0.00	1.57	0.04	0.02	8.37	6.91	33.75	0.38	18.28	0.74	0.01	0.01	471	2008																			
Итого за прием пищи:	400	19.7	18.3	50.3	439.0	2.00	24.84	0.20	5.66	4.07	0.20	95.88	43.51	296.09	3.74	155.14	11.94	0.61	0.01																					
Всего за день:	44.4	41.3	183.4	1262.8	2.57	77.33	0.78	8.13	7.58	0.78	590.39	170.03	999.89	9.72	657.94	83.73	1.81	0.02																						

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества										№ рецептур	Сорт рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Ф, мг	Са, мг	ТК№002	ТК№003	ТК№004						
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.3	3.9	23.5	114.7	0.10	5.98	0.03	0.14	0.01	0.04	9.28	4.83	25.25	0.53	26.38	0.01	0.02	0.00	2	2012							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	2.6	5.4	16.3	131.5	0.07	0.40	0.03	0.49	0.77	0.09	106.48	20.17	112.03	0.48	40.38	7.51	0.02	0.00	189	2008							
КОФЕИЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.5	1.7	10.5	79.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.90	0.10	121.73	15.10	103.13	0.26	47.87	8.10	0.02	0.00	TK№028	УСЛ							
Итого за прием пищи:	375	5.4	11.1	50.3	325.3	0.19	6.74	0.08	0.63	1.67	0.23	237.49	40.10	240.41	1.27	114.63	15.61	0.07	0.00									
II Завтрак																												
КЕФИР 2.5%	150	2.9	4.4	6.0	79.5	1.50	15.00	0.15	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008							
Итого за прием пищи:	150	2.9	4.4	6.0	79.5	1.50	15.00	0.15	3.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00									
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0.0	2.4	4.1	40.3	0.01	1.90	0.00	1.33	0.05	0.02	25.65	9.41	34.26	0.60	23.75	3.33	0.04	0.00	33	2012							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	150/10	2.9	3.1	21.4	118.2	0.16	2.79	0.15	2.48	0.00	0.06	29.06	21.95	64.74	1.46	108.43	2.67	0.03	0.00	81	2012							
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	50	7.5	0.4	0.3	44.3	0.04	0.38	0.04	0.61	3.84	0.03	45.96	16.30	156.44	0.29	35.00	66.56	0.51	0.00	228	2008							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	1.9	8.2	14.5	134.5	0.08	14.21	0.52	2.47	0.06	0.07	49.47	29.34	74.40	1.29	130.95	6.05	0.04	0.00	141	2008							
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.4	0.1	31.0	112.2	0.01	0.21	0.08	0.00	0.00	0.02	31.69	14.07	19.89	0.37	131.04	0.00	0.01	0.00	406	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.2	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	TK№003	УСЛ							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.3	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСЛ							
Итого за прием пищи:	615	15.4	15.0	97.5	545.0	0.45	19.48	0.79	7.39	3.97	0.28	190.08	98.11	392.14	5.35	449.37	99.72	0.86	0.00									
Уплотненный полдник																												
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8.1	7.3	1.3	99.1	0.04	0.00	0.03	0.23	0.54	0.10	63.13	13.47	163.62	1.57	35.17	5.82	0.34	0.00	298	2008							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	120	1.8	3.7	10.4	89.4	0.09	7.20	0.52	0.33	0.15	0.08	46.92	27.38	82.31	1.00	102.59	6.69	0.04	0.00	322	2012							
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	150	0.2	0.1	18.7	77.5	0.00	14.72	0.00	0.13	0.00	0.01	12.45	6.50	5.46	0.22	65.40	0.18	0.00	0.00	437	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	28.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.02	0.02	2.70	2.85	13.05	0.60	5.40	0.84	0.15	0.00									
ТРУЦА СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.01	0.03	19.00	12.00	40.00	2.00	100.00	1.00	0.01	0.00	TK№002	УСЛ							
Итого за прием пищи:	435	11.5	11.5	49.2	341.6	0.18	26.92	0.56	1.39	0.82	0.24	144.20	62.21	304.44	5.39	308.55	14.53	0.54	0.00									
Всего за день:	35.1	41.9	202.9	1 291.4	2 332	68.14	1.58	12.40	9.46	0.75	571.77	200.42	936.99	12.00	872.55	129.85	1.48	0.00										

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный														Минеральные вещества										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.1	8.8	12.1	105.8	0.09	0.04	0.00	0.07	0.27	0.02	0.04	8.80	2.60	24.00	0.44	11.90	0.00	0.02	0.00	1	2012									
САЛАТ ИЗ ГОРЮШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0.5	1.7	9.2	29.4	0.04	0.04	4.40	0.00	1.30	0.00	0.02	8.56	8.32	23.98	0.27	37.82	0.00	0.02	0.00	10	2008									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	7.1	8.6	1.5	93.2	0.08	0.17	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	2.14	2008									
КАФЕ С МОЛОКОМ	180	1.8	2.3	11.0	91.4	0.03	0.57	0.02	0.02	0.00	1.10	0.12	145.25	18.76	123.24	0.39	55.51	9.90	0.03	0.00	TKM043										
Итого за прием пищи:	380	10.5	21.3	33.7	319.8	0.24	5.14	0.27	5.06	2.78	0.51	229.78	41.05	323.77	2.84	253.72	27.75	0.07	0.00												
II Завтрак																															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.0	0.2	15.2	68.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00	442	2008									
Итого за прием пищи:	150	0.0	0.2	15.2	68.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00											
Обед																															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.7	6.1	6.3	80.8	0.03	5.13	0.03	3.26	0.01	0.03	10.74	8.80	22.69	0.40	43.50	1.80	0.02	0.00	43	2008										
ШИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/193	3.8	3.9	4.3	67.8	0.04	5.27	0.13	0.10	0.47	0.06	72.64	17.44	119.76	1.09	74.65	4.42	0.15	0.00	88	2008										
ПИЦЦА, ГРУШЕНКА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	75	5.7	6.7	10.7	134.2	0.04	0.46	0.03	1.68	0.91	0.08	42.33	10.83	139.32	0.72	32.47	3.05	0.26	0.00	312	2008										
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2.9	3.3	22.6	129.1	0.04	0.00	0.02	0.77	0.00	0.01	9.49	4.89	27.46	0.62	7.20	0.50	0.01	0.01	205	2012										
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	150	0.5	0.0	24.8	102.0	0.03	9.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.06	7.50	18.00	22.50	0.30	228.00	0.00	0.00	442	2008										
ХЛЕБ БЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	TKM003											
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TKM003											
Итого за прием пищи:	598	16.2	20.9	94.9	609.4	0.33	19.96	0.31	6.32	1.41	0.31	151.05	67.01	374.14	4.44	406.02	10.89	0.66	0.01												
Уплотненный полдник																															
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.1	0.9	9.7	51.8	0.03	4.57	0.40	0.26	1.02	0.03	45.57	13.22	45.11	0.49	45.98	2.56	0.03	0.00	129	2008										
РЖЕНКА 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.04	0.54	0.05	0.00	0.18	0.23	360.00	25.20	270.00	0.18	63.00	16.20	0.18	0.00	435	2008										
ХЛЕБ БЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TKM003											
БЕЛКОЕ СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	120.00	3.30	37.50	3.00	0.75	0.00	TKM010											
ВАТУШКА С ТВОРОГОМ	50	3.8	1.7	21.5	119.4	0.04	0.03	0.01	0.16	0.17	0.05	49.36	7.54	88.81	0.37	22.88	1.19	0.10	0.01	249	2014										
Итого за прием пищи:	535	12.3	7.9	67.5	386.3	0.20	20.14	0.47	1.92	1.40	0.36	483.45	62.71	545.65	5.34	178.36	24.35	1.31	0.01												
Всего за день:	39.0	50.3	211.2	1384.6	0.79	48.14	1.04	13.30	5.74	1.22	886.77	176.77	1254.08	17.87	868.11	64.49	2.18	0.02													

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Н, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	2.9	3.9	14.0	96.6	0.11	0.08	0.04	0.09	0.01	0.08	110.03	7.23	83.30	0.61	16.32	0.00	0.08	0.00	3	2012						
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	135	2.7	4.7	18.1	138.0	0.05	0.53	0.03	0.28	1.02	0.11	134.34	19.69	129.99	0.34	50.66	9.52	0.03	0.00	190	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.4	1.7	9.3	71.7	0.02	0.51	0.01	0.00	0.90	0.10	123.47	14.67	100.28	0.74	46.39	8.10	0.02	0.00	TK№040	УСП						
Итого за прием пищи:	350	7.0	10.3	41.4	305.3	0.18	1.12	0.08	0.37	1.93	0.29	367.94	41.59	313.57	1.69	113.37	17.62	0.13	0.00								
II Завтрак																											
МАНДАРИН-СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	TK№054	УСП						
Итого за прием пищи:	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.10	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00								
Обед																											
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.06	0.20	0.05	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	10.00	1.00	0.05	0.00	TK№014	УСП						
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3.2	4.3	10.3	93.4	0.06	4.03	0.13	1.46	0.58	0.06	42.58	18.69	86.65	0.99	70.84	4.24	0.10	0.00	76	2012						
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	130	7.9	7.3	14.1	159.4	0.14	10.32	0.02	0.68	0.22	0.14	54.95	37.61	181.74	2.37	155.90	9.61	0.25	0.00	291	2012						
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.0	0.0	7.1	27.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.28	4.93	6.67	0.66	5.16	0.00	0.00	0.00	392	2012						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK№003	УСП						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TK№004	УСП						
Итого за прием пищи:	545	14.0	12.6	62.4	396.8	0.39	26.88	0.23	2.94	0.88	0.30	124.05	79.23	334.82	6.06	263.91	16.25	0.67	0.00								
Уплотненный полдник																											
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	7.1	3.7	4.8	98.3	0.02	0.44	0.02	0.55	0.40	0.04	41.23	4.77	164.95	0.21	24.36	3.49	0.43	0.00	К/К	К/К						
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120	1.6	4.4	11.1	82.7	0.05	6.50	0.55	0.44	0.23	0.06	65.30	19.73	80.24	0.69	71.34	4.38	0.03	0.00	338	2008						
РЯЖЕНКА 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.04	0.54	0.05	0.00	0.18	0.23	360.00	25.20	270.00	0.18	63.00	16.20	0.18	0.00	435	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.56	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK№003	УСП						
ВАРЮШКА С ТВОРОГОМ	50	3.8	1.7	21.5	119.4	0.04	0.03	0.01	0.16	0.17	0.05	49.41	7.59	89.17	0.37	23.18	1.19	0.10	0.01	249	2014						
Итого за прием пищи:	425	19.3	14.5	58.0	445.1	0.19	7.51	0.62	1.70	1.01	0.43	520.44	62.04	626.11	2.46	190.88	26.66	0.99	0.01								
Всего за день:		41.1	37.6	170.3	1185.3	0.82	73.51	0.95	5.21	3.93	1.05	1047.33	193.86	1291.50	10.31	723.15	60.53	1.95	0.02								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг	Na, мг		
Завтрак																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3.1	2.3	0.3	50.8	0.02	0.00	0.08	0.81	1.61	0.12	25.66	3.66	96.60	0.81	32.20	8.05	0.32	0.00	213	2008
КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	1.9	5.4	14.5	122.7	0.07	0.34	0.03	0.57	0.67	0.09	96.09	25.30	114.71	0.61	34.33	6.87	0.02	0.00	189	2008
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1.5	1.7	10.5	79.2	0.03	0.47	0.01	0.00	0.90	0.10	121.73	15.10	103.13	0.26	47.87	8.10	0.02	0.00	ТК№028	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.6	0.9	18.0	69.0	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.05	5.70	3.90	30.00	0.63	15.60	0.00	0.03	0.00	ТК№004	УСП
Итого за прием пищи:	380	8.2	10.3	43.2	321.6	0.25	0.81	0.12	1.45	3.18	0.36	249.18	48.17	344.45	2.30	130.01	23.02	0.40	0.00		
II Завтрак																					
МОГУРТ 3.1%	150	3.8	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	150.00	0.00	0.05	0.00		2008
Итого за прием пищи:	150	3.8	3.8	6.8	84.8	0.05	1.05	0.04	0.00	0.00	0.26	180.00	21.00	142.50	0.00	150.00	0.00	0.05	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.0	0.1	1.3	7.0	0.02	5.00	0.01	0.05	0.00	0.02	11.50	7.00	21.00	0.50	25.00	1.50	0.01	0.00	ТК№103	УСП
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	4.2	4.7	9.1	115.1	0.06	6.43	0.19	0.22	0.60	0.07	77.67	27.89	125.20	1.66	0.12	0.00	0.00	0.00	80	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.0	3.5	9.9	87.0	0.09	7.61	0.02	0.18	0.09	0.08	31.83	21.37	67.66	0.87	102.29	6.19	0.03	0.00	321	2012
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	5.3	3.0	3.2	67.9	0.04	1.16	0.26	1.99	2.65	0.03	45.96	17.18	122.55	0.42	58.62	60.59	0.36	0.00	231	2008
НАПИТОК КИЖЕВНИЙ	150	0.1	0.0	15.2	63.3	0.00	1.16	0.00	0.00	0.00	0.00	8.88	3.99	1.92	0.10	23.99	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00	ТК№003	УСП
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	ТК№004	УСП
Итого за прием пищи:	635	14.3	12.2	64.8	436.9	0.35	21.36	0.48	2.95	3.36	0.28	184.19	84.47	380.74	4.89	230.23	69.40	0.63	0.00		
Уплотненный полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9.6	11.3	11.6	180.9	0.06	18.15	0.00	3.28	0.41	0.12	106.12	32.12	193.31	2.54	144.70	7.87	0.31	0.00	306	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	190	0.0	0.0	6.2	28.0	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.12	3.29	2.85	0.13	24.23	0.00	0.00	0.00	ТК№049	УСП
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.3	0.2	11.2	38.0	0.04	0.00	0.00	0.44	0.02	0.03	3.60	3.80	17.40	0.80	7.20	1.12	0.20	0.00		
БУЛОЧКА "БОРОЖНАЯ"	50	5.0	3.2	30.0	177.1	0.06	0.07	0.02	0.35	0.30	0.07	56.15	9.56	101.14	0.51	31.26	2.54	0.11	0.01	479	2008
Итого за прием пищи:	410	16.0	14.6	59.0	424.0	0.16	20.53	0.02	4.07	0.73	0.21	178.98	48.77	314.70	3.97	207.39	11.53	0.62	0.02		
Всего за день:		42.2	40.9	173.9	1286.2	0.81	43.75	0.66	8.46	7.27	1.10	792.35	202.41	1182.39	11.16	717.63	103.94	1.66	0.02		

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг	Ca, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.1	8.8	12.1	106.8	0.09	0.00	0.07	0.27	0.02	0.04	6.80	2.60	24.00	0.44	11.90	0.00	0.02	0.00	1	2012
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ПРУЖБА"	150	2.8	6.0	18.5	151.8	0.05	0.59	0.04	0.30	1.13	0.13	149.18	20.53	140.84	0.34	55.86	10.50	0.03	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	186	0.0	0.0	6.2	23.2	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.02	5.31	6.68	0.67	5.27	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	366	4.0	14.8	36.8	280.8	0.14	0.63	0.11	0.57	1.15	0.18	170.00	28.44	171.52	1.45	73.03	10.50	0.05	0.00		
II Завтрак																					
БАЧАН СВЕЖИЙ	120	1.2	0.6	25.2	115.2	0.05	12.00	0.03	0.00	0.12	0.06	9.60	50.40	33.60	0.72	120.00	0.00	0.07	0.00	TKN020	УСГ
Итого за прием пищи:	120	1.2	0.6	25.2	115.2	0.05	12.00	0.03	0.00	0.12	0.06	9.60	50.40	33.60	0.72	120.00	0.00	0.07	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	55	0.0	0.1	2.1	13.2	0.03	13.75	0.09	0.21	0.06	0.02	7.70	11.00	14.30	0.55	11.00	1.10	0.06	0.00	TKN014	УСГ
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3.4	3.1	10.5	89.3	0.07	5.22	0.12	0.76	0.04	0.07	34.88	20.03	84.49	1.10	80.21	4.95	0.11	0.00	83	2012
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	50	7.6	4.9	2.9	99.1	0.01	0.76	0.19	0.25	0.32	0.03	15.02	4.98	166.78	0.28	16.67	1.81	0.50	0.00	34	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3.4	4.5	20.1	141.5	0.13	0.00	0.02	2.72	0.10	0.07	12.56	72.00	107.62	2.51	20.65	1.31	0.15	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0.0	0.2	15.2	69.0	0.02	3.00	0.00	0.00	0.15	0.02	22.50	6.00	10.50	5.25	30.00	1.50	0.15	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TKN003	УСГ
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.4	0.7	15.0	57.5	0.11	0.00	0.00	0.06	0.00	0.04	4.75	3.25	25.00	0.53	13.00	0.00	0.03	0.00	TKN004	УСГ
Итого за прием пищи:	580	17.3	13.7	79.7	517.1	0.42	22.73	0.42	4.56	0.89	0.28	101.91	122.01	430.45	11.21	182.53	12.07	1.24	0.00		
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	10.5	13.4	38.0	314.9	0.07	0.23	0.04	2.22	0.85	0.24	320.88	34.09	471.24	1.25	141.13	1.73	0.52	0.03	225	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.6	2.5	6.6	50.8	0.01	0.13	0.01	0.05	0.13	0.03	35.97	3.46	28.85	0.06	13.01	2.28	0.01	0.00	367	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	2.8	3.5	8.2	104.2	0.05	0.93	0.03	0.00	1.79	0.19	228.35	20.06	186.26	0.14	82.39	16.12	0.04	0.00	434	2008
ПРЯЖИКИ	30	1.1	1.4	15.0	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	6.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	15.0	20.8	67.7	579.7	0.15	1.29	0.08	2.27	2.77	0.47	588.50	60.30	701.36	1.69	242.52	20.13	0.57	0.03		
Всего за день:		37.5	49.9	209.4	1492.9	0.76	36.65	0.64	7.40	4.73	0.98	870.00	261.15	1336.93	15.07	618.08	42.70	1.93	0.03		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества						
	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						
Итого за весь период	393.7	432.7	1904.0	12985.4	13.03	507.43	9.99	85.90	93.17	10.50	8.003.22	1.973.31	11.639.51	125.81	7.485.70	748.76	17.85	0.19						
Среднее значение за период	39.4	43.3	190.4	1298.5	1.30	50.74	1.00	8.59	9.32	1.05	800.32	197.33	1.163.95	12.58	748.57	74.88	1.79	0.02						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	30.0	57.9																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Дети ясли	367	145	605	439

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тугельяна.-М.: Делта принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга.-СПб.: Речь, 2008.-800с
3. Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 издание 4-е, переработанное и дополненное.
4. Реестр технологических карт Управления социального питания