

Утверждаю

Директор

ГБОУ начальная школа - Детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Л.И.Новицкая

« 03 » сентября 2022 год



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню

рационов горячего питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,

посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение

ГБОУ начальная школа – детский сад № 662

Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, 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	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Cl, мг	S, мг				
Завтрак																															
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.3	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	21.3									2008		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	4.0	6.3	32.9	203.5	0.02	0.46	0.03	0.10	0.45	0.10	119.45	10.98	94.13	0.09	41.83	7.98	0.03	0.00	189									2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	10.1	80.6	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.11	17.89	104.21	0.43	47.29	8.10	0.02	0.00	ТК№043									УСП		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	ТК№004									УСП		
Итого за прием пищи:	450	10.8	14.3	67.3	437.5	0.24	0.93	0.13	1.01	2.51	0.39	273.83	37.53	334.94	2.17	142.12	24.13	0.42	0.00												
II Завтрак																															
СОК ТЕРМОЖИВЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442									2008		
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00												
Обед																															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.0	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	30.00	0.00	0.01	0.00	ТК№017									УСП		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	2.1	2.9	6.7	68.1	0.03	5.25	0.15	0.17	0.54	0.05	58.28	18.04	76.97	1.05	75.86	4.80	0.10	0.00	57									2012		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	8.7	4.9	2.3	97.5	0.05	0.27	0.06	0.99	3.70	0.10	63.81	17.19	196.04	0.68	58.17	82.82	0.62	0.00	249									2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.3	5.5	19.6	133.1	0.11	9.15	0.61	0.42	0.10	0.10	59.00	34.01	102.50	1.26	129.64	8.36	0.05	0.00	ТК№045									УСП		
КОМПОТ ИЗ ЯГОМ	180	0.0	0.1	17.0	70.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	21.96	7.70	21.60	0.43	80.76	0.00	0.01	0.00	ТК№045									УСП		
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									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	ТК№004									УСП		
Итого за прием пищи:	720	16.4	14.6	78.5	493.7	0.41	17.67	0.81	2.20	4.38	0.37	227.06	93.99	463.26	5.42	389.03	97.47	1.07	0.00												
Упомянутый полдник																															
ФРИКАДЕЛКА ИЗ ТИЦЦЫ	70	8.5	6.2	8.1	138.2	0.05	0.08	0.00	0.03	0.08	0.04	26.14	3.50	28.95	0.28	14.15	1.46	0.06	0.00	308									2012		
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.1	1.6	10.5	57.6	0.04	5.15	0.99	0.54	0.02	0.04	58.64	23.51	64.89	0.79	55.92	3.09	0.03	0.00	129									2008		
КЕФИР 2.5%	185	3.5	5.4	7.4	98.1	1.86	18.50	0.19	3.70	3.70	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	ТК№003									УСП		
ВАТРИШКА С ДЖЕМОМ	60	3.2	5.5	42.1	226.4	0.04	4.11	0.02	1.32	0.14	0.03	15.34	8.70	40.70	0.51	44.21	1.17	0.03	0.01	453									2008		
Итого за прием пищи:	470	18.0	18.8	82.1	567.8	2.03	27.84	1.19	6.14	3.96	0.15	104.61	40.46	156.30	2.58	123.27	7.12	0.39	0.01												
Всего за день:		45.2	47.8	246.1	1 581.8	2.69	50.04	2.13	9.34	11.03	0.92	632.49	179.19	967.10	16.47	700.42	130.53	2.06	0.01												

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Оборудование							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, 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	Ф, мг	Se, мг	ТК №01	ТК №02	ТК №03	ТК №04	ТК №05	ТК №06	ТК №07	ТК №08			ТК №09	ТК №10	ТК №11	ТК №12	ТК №13	ТК №14	ТК №15
Завтрак																																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.1	5.6	18.0	132.0	0.14	0.13	0.06	0.13	0.02	0.11	164.10	10.20	120.00	0.81	21.90	0.00	0.12	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	3	2012			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	175	3.0	6.3	24.2	169.0	0.04	0.45	0.04	0.22	0.44	0.10	119.06	21.06	124.32	0.31	45.72	8.14	0.03	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	189	2008		
Итого за прием пищи:	400	8.0	13.5	52.4	365.3	0.19	0.96	0.10	0.35	0.78	0.29	375.53	44.31	319.78	2.06	103.64	13.90	0.17	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	TK №04	УСП		
II Завтрак																																				
КОФЕ 3.1%	190	4.8	4.8	8.6	107.4	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	180.50	0.00	190.00	0.00	0.06	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	TK №15	УСП		
Итого за прием пищи:	190	4.8	4.8	8.6	107.4	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	180.50	0.00	190.00	0.00	0.06	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	TK №15	УСП	
Обед																																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.2	6.4	4.0	76.3	0.02	4.84	0.12	3.43	0.03	0.02	26.96	9.98	34.88	0.46	38.73	1.98	0.02	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	51	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/108	3.2	5.1	8.3	98.0	0.06	6.37	0.17	0.27	0.81	0.06	50.96	18.69	89.27	0.85	74.24	4.04	0.11	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	95	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	11.4	9.6	13.0	202.6	0.01	0.44	0.05	0.18	1.18	0.02	27.00	2.73	237.03	0.15	27.29	1.17	0.70	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	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.5	1.9	27.4	141.0	0.05	0.00	0.01	0.88	0.00	0.01	11.87	6.02	32.74	0.76	8.37	0.60	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	205	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.0	0.2	14.2	72.8	0.16	0.18	0.00	0.00	0.45	0.00	10.64	1.62	16.20	0.00	0.72	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	441	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №03	УСП	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	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	TK №04	УСП	
Итого за прием пищи:	728	21.8	24.5	101.9	718.7	0.51	11.83	0.34	5.40	2.50	0.21	138.59	48.33	468.88	3.95	176.55	9.19	1.13	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	TK №04	УСП	
Уплотненный полдник																																				
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	70	8.8	6.5	0.0	124.9	0.14	0.28	0.02	0.00	38.50	0.49	13.69	16.24	132.16	0.39	24.50	0.00	0.56	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	521	2013	
КОРЖИ	130	2.4	4.4	18.5	120.1	0.11	8.98	0.03	0.21	0.10	0.06	39.02	25.32	80.49	1.04	120.91	7.35	0.04	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	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.72	1.89	0.00	0.00	1.00	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	402	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №03	УСП	
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.9	2.9	21.7	121.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.83	5.40	24.30	0.57	6.00	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	TK №018	УСП	
Итого за прием пищи:	455	14.8	14.0	66.0	481.1	0.31	9.26	0.05	0.76	38.63	0.63	73.76	53.60	258.70	2.99	161.40	8.75	0.85	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	0.02	TK №03	УСП
Итого за день:	49.4	56.8	228.9	1652.4	1.07	23.38	0.54	6.51	41.90	1.45	815.68	172.83	1.225	85	9.00	631.60	31.83	2.20	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	0.04	TK №03	УСП

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг										
Завтрак																													
ЕУТЕРРОД С ДЖЕМОМ	40	1,7	3,4	28,6	128,3	0,13	2,40	0,02	0,14	0,00	0,06	10,17	5,79	33,96	0,70	31,05	0,00	0,03	0,00	2	2012								
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,5	1,6	8,9	28,5	0,03	1,76	0,00	1,30	0,00	0,02	7,72	7,49	21,59	0,25	37,82	0,00	0,02	0,00	10	2008								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,1	19,2	2,5	222,4	0,05	0,21	0,19	4,19	3,55	0,30	108,02	12,60	244,50	1,71	86,33	20,35	0,68	0,00	214	2008								
КОФЕИНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	4,6	19,1	153,6	0,06	0,99	0,03	0,00	0,95	0,20	244,75	25,83	207,99	0,37	94,29	17,06	0,05	0,00	TK№028	УСП								
Итого за прием пищи:	410	12,4	28,8	69,1	532,8	0,27	5,36	0,25	5,63	4,50	0,58	370,66	51,70	507,43	3,03	249,49	37,41	0,77	0,00										
II Завтрак																													
РЯЖЕНКА 2,5%	190	5,5	4,8	8,0	102,6	0,04	0,57	0,05	0,00	0,19	0,25	380,00	26,60	285,00	0,19	66,50	17,10	0,19	0,00	435	2008								
Итого за прием пищи:	190	5,5	4,8	8,0	102,6	0,04	0,57	0,05	0,00	0,19	0,25	380,00	26,60	285,00	0,19	66,50	17,10	0,19	0,00										
Обед																													
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,0	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	30,00	1,80	0,01	0,00	TK№015	УСП								
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УРОДА	180/101	3,6	4,2	14,2	112,7	0,07	5,11	0,16	0,34	0,00	0,06	30,31	19,67	82,90	0,95	76,33	3,96	0,10	0,00	82	2012								
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,2	10,7	3,6	175,5	0,05	0,67	0,35	0,19	0,00	0,12	94,30	24,88	230,07	2,27	61,57	7,35	0,43	0,00	277	2012								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОЛПЧАТАЯ	130	5,2	4,3	39,0	196,7	0,19	0,00	0,01	4,06	0,05	0,10	17,71	108,93	162,29	3,80	30,77	1,99	0,01	0,00	181	2008								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,2	18,2	82,8	0,02	3,60	0,00	0,00	0,18	0,02	27,00	7,20	12,60	6,30	36,00	1,80	0,18	0,00	442	2008								
ХЛЕБ РЯЖАНО-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	0,80	5,40	0,84	0,15	0,00	TK №003	УСП								
БАЛОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,10	1,9	21,0	80,5	0,15	0,00	0,00	0,09	0,00	0,06	6,65	4,55	35,00	0,74	18,20	0,00	0,04	0,00	TK №004	УСП								
Итого за прием пищи:	691	22,8	20,6	105,8	685,1	0,54	15,38	0,53	5,07	0,26	0,41	192,47	176,48	561,10	15,26	258,28	17,72	0,91	0,01										
Уплотненный полдник																													
КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	130	1,9	4,4	6,6	55,4	0,00	0,02	0,02	0,11	0,02	0,00	2,13	0,00	1,60	0,01	0,75	0,00	0,03	0,00	126	2008								
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,0	0,0	9,1	39,6	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,04	13,15	3,29	2,85	0,13	24,32	0,00	0,00	0,00	049	УСП								
ХЛЕБ РЯЖАНО-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								
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,8	3,5	28,0	163,3	0,06	0,10	0,00	1,34	0,00	0,04	28,66	8,33	47,56	0,40	46,75	2,42	0,01	0,01	487	2008								
БАНАН 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	TK№020	УСП								
Итого за прием пищи:	505	8,5	8,7	83,0	421,0	0,16	14,42	0,06	2,00	0,17	0,14	58,03	66,77	107,36	2,26	200,81	3,82	0,36	0,01										
Всего за день:		49,2	62,8	255,9	1741,5	1,01	35,73	0,89	12,70	5,12	1,38	1001,15	321,55	1480,89	20,74	775,08	76,05	2,23	0,02										

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ 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	Л, мкг	Н, мг	Se, мг						
ЯЙЦО ВАРЕННОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.2	0.02	0.00	0.08	0.80	1.61	0.12	25.63	3.86	96.48	0.80	32.16	8.04	0.32	0.00	2.13	2008				
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.6	6.4	26.4	176.9	0.05	0.46	0.04	0.77	0.45	0.10	123.93	14.74	113.69	0.33	54.66	7.94	0.03	0.00	1.89	2008				
КАЧКО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	10.1	80.6	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.10	17.89	104.21	0.43	47.29	8.10	0.02	0.00	0.00	2008				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	0.00	УСП				
Итого за прием пищи:	440	10.3	14.4	60.7	410.7	0.27	0.93	0.13	1.68	2.50	0.39	278.26	41.69	354.38	2.40	154.91	24.08	0.41	0.00	0.00					
II Завтрак																									
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008				
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	0.00					
Обед																									
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.2	4.0	5.6	60.9	0.02	1.76	0.82	2.51	0.01	0.03	32.91	15.71	53.91	0.83	26.39	2.52	0.13	0.00	40	2012				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/128	3.2	3.8	5.9	79.3	0.04	8.39	0.16	0.14	0.85	0.06	61.66	17.85	83.78	1.05	75.03	4.52	0.11	0.00	67	2012				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6.4	4.7	6.6	93.7	0.08	0.30	0.03	0.56	2.50	0.06	64.16	15.04	146.74	0.38	39.18	66.27	0.39	0.00	269	2012				
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.5	7.1	20.1	142.0	0.36	16.30	0.68	2.00	0.09	0.08	76.12	35.29	93.30	1.64	198.72	6.40	0.05	0.00	141	2008				
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	20.5	65.8	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	35.70	16.35	23.72	0.45	155.81	0.00	0.01	0.00	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	0.00	УСП				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	0.00	УСП				
Итого за прием пищи:	735	16.2	20.9	96.5	579.2	0.71	27.01	1.77	5.96	3.47	0.36	282.60	110.50	462.55	6.28	524.13	81.38	1.02	0.00	0.00					
Уплотненный полдник																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17.3	12.6	32.5	378.4	0.07	0.33	0.02	2.38	1.08	0.31	434.05	40.33	630.64	1.16	94.60	1.73	0.69	0.04	224	2008				
МОЛОКО КИРГЫЗСКОЕ	200	3.3	5.1	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	1.05	0.22	267.75	23.52	218.40	0.17	96.60	18.90	0.05	0.00	434	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	35.63	3.44	28.79	0.05	13.00	2.28	0.01	0.00	367	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	0.00	УСП				
ЗЕФИР	35	0.1	0.0	7.9	32.2	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	УСП				
Итого за прием пищи:	570	21.7	20.7	67.3	635.3	0.17	12.55	0.07	3.13	2.27	0.59	755.03	76.09	965.83	3.80	231.69	25.11	1.30	0.04	0.00	УСП				
Всего за день:		48.2	56.1	242.7	1708.1	1.17	44.09	1.97	10.76	8.42	1.36	1342.90	235.47	1795.36	18.78	946.73	132.38	2.91	0.04	0.00					

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Г, мг	Se, мг	Кл	Мг									
Завтрак																														
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3.9	5.6	16.2	125.1	0.13	0.13	0.66	0.12	0.02	0.10	163.53	9.81	117.00	0.75	20.34	0.00	0.12	0.00	3	2012									
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	3.5	7.8	23.7	186.9	0.07	0.67	0.64	0.39	0.65	0.14	171.39	25.45	166.77	0.45	64.73	12.11	0.04	0.00	190	2008									
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	1.6	10.2	64.4	0.02	0.39	0.01	0.00	0.32	0.08	92.84	13.65	76.57	1.05	36.78	5.76	0.02	0.00	ТК№040	УСЛ									
Итого за прием пищи:	405	8.4	14.9	50.2	376.3	0.21	1.18	0.11	0.51	0.99	0.32	427.77	48.91	360.34	2.24	121.85	17.87	0.17	0.01											
II Завтрак																														
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.07	41.80	0.01	0.22	0.11	0.03	38.50	12.10	18.70	0.11	170.50	0.00	0.17	0.00	ТК № 54	УСЛ									
Итого за прием пищи:	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.07	41.80	0.01	0.22	0.11	0.03	38.50	12.10	18.70	0.11	170.50	0.00	0.17	0.00											
Обед																														
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.06	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	12.00	1.20	0.06	0.00	ТК№014	УСЛ									
РАССОЛЫНИК ЛЕШНЬ ГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/109	3.1	3.5	12.5	102.1	0.07	4.86	0.17	0.28	1.00	0.07	52.96	21.64	96.13	1.07	84.34	5.04	0.10	0.00	76	2012									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	11.7	12.1	33.4	299.9	0.21	15.87	0.04	0.37	0.01	0.20	84.54	57.23	272.05	3.59	238.56	14.53	0.36	0.00	291	2012									
НАПИТОК ВИТ.АМИН.ИЗ.РОВАНИИ	180	0.0	0.0	1.3	5.6	0.35	0.46	0.00	0.00	1.61	0.59	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.21	0.00	ТК№022	УСЛ									
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	УСЛ									
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	ТК№004	УСЛ									
Итого за прием пищи:	719	18.3	17.0	84.5	560.0	0.87	36.18	0.30	1.51	2.70	0.98	163.64	101.63	440.53	6.99	362.38	22.17	1.01	0.00											
Уплотненный полдник																														
СФОЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12.4	8.7	9.4	192.3	0.03	0.70	0.03	1.57	0.71	0.07	68.81	7.88	287.31	0.38	40.06	5.82	0.76	0.00	Кл	МК									
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2.0	4.4	13.3	94.5	0.06	8.39	0.59	1.31	0.03	0.05	66.87	25.55	76.22	1.13	82.77	3.63	0.03	0.00	338	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	0.16	0.00	435	2008									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5.9	6.1	28.8	208.4	0.05	0.12	0.02	1.86	0.45	0.10	97.64	11.87	157.68	0.52	40.38	3.41	0.19	0.01	249	2014									
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	УСЛ									
Итого за прием пищи:	485	27.1	23.9	73.0	640.0	0.23	9.76	0.69	5.28	1.40	0.50	597.83	75.26	812.96	3.21	235.21	30.47	1.41	0.02											
Всего за день:		54.7	56.0	215.9	1 608.1	1.37	88.92	1.12	7.53	5.20	1.83	1 227.73	237.89	1 632.53	12.55	889.94	70.50	2.75	0.02											

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Оборн-к 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	І, мкг	Н, мг	Se, мг							
Завтрак																										
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.3	3.1	24.2	111.1	0.10	6.00	0.02	0.12	0.00	0.04	8.98	4.56	25.60	0.54	26.89	0.00	0.02	0.00	2	2012					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.9	28.7	190.4	0.12	0.43	0.04	0.93	0.42	0.10	120.57	33.61	155.14	0.95	48.89	8.92	0.03	0.00	189	2006					
КОБЕЛЬНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	4.6	19.1	153.6	0.06	0.99	0.03	0.00	0.95	0.20	244.75	25.83	207.99	0.37	94.29	17.06	0.05	0.00	TKM028	УСП					
Итого за прием пищи:	400	8.8	14.6	72.0	461.2	0.28	7.42	0.09	1.05	1.37	0.35	374.30	64.40	398.72	1.86	170.07	25.99	0.10	0.00							
II Завтрак																										
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	0.02	0.00	435	2006				
Итого за прием пищи:	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	0.02	0.00						
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СУП КАРТОФЕЛЬНЫХ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	60	0.0	4.7	4.9	63.9	0.01	2.28	0.00	2.60	0.06	0.02	31.77	11.35	41.35	0.73	28.53	3.99	0.05	0.00	33	2012					
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	180/10	3.1	2.0	21.9	109.8	0.16	3.15	0.16	1.34	0.00	0.06	32.48	23.96	68.73	1.56	117.59	2.94	0.03	0.00	81	2012					
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	70	10.3	0.5	0.4	61.1	0.05	0.52	0.06	0.83	4.41	0.05	63.25	22.48	215.66	0.40	48.30	119.29	0.71	0.00	228	2008					
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	160	1.7	10.0	12.1	136.6	0.06	9.64	0.64	3.01	0.05	0.06	47.50	24.56	64.82	1.02	96.83	4.76	0.04	0.00	141	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0.6	0.1	28.3	99.7	0.01	0.25	0.09	0.00	0.03	36.03	16.43	23.72	0.45	155.77	0.00	0.01	0.00	TK M063	УСП						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	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 M003	УСП						
Итого за прием пищи:	720	19.2	18.5	102.6	599.0	0.50	15.85	0.95	8.43	4.54	0.31	222.19	107.68	471.02	5.89	474.22	132.39	1.13	0.00							
Уплотненный полдник																										
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.2	13.4	2.4	208.7	0.07	0.00	0.05	0.35	0.57	0.16	110.31	22.57	268.68	2.58	57.12	9.37	0.55	0.00	298	2008					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	2.5	19.6	99.3	0.10	9.20	0.60	0.40	0.00	0.10	43.10	33.90	83.50	1.30	686.10	8.30	0.00	0.00	125	2008					
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.2	0.1	12.2	52.0	0.00	17.68	0.00	0.16	0.00	0.01	14.76	7.81	6.56	0.26	78.23	0.22	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	2.70	2.85	13.05	0.60	5.40	0.84	0.15	0.00	0.00	TK M003	УСП					
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.4	47.2	0.00	2.01	0.00	0.34	0.00	0.00	17.22	10.85	14.47	1.81	155.78	1.01	0.00	0.00	TK M002	УСП					
ВАФЛИ	20	0.4	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	TK M016	УСП					
Итого за прием пищи:	535	18.1	17.1	68.5	508.5	0.21	28.89	0.66	1.58	0.58	0.30	191.29	79.98	393.46	6.85	1 010.63	19.74	0.70	0.00							
Всего за день:		49.5	55.4	250.2	1 664.1	2.79	70.15	1.88	14.66	10.10	0.95	787.77	252.05	1 253.21	14.60	1 654.92	178.12	1.95	0.00							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецеп-тур/ы	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ра, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг			Ф, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.6	5.0	18.0	98.9	0.13	0.00	0.04	0.19	0.01	0.06	8.20	3.90	32.00	0.64	16.35	0.00	0.03	0.00	1	20/2
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0.6	2.0	11.1	35.6	0.04	2.20	0.00	1.63	0.00	0.02	9.65	9.36	26.98	0.31	4.28	0.00	0.02	0.00	10	20/8
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	6.7	17.9	2.4	208.3	0.05	0.21	0.18	3.90	3.32	0.29	103.12	11.96	229.94	1.60	81.36	19.14	0.63	0.00	214	20/8
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	12.4	89.9	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	12.15	17.89	104.21	0.43	4.736	8.10	0.02	0.00	TK №043	УСЛ
Итого за прием пищи:	405	10.4	27.3	43.9	432.7	0.24	2.88	0.24	5.71	3.78	0.46	242.12	43.11	393.13	2.67	192.35	27.24	0.70	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	20/8
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00		
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.7	6.3	6.4	83.3	0.03	3.86	0.03	3.47	0.01	0.03	10.74	8.91	22.97	0.41	44.52	1.85	0.02	0.00	43	20/8
ЩИ ИЗ КАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3.3	5.9	6.1	98.9	0.04	7.06	0.19	0.18	0.54	0.06	87.80	20.89	128.63	1.13	94.02	4.98	0.13	0.00	88	20/8
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8.8	15.4	1.9	199.9	0.05	0.58	0.03	1.87	0.00	0.09	42.92	13.71	169.35	0.92	36.09	2.88	0.33	0.00	312	20/8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.6	2.9	28.7	155.1	0.05	0.00	0.01	0.95	0.00	0.02	11.44	6.23	34.45	0.78	8.93	0.63	0.01	0.01	205	20/2
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	1.3	5.6	0.35	0.46	0.00	0.00	1.61	0.59	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.21	0.00	TK №022	УСЛ
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	УСЛ
БАЛОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСЛ
Итого за прием пищи:	705	20.0	31.7	75.6	670.8	0.73	11.96	0.25	7.11	2.19	0.88	170.61	60.30	412.15	4.97	211.25	11.74	0.98	0.01		
Уплотненный полдник																					
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	1.2	1.2	12.6	69.3	0.04	5.92	0.79	0.41	1.40	0.05	69.04	21.40	70.58	0.74	64.46	4.01	0.04	0.00	129	20/8
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	26.20	270.00	0.18	63.00	16.20	0.18	0.00	435	20/8
ХЛЕБКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	80.00	2.20	25.00	2.00	0.50	0.00	TK №010	УСЛ
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	УСЛ
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7.0	6.5	32.7	228.8	0.06	0.07	0.03	0.61	0.24	0.10	102.12	13.07	171.39	0.57	39.64	1.62	0.19	0.02	453	20/8
Итого за прием пищи:	535	15.5	12.8	76.7	489.8	0.22	16.53	0.88	2.20	1.84	0.44	551.67	72.43	613.71	4.68	201.10	25.24	1.16	0.02		
Всего за день:		45.9	72.0	218.4	1 676.1	1.21	34.96	1.37	15.03	7.99	1.80	991.39	183.04	1 431.59	18.93	640.69	66.02	3.02	0.03		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3.9	5.6	16.2	125.1	0.13	0.13	0.06	0.12	0.02	0.10	163.53	9.81	117.00	0.75	20.34	0.00	0.12	0.00	3	2012					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.4	6.3	25.4	172.0	0.05	0.45	0.04	0.75	0.44	0.10	120.94	14.33	110.64	0.32	53.14	0.03	0.00	0.00	189	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.7	1.1	8.4	49.1	0.01	0.28	0.01	0.00	0.22	0.06	67.94	11.45	56.19	1.03	27.73	4.00	0.01	0.00	TK HPO40	УСЛ					
Итого за прием пищи:	405	8.0	13.0	50.0	346.2	0.19	0.86	0.10	0.87	0.68	0.26	352.31	35.59	283.83	2.10	101.22	11.74	0.15	0.00							
II Завтрак																										
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.60	0.01	0.24	0.12	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00	TK HPO54	УСЛ					
Итого за прием пищи:	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.60	0.01	0.24	0.12	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00							
Обед																										
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.0	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	30.00	0.00	0.01	0.00	TK HPO17	УСЛ					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И ЗАПЕЧЕНОЙ УКОРОТА	180/155	4.4	1.3	13.2	85.8	0.09	7.04	0.15	0.36	1.28	0.07	42.72	27.13	113.57	0.96	103.67	38.82	0.23	0.00	77	2012					
ПЛОД ЯЗ ПТИЦЫ	150	8.0	12.3	27.2	266.5	0.07	1.75	0.72	2.90	0.01	0.10	62.04	37.51	195.37	1.37	65.17	4.66	0.26	0.00	304	2012					
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	21.8	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	1.74	3.96	0.00	0.01	0.00	0.00	TK HPO46	УСЛ						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK HPO03	УСЛ					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK HPO04	УСЛ					
Итого за прием пищи:	655	16.3	14.9	101.1	584.9	0.39	11.79	0.87	4.04	1.31	0.28	140.99	85.02	388.40	4.63	228.50	45.17	0.64	0.00							
Уплотненный полдник																										
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	12.4	10.9	13.8	226.1	0.12	7.13	0.01	1.42	0.00	0.16	90.54	36.13	254.93	2.88	150.20	10.63	0.44	0.00	276	2012					
КЕФИР 2.5%	200	3.8	5.8	8.0	106.0	2.00	20.00	0.20	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK HPO03	УСЛ					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	4.4	5.0	40.5	222.3	0.07	0.00	0.02	0.42	0.06	0.03	15.84	8.92	49.73	0.58	36.85	1.02	0.02	0.01	471	2008					
Итого за прием пищи:	450	22.5	21.9	79.0	611.5	2.25	27.13	0.23	6.50	4.09	0.24	111.79	50.75	330.77	4.67	197.85	13.34	0.78	0.01							
Всего за день:		47.8	50.0	239.2	1 588.1	2.90	85.38	1.22	11.65	6.20	0.81	647.06	184.56	1 023.39	11.51	713.57	70.24	1.56	0.02							

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	І, мкг	Е, мг	Se, мг									
Завтрак																												
БЛЮДО ВАРЕНОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.2	0.02	0.00	0.08	0.80	1.61	0.12	25.63	3.66	96.48	0.80	32.16	8.04	0.32	0.00	213	2008							
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС: ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	2.9	7.7	22.4	179.7	0.11	0.47	0.04	0.91	0.45	0.12	133.21	39.76	169.12	1.00	47.32	9.56	0.03	0.00	189	2008							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	9.20	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.64	20.80	0.00	0.04	0.00	TK NR004	УСП							
КОРЕНЬИ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	4.6	16.2	142.0	0.06	0.99	0.03	0.00	0.95	0.20	244.69	25.63	207.99	0.37	94.20	17.06	0.05	0.00	TK NR028	УСП							
Итого за прием пищи:	440	11.2	17.9	62.9	474.9	0.36	1.45	0.15	1.81	3.01	0.51	411.13	74.64	513.59	3.01	194.48	34.67	0.44	0.00									
II Завтрак																												
МОГУРТ 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	15	УСП							
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																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИИ	50	0.0	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	24.90	1.49	0.01	0.00	TK NR103	УСП							
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОРДИНОИ И СМЕТАНОИ	200/15/10	5.1	5.7	12.9	135.0	0.07	6.40	0.19	0.22	1.05	0.08	90.89	29.35	147.67	1.79	177.63	6.50	0.16	0.00	80	2008							
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	5.8	3.0	3.2	71.0	0.04	1.17	0.26	2.04	2.44	0.04	45.78	18.08	132.92	0.42	60.83	66.80	0.40	0.00	231	2008							
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	150	2.7	5.1	21.3	138.0	0.12	10.36	0.03	0.24	0.12	0.10	43.96	29.13	92.54	1.19	139.36	8.47	0.04	0.00	335	2008							
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	9.6	41.9	0.00	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.64	5.32	2.56	0.14	31.66	0.00	0.00	0.00	437	2008							
УГЕБ 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 NR003	УСП							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK NR004	УСП							
Итого за прием пищи:	755	17.3	15.1	83.3	520.9	0.45	24.46	0.49	3.19	3.63	0.34	214.88	98.15	453.36	5.77	461.59	84.66	0.90	0.00									
Уплотненный полдник																												
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.0	13.0	11.6	186.8	0.06	18.15	0.00	3.62	0.11	0.10	59.09	30.66	138.83	2.44	312.50	7.87	0.05	0.00	306	2008							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.0	0.0	7.0	31.2	0.00	2.56	0.00	0.00	0.00	0.00	14.55	3.65	3.17	0.14	26.92	0.00	0.00	0.00	049	УСП							
УГЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0.3	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK NR003	УСП							
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ*	70	5.9	3.3	35.4	205.9	0.07	0.10	0.01	0.27	0.25	0.08	74.18	11.72	124.99	0.54	37.41	2.58	0.12	0.02	479	2008							
Итого за прием пищи:	450	20.8	16.6	70.8	480.9	0.19	20.81	0.02	4.56	0.38	0.23	153.22	51.74	293.08	4.33	387.64	12.13	0.47	0.02									
Всего за день:		53.8	54.2	225.1	1 578.4	1.05	47.99	0.70	9.56	7.03	1.39	995.22	249.73	1 431.03	13.11	1 223.70	131.45	1.86	0.02									

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Оборудование 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	Л, мкг	Н, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.4	4.9	15.0	87.4	0.11	0.00	0.04	0.17	0.01	0.05	7.25	3.25	27.00	0.54	13.75	0.00	0.03	0.00	1	2008				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3.1	5.6	18.5	143.3	0.05	0.47	0.03	0.49	0.45	0.10	122.79	13.50	109.76	0.42	46.07	8.39	0.03	0.00	112	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	6.4	23.2	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	14.00	7.10	10.01	1.00	7.51	0.00	0.00	0.00	392	2012				
Итого за прием пищи:	401	4.4	10.5	39.9	253.9	0.16	0.52	0.07	0.66	0.46	0.16	144.03	23.84	146.77	1.95	67.33	8.39	0.05	0.00						
II Завтрак																									
БАНАН СВЕЖИЙ	150	1.5	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.15	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	150.00	0.00	0.09	0.00	TKH020	УСП				
Итого за прием пищи:	150	1.5	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.15	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	150.00	0.00	0.09	0.00						
Обед																									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.06	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	12.00	1.20	0.06	0.00	TKH014	УСП				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5.8	6.5	14.9	140.5	0.08	6.35	0.17	0.37	0.00	0.05	27.56	25.44	92.95	1.43	91.48	4.26	0.03	0.00	97	2008				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	8.0	3.6	11.0	122.9	0.02	0.81	0.02	0.22	0.32	0.02	13.65	7.63	173.83	0.38	26.58	1.79	0.49	0.00	294	2012				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.8	4.8	36.1	187.7	0.18	0.00	0.02	3.77	0.06	0.10	18.55	100.80	150.58	3.52	28.65	1.83	0.01	0.00	181	2008				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	35	2.3	0.3	19.6	66.5	0.07	0.00	0.00	0.77	0.04	0.05	6.30	6.65	30.45	1.40	12.80	1.96	0.35	0.00	TKH003	УСП				
БАТОН БОГАТЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TKH004	УСП				
Итого за прием пищи:	700	22.8	16.5	123.0	695.3	0.55	25.76	0.30	5.45	0.55	0.33	108.11	164.28	511.01	14.37	225.51	12.84	1.15	0.00						
Уплотненный полдник																									
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	13.1	13.4	38.6	371.1	0.07	0.24	0.04	1.86	0.94	0.26	336.90	35.79	494.85	1.34	151.96	2.01	0.56	0.03	225	2008				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0.6	2.5	6.6	50.6	0.01	0.13	0.01	0.05	0.13	0.03	35.63	3.44	28.79	0.05	13.00	2.28	0.01	0.00	367	2008				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3.3	5.1	9.6	122.2	0.05	1.09	0.03	0.00	1.05	0.22	267.75	23.82	218.40	0.17	96.60	18.90	0.05	0.00	434	2008				
ПРЯНИКИ	40	1.5	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	8.00	0.00	0.00	0.00	124	УСП				
Итого за прием пищи:	460	18.5	22.9	84.8	690.5	0.17	1.46	0.09	1.91	2.11	0.51	644.68	66.34	762.03	1.88	269.55	23.20	0.61	0.03						
Всего за день:		47.2	50.6	279.2	1783.7	0.94	42.75	0.50	8.02	3.38	1.08	908.83	317.46	1461.82	19.10	712.40	44.42	1.90	0.04						

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	491,1	561,7	2401,6	16582,4	16,20	523,39	12,32	105,75	106,37	12,96	9,350,24	2,333,78	13,682,76	154,78	8,889,03	931,54	22,84	0,24			
Среднее значение за период	49,1	56,2	240,2	1,658,2	1,62	52,34	1,23	10,57	10,64	1,30	935,02	233,38	1,368,28	15,48	888,90	93,15	2,28	0,02			
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	30,5	57,7																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Дети сад	416	166	713	492

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