

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО «Комбинат социального питания»



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ детский сад № 227



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

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

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг			
Завтрак																						
Каша пшенная молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10				91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	159,80	32,20	32	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10				130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Кекс чайный	20	1,8	2,5	10,9	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00				1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	358	9,7	14,6	44,7	362,8	0,10	1,00	56,30	0,10	0,20				223,60	40,60	193,20	1,10	1,10	351,10	43,10		
II Завтрак																						
Молочный ванильный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10				107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50		2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10				107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,50		
Обед																						
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,4	1,6	9,1	69,0	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00				16,60	7,90	33,10	0,60	0,40	65,20	37,50	111	2015
Калупа тушеная с мясом свинины	150	8,4	16,4	10,6	248,5	0,00	25,70	10,20	0,10	0,10				66,60	23,40	47,30	1,40	0,60	299,00	28,70	тгк	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00				4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00				11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00				6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	524	15,4	18,6	50,1	457,9	0,10	34,90	10,40	0,10	0,10				104,80	47,50	120,80	4,30	1,50	581,80	69,30		
Уплотненный полдник																						
Тефтели рыбные с соусом	60/40	7,7	7,5	12,8	154,2	0,00	1,90	7,00	0,00	0,00				35,50	30,70	106,50	0,70	0,60	265,30	89,70	239	2015
Рис отварной	100	2,9	3,3	30,4	166,2	0,00	0,00	10,80	0,10	0,00				17,60	20,80	57,50	0,40	0,60	42,40	60,60	171	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Печенье в асс.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	398	14,0	17,9	73,8	517,2	0,00	1,90	17,80	0,10	0,00				67,80	64,00	191,80	1,90	1,40	355,00	151,40		
Всего за день:		42,0	54,1	177,2	1 417,2	0,20	38,40	97,20	0,30	0,40				503,90	163,90	581,80	7,40	4,40	1 442,00	273,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			
Завтрак																				
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	190	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,70	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015	
Батон водородный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	32,30	1,10			
Итого за прием пищи:	360	12,5	10,3	52,8	373,2	0,30	1,60	35,80	0,00	0,20	325,00	65,20	299,90	1,60	1,90	537,70	52,80			
II Завтрак																				
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50			
Обед																				
Суп из овощей с мясом свинины, сметаной	150/10	3,1	6,5	7,0	107,1	0,00	5,10	6,70	0,00	0,00	25,50	13,20	31,70	0,60	0,20	226,90	38,90	99	2015	
Суфле рыбное	70	12,0	7,6	1,0	134,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	50,10	30,40	162,90	0,90	1,00	307,50	111,80	400	2004	
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,30	23,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004	
Напиток из шиповника с медом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной водородный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,30	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90			
Итого за прием пищи:	549	20,6	18,4	50,9	485,1	0,30	47,43	38,90	0,70	0,30	140,13	80,43	309,00	4,18	2,00	1 223,70	199,70			
Углетсый полдник																				
Запеканка творожная	100	20,3	7,9	17,3	240,7	0,00	0,20	30,80	0,20	0,10	142,00	23,10	194,90	0,80	0,50	141,20	5,50	223	2015	
Молоко стуженное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,00	0,20	0,00	0,00	0,10	61,40	6,80	43,80	0,00	0,20	73,00	1,40			
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015	
Печенье в ас.	23	1,3	1,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	293	23,1	17,5	51,1	470,2	0,00	0,40	30,80	0,20	0,20	211,60	32,50	241,00	1,00	0,70	222,40	6,90			
Всего за день:		56,7	46,7	167,1	1 387,3	0,60	61,93	105,50	0,90	0,70	696,73	138,13	857,70	9,58	4,80	2 331,30	261,90			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг	
Завтрак																				
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,6	2,5	20,9	125,5	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10		88,30	18,40	85,20	0,30	0,60	138,20	31,60	33	2010
Каша с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10		164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00		1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,9	14,0	50,5	387,2	0,10	1,20	60,40	0,10	0,20		260,90	56,60	241,40	1,60	1,60	447,60	46,70		
II Завтрак																				
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00		20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00		20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																				
Суп картофельный рыбный	170	5,2	1,8	11,9	83,6	0,10	5,90	0,10	0,00	0,00		26,20	28,60	88,20	1,00	0,60	507,10	75,90	97	2015
Гузлех из птицы	30/30	7,3	7,4	2,8	117,3	0,00	1,30	8,30	0,00	0,10		13,70	13,30	74,30	0,80	0,10	49,10	12,90	тж	
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10		10,10	60,50	90,30	2,10	0,70	127,00	21,10	171	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,20	0,00	133	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00		15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00		6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,28	1,90		
Итого за прием пищи:	499	19,4	12,3	59,6	442,3	0,30	7,90	14,40	0,00	0,20		74,10	115,50	296,20	3,90	1,90	790,28	111,80		
Ущепленный полдник																				
Жаркое по-домашнему со свиной	200	7,8	18,2	25,1	310,6	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10		34,00	37,00	91,40	1,80	0,80	849,20	88,30	тж	
Чай с вилжком содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Печенье в асс.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	393	10,8	25,1	53,2	494,3	0,20	12,10	0,30	0,00	0,10		47,60	47,90	115,00	2,50	1,00	890,00	89,20		
Всего за день:		41,6	51,9	175,6	1382,6	0,60	33,70	75,10	0,10	0,50		402,60	230,00	666,40	12,80	4,70	2475,30	250,20		

4 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		П1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Г, мг
Завтрак																			
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	36	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Бюгтон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	9,8	12,9	46,5	356,4	0,00	1,10	57,90	0,10	0,20	250,30	44,30	234,00	1,50	1,30	399,80	44,50		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,00	0,70	0,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,40	146,00	9,00		
Обед																			
Суп картофельный с фасолью	150	1,6	3,7	7,9	72,0	0,00	2,70	0,10	0,00	0,00	14,40	10,20	22,60	0,50	0,20	193,30	38,00	102	2015
Азу из говядины	60	7,9	5,7	3,0	102,1	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	11,20	11,40	68,80	1,10	1,40	190,40	27,40	438	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	309	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной водляровинный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	494	15,4	14,4	60,5	423,0	0,10	11,50	6,20	0,00	0,10	55,30	40,80	150,70	3,80	2,30	551,20	96,30		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Соус сметанный сладкий	25	0,4	1,9	1,6	28,1	0,00	0,00	8,40	0,00	0,00	8,50	1,10	5,90	0,00	0,00	12,30	0,90	330/УК	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	276	2015
Плошка росейская	50	4,5	6,6	35,0	219,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,10	72,40	21,30	775	2004
Итого за прием пищи:	325	20,2	14,1	61,1	470,5	0,10	0,40	29,10	0,20	0,10	168,80	31,90	218,60	1,30	0,60	244,10	27,00		
Всего за день:		48,1	43,9	178,9	1327,9	0,20	13,70	93,20	0,30	0,60	594,40	131,00	698,30	6,70	4,80	1341,10	176,80		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,80	158,00	31,20	38	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Масло сливочное (порционные)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Батон водированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	368	11,6	14,0	59,8	425,9	0,20	1,20	60,10	0,10	0,20	260,80	57,60	253,30	1,70	1,60	439,10	47,00		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свеклы капуста с картофелем и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	69,0	0,00	4,80	3,30	0,00	0,00	32,10	14,50	30,00	0,70	0,20	205,50	39,90	82	2015
"Блики" мясные со сметанным соусом	120/50	16,7	14,0	12,4	261,4	0,00	1,40	16,80	0,10	0,10	40,80	25,20	165,70	2,30	3,00	351,10	69,30	287	2015
Овощи свекла	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004
Компот из яблок свеклы	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной водированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	519	20,3	17,8	48,7	465,2	0,10	8,43	20,10	0,10	0,10	92,83	52,03	232,80	5,08	3,60	687,20	111,70		
Уплотненный десерт																			
Гуляш из рыбы	50/50	9,0	4,4	2,8	93,2	0,10	1,00	5,70	0,00	0,10	30,50	30,50	120,20	0,50	0,60	280,70	119,00	гтк	
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Батон водированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Пирог "Маляк"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80	гтк	
Итого за прием пищи:	445	15,7	16,5	56,3	450,2	0,20	8,80	20,60	0,20	0,20	102,40	68,30	240,60	2,20	1,30	919,50	167,80		
Всего за день:		48,1	48,8	177,1	1400,1	0,50	30,93	100,80	0,40	0,50	476,03	187,93	740,50	11,78	6,70	2393,30	329,00		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборка к рецептур	
		Белок, г	Жир, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Ес, мг	Zn, мг	К, мг			І, мг
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	12,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,70	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Кеке чайный	20	1,8	2,5	10,9	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	350	10,9	10,8	43,5	332,9	0,20	1,40	31,70	0,00	0,20	284,50	50,00	238,50	1,10	1,60	447,90	48,60		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	150	3,6	2,9	11,6	87,0	0,10	2,70	0,10	0,00	0,00	24,00	19,70	47,00	1,20	0,60	281,00	38,60	102	2015
Суфле из говядины	50	9,2	7,3	2,4	124,7	0,00	0,10	9,40	0,20	0,10	24,70	9,80	88,30	1,00	1,50	165,70	14,30	282	2015
Рис отварной	70	2,0	2,3	21,2	116,8	0,00	0,00	7,70	0,00	0,00	12,50	14,60	40,30	0,30	0,40	29,80	44,40	171	2015
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	469	17,6	15,5	65,3	464,7	0,20	3,83	17,20	0,20	0,10	76,13	54,13	209,70	3,98	2,90	523,50	99,20		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Соус молочный (из стуженом молоке)	25	1,1	2,6	8,1	62,6	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	33,30	4,00	25,30	0,00	0,10	45,50	0,80	327	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Булочка ванильная	60	5,6	4,2	36,7	208,2	0,10	0,10	2,20	0,10	0,00	27,30	9,00	54,30	0,50	0,40	87,80	3,40	422	2015
Итого за прием пищи:	335	22,0	12,4	69,3	493,4	0,10	0,40	27,10	0,30	0,10	196,80	36,40	247,60	1,50	1,00	292,70	9,00		
Всего за день:		53,4	41,9	182,1	1 350,0	0,50	6,33	96,00	0,50	0,60	677,43	154,53	790,80	6,68	5,50	1 264,10	156,80		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	115,00	0,40	0,60	169,20	32,50	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,30	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Гречка с сыром	50	7,0	7,2	18,0	174,1	0,10	0,00	31,40	0,00	0,10	157,70	16,10	107,40	0,80	1,00	63,60	1,30	552	2004
Итого за прием пищи:	380	15,5	14,5	53,8	434,1	0,20	1,30	61,40	0,00	0,30	433,40	55,80	343,40	1,60	2,20	473,40	47,80		
II Завтрак																			
Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20	389	2015
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20		
Обед																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой и сметаной	150/10	4,1	2,5	8,5	73,1	0,10	4,10	3,30	0,00	0,00	24,00	16,80	51,20	0,90	0,50	319,10	40,00	96	2015
Печень по-строгановски	30	7,9	3,9	2,5	111,3	0,10	6,20	9,30	0,00	0,70	14,80	8,70	122,00	2,60	2,30	150,70	19,80	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,2	2,7	19,0	119,1	0,10	0,00	6,00	0,00	0,10	10,10	60,50	90,30	2,10	0,70	127,00	21,10	171	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	474	18,9	11,6	55,3	424,3	0,40	17,90	18,70	0,00	0,80	74,50	102,20	306,30	7,80	4,90	775,90	83,40		
Уплотненный полдник																			
Суфле рыбное	50	8,6	5,5	0,6	95,9	0,00	0,30	13,50	0,40	0,10	35,70	21,70	116,50	0,50	0,70	219,80	80,40	400	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Ватон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Печенье в ас.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	403	15,6	19,1	59,6	484,6	0,10	9,90	30,30	0,50	0,30	100,70	62,80	212,40	2,40	1,40	988,30	138,40		
Всего за день:		50,6	45,3	180,8	1 394,6	0,70	31,50	110,40	0,50	1,40	617,00	225,60	890,50	13,30	7,60	2 381,60	270,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Каша пшеница молочная жидкая	150	4,4	2,9	19,5	127,3	0,10	0,40	9,70	0,00	0,10	91,70	24,20	99,70	0,60	0,60	159,80	32,20	32	2010
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	11,7	14,4	49,1	389,0	0,20	1,20	60,40	0,10	0,20	264,30	62,40	255,90	1,90	1,60	469,20	47,30		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	64,3	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	31,80	14,50	29,90	0,70	0,20	205,20	39,90	82	2015
Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)	50	9,1	5,6	3,5	100,4	0,08	1,99	0,17	0,00	0,25	10,54	13,86	86,98	2,08	1,08	184,92	18,26	т.к.	
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	104,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,20	0,50	0,20	33,50	28,40	309	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	469	15,8	11,3	59,9	416,9	0,18	8,59	9,27	0,00	0,25	75,54	46,76	179,78	5,38	1,98	569,12	89,06		
Узлащенный полдник																			
Омлет натуральный	100	7,7	9,4	2,3	140,9	0,00	0,20	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Печенье в ас.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	308	13,4	19,5	31,9	374,1	0,00	0,30	42,00	1,20	0,20	177,00	26,40	194,70	2,00	1,40	198,20	44,00		
Всего за день:		41,4	45,7	154,2	1 238,8	0,38	32,59	111,67	1,30	0,65	536,84	145,56	644,18	12,08	5,18	1 584,02	182,86		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,9	2,5	16,7	110,0	0,00	0,40	9,70	0,00	0,10	92,30	17,70	94,10	0,70	0,30	153,20	31,30	35	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	3,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	368	9,7	12,6	46,4	350,7	0,00	1,00	56,30	0,10	0,20	250,80	44,00	213,10	1,80	1,00	383,80	43,30		
II Завтрак																			
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,30	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,30	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и сметаной	150	3,6	5,0	11,0	106,8	0,10	5,10	3,20	0,40	0,10	28,90	18,50	67,20	1,00	0,50	393,40	43,50	97	2015
Капуста тушеная с курой	200	12,7	4,5	14,1	157,7	0,10	34,70	13,50	0,10	0,20	94,00	36,80	115,40	2,40	1,60	475,60	40,70	тпк	
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	549	19,1	12,5	55,2	400,7	0,30	40,83	16,70	0,50	0,30	137,83	65,33	216,70	4,88	2,50	916,00	86,10		
Уплотнитель полдник																			
Пудинг творожный	100	15,2	5,6	15,5	186,4	0,00	0,30	18,90	0,20	0,10	128,00	20,80	165,70	0,80	0,50	151,20	4,80	222	2015
Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	69,10	7,70	49,30	0,10	0,30	91,30	1,80		
Чай с ванили содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Ватрушка с джемом	50	3,8	2,1	33,0	168,6	0,00	2,50	4,40	0,00	0,00	22,10	8,30	40,30	0,40	0,20	82,10	17,90	108	2010
Итого за прием пищи:	325	20,9	9,8	66,9	455,3	0,00	2,90	23,30	0,20	0,20	227,30	39,40	257,60	1,50	1,00	332,60	24,50		
Всего за день:		50,2	35,3	181,9	1 267,8	0,30	51,23	96,30	0,80	0,70	620,63	164,33	708,20	10,78	4,70	1 833,90	155,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	Cl, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (пшеница)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,7	13,8	51,6	388,2	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	265,20	44,00	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп из овощей со свиной и сметаной	150/10	3,1	6,7	6,7	106,2	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	24,20	12,70	29,80	0,60	0,10	216,10	38,70	59	2015
Пудинг рыбный заочечный	60	10,0	8,7	5,2	153,2	0,10	0,50	28,50	0,30	0,10	39,50	28,60	132,20	0,60	0,90	268,80	96,20	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,5	1,8	25,9	0,00	0,10	5,90	0,00	0,00	16,90	2,20	12,70	0,00	0,10	24,30	5,40	326	2015
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,20	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	584	19,4	21,3	57,4	534,7	0,30	53,70	51,00	0,40	0,20	146,80	84,20	292,40	4,10	2,00	1 285,50	189,90		
Уплотненный полдник																			
Гуляш мясной из свинины	30/30	6,1	16,4	2,7	201,4	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	6,60	2,80	7,90	0,10	0,10	31,90	20,40	438	2004
Рис с овощами	100	2,8	3,6	28,8	162,9	0,00	0,40	12,20	0,10	0,00	16,50	21,40	59,00	0,60	0,60	63,60	33,00	450	2003
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Итого за прием пищи:	340	11,3	20,9	55,9	479,1	0,00	1,10	12,20	0,10	0,00	37,90	36,70	94,70	1,50	0,90	142,40	54,50		
Всего за день:		41,9	56,5	177,3	1 460,8	0,40	68,50	124,00	0,60	0,40	469,90	174,90	622,30	9,78	4,30	2 199,00	293,60		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	5,7	4,9	18,4	150,3	0,20	0,80	17,10	0,00	0,10	154,50	33,60	147,40	0,60	1,10	257,80	37,70	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Чай чайный	20	1,8	2,5	10,9	73,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,2	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	358	12,1	17,7	48,4	420,9	0,30	1,60	67,80	0,10	0,20	320,30	55,30	270,80	1,00	1,70	499,60	51,70		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,2	4,0	59,0	0,00	0,70	20,00	0,00	0,20	120,00	14,00	95,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,4	1,6	9,1	69,0	0,00	0,50	0,10	0,00	0,00	16,60	7,90	33,10	0,60	0,40	65,20	37,50	111	2015
Плов со свиной	150	8,3	24,5	28,1	384,9	0,00	0,60	0,20	0,00	0,00	18,00	21,90	60,10	0,60	0,60	74,20	57,30	443	2004
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,20	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	309	15,7	26,6	64,8	588,1	0,10	34,70	0,40	0,00	0,00	59,10	44,70	141,10	3,10	1,50	267,30	96,70		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная	100	20,3	7,9	17,3	240,7	0,00	0,20	30,80	0,20	0,10	142,00	23,10	194,90	0,80	0,50	141,20	5,50	223	2015
Молоко стуженное	20	1,4	1,7	11,1	65,6	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	55,30	6,10	39,40	0,00	0,20	73,00	1,40		
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Печенье в асс.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	293	23,1	17,5	51,1	470,2	0,00	0,30	30,80	0,20	0,20	205,50	31,80	236,60	1,00	0,70	222,40	6,90		
Всего за день:		53,8	65,0	168,3	1 538,2	0,40	37,30	119,00	0,30	0,60	704,90	145,80	743,50	5,20	3,90	989,30	155,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,1	5,0	15,6	136,8	0,10	0,70	19,60	0,00	0,10	147,30	17,50	110,50	0,30	0,70	218,20	48,70	120	2015
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Гренка с сыром	50	7,0	7,2	18,0	174,1	0,10	0,00	31,40	0,00	0,10	157,70	16,10	107,40	0,80	1,00	63,60	1,30	552	2004
Итого за прием пищи:	380	15,5	15,6	47,8	420,1	0,20	1,30	65,60	0,00	0,30	435,00	50,00	309,00	1,60	2,20	471,90	60,90		
II Завтрак																			
Сок фруктовый	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20	389	2015
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6	0,00	2,40	0,00	0,00	0,00	8,40	4,80	8,40	1,70	0,00	144,00	1,20		
Обед																			
Шн из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	150/10	3,0	6,7	5,3	100,5	0,00	6,90	3,10	0,00	0,00	29,90	12,00	26,20	0,70	0,20	178,30	38,80	88	2015
Пудинг рыбный запеченный	60	10,0	8,7	5,2	153,2	0,10	0,50	28,50	0,30	0,10	39,50	28,60	132,20	0,60	0,90	268,80	96,20	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,5	1,8	25,9	0,00	0,10	5,90	0,00	0,00	16,90	2,20	12,70	0,00	0,10	24,30	5,40	326	2015
Картофельное пюре	120	2,7	3,5	17,6	118,2	0,10	8,30	12,40	0,10	0,10	32,90	23,60	69,00	0,90	0,50	611,20	46,80	128	2015
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной водичанный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	569	19,1	23,4	60,0	554,0	0,30	16,83	49,90	0,40	0,20	134,13	76,43	274,20	3,68	2,10	1 129,60	189,10		
Уплотненный полдник																			
Каши гречневая молочная	200	6,2	3,9	19,4	143,7	0,10	0,60	12,70	0,00	0,20	122,30	60,30	146,60	1,70	0,90	254,20	42,40	171	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон водичанный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Плюшка российская	50	4,5	6,6	35,0	219,8	0,10	0,10	1,80	0,00	0,00	24,10	7,40	44,70	0,30	0,30	72,40	21,30	775	2004
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	560	13,6	11,8	92,2	539,4	0,20	7,20	14,50	0,00	0,20	185,90	95,80	259,90	5,40	1,60	575,60	66,10		
Всего за день:		48,8	50,9	212,1	1 545,1	0,70	27,73	130,00	0,40	0,70	763,43	227,03	831,50	12,38	5,90	2 321,10	317,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Ссылка к рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	К, мг	Na, мг	Zn, мг	К, мг		
Завтрак																			
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,0	2,8	16,8	115,7	0,00	0,50	11,30	0,00	0,10	111,80	18,00	113,00	0,40	0,60	169,20	32,50	36	2010
Кефир с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015
Битон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	11,3	14,3	46,4	377,4	0,10	1,30	62,00	0,10	0,20	284,40	56,20	271,20	1,70	1,60	478,60	47,60		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Порridge из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,2	3,3	6,7	68,5	0,00	4,80	3,10	0,00	0,00	31,80	14,50	29,90	0,70	0,20	205,20	39,90	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	18,9	14,9	17,2	311,8	0,20	13,90	16,70	0,30	1,50	32,70	29,10	299,60	6,10	5,40	361,00	45,60	482	2004
Соус сметанный	50	0,7	3,9	2,0	52,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,10	2,10	12,90	0,00	0,10	24,60	13,80	330/тк	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,90	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	564	23,4	22,7	66,3	573,0	0,30	27,40	36,70	0,30	1,50	104,20	61,90	381,90	9,10	6,20	808,40	102,40		
Уплотненный полдник																			
Рагу из овощей с зеленым горошком со сайлиной	200	8,4	15,7	20,6	273,9	0,10	18,30	0,50	0,00	0,10	53,20	39,80	91,50	1,70	0,90	670,60	31,50	143/тк	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,90	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Битон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,8	24,1	151,1	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	38,50	9,10	63,10	0,40	0,30	76,40	18,00	108	2010
Итого за прием пищи:	425	17,1	19,2	66,6	526,7	0,10	18,30	7,60	0,00	0,10	105,40	59,80	178,20	2,80	1,40	788,00	50,40		
Всего за день:		52,3	56,7	181,6	1 535,9	0,50	59,50	106,30	0,40	1,80	514,00	187,90	845,10	16,40	9,40	2 422,50	202,90		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	150	3,8	2,6	17,1	112,4	0,00	0,40	10,10	0,00	0,10	92,80	12,40	72,50	0,30	0,40	142,50	31,60	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	10,7	13,8	51,6	388,2	0,10	1,20	60,80	0,10	0,20	265,20	44,00	221,40	1,30	1,20	423,60	46,70		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	170	5,0	1,5	10,6	76,3	0,10	5,10	0,10	0,00	0,00	15,60	15,80	37,20	0,70	0,20	361,10	35,50	97	2015
Картофель тушеный с курой	200	12,0	4,5	25,8	195,7	0,20	12,60	0,30	0,00	0,20	37,40	43,70	144,40	2,20	1,50	946,40	74,80	24/тк	2010
Овощи свежие	15	0,1	0,0	0,3	1,6	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	2,53	2,13	4,50	0,08	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	569	19,8	6,5	62,6	399,1	0,40	51,73	0,50	0,00	0,20	77,33	73,63	225,60	4,78	2,10	1430,50	112,20		
Уплотнитель подник																			
Сметана натуральная	100	7,7	9,4	2,3	140,9	0,60	0,20	16,00	1,20	0,20	74,30	10,40	116,90	1,10	0,80	142,10	42,90	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Чай с сахаром	150	0,1	0,0	9,0	36,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	2,60	2,30	0,20	0,00	8,20	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Печенье в асс.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	308	13,4	19,5	37,4	392,0	0,00	0,30	42,00	1,20	0,20	177,10	26,40	194,70	2,00	1,40	198,40	44,00		
Всего за день:		44,4	40,3	163,9	1238,1	0,50	65,73	103,30	1,30	0,60	539,63	154,03	655,50	10,88	4,90	2390,00	205,40		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			I, мг
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	150	4,7	2,8	25,3	150,1	0,10	0,40	9,40	0,00	0,10	88,40	26,00	104,40	0,70	0,80	158,00	31,90	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,20	1,10		
Масло сливочное (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0,00	0,00	32,00	0,10	0,00	1,90	0,00	2,40	0,00	0,00	1,20	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	368	7,2	9,5	51,6	325,1	0,10	0,40	41,40	0,10	0,10	106,70	39,20	135,30	1,60	1,00	209,30	33,00		
II Завтрак																			
Молочный ванильный напиток	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,90		
Итого за прием пищи:	100	2,9	3,0	8,6	79,3	0,00	0,60	12,70	0,00	0,10	107,70	11,80	76,00	0,10	0,40	154,10	9,90		
Обед																			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	3,8	2,6	12,0	88,4	0,10	5,80	0,10	0,00	0,00	19,10	20,40	60,00	1,00	0,70	450,40	41,60	97/105	2015
Гуляш из говядины	30/30	9,6	6,5	2,8	116,0	0,00	0,80	0,20	0,00	0,10	15,90	14,80	83,30	1,20	1,20	203,40	52,30	438	2004
Макаронные изделия отварные	70	2,9	1,9	18,7	106,1	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	13,10	5,30	21,90	0,50	0,20	33,50	28,40	309	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	34	2,2	0,4	11,4	59,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	6,10	6,50	29,60	1,40	0,40	46,20	1,90		
Итого за прием пищи:	504	19,0	11,5	58,8	429,3	0,20	14,20	6,40	0,00	0,10	73,70	55,90	238,00	4,90	3,10	866,40	124,80		
Уплотненный полдник																			
Рыба, тушеная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	327,70	123,50	374	2004
Картофельное пюре	120	2,7	3,8	16,7	116,7	0,10	7,80	13,30	0,10	0,10	40,20	22,70	70,40	0,80	0,40	576,30	47,10	128	2015
Чай с молоком	150	2,8	2,8	11,9	91,0	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	108,20	13,70	75,80	0,40	0,40	157,90	9,10	378	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Пирог "Малина"	50	2,0	7,6	19,4	156,5	0,00	0,00	1,60	0,10	0,00	18,10	4,20	26,40	0,20	0,10	21,70	0,80		
Итого за прием пищи:	445	18,8	20,3	64,3	534,4	0,20	9,80	27,40	0,20	0,30	209,40	85,50	327,00	2,60	2,00	1116,40	181,40		
Всего за день:		47,9	44,3	183,3	1368,1	0,50	25,00	87,90	0,30	0,60	497,50	192,40	746,30	9,20	6,50	2346,20	348,70		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	721,1	727,3	2 661,4	20 852,4	7,0	574,1	1 556,7	8,4	10,8	8 614,9	2 673,0	11 022,6	155,1	83,3	29 714,7	3 580,1
Среднее значение за период	48,1	48,5	177,4	1 390,2	0,5	38,3	103,8	0,6	0,7	574,3	178,2	734,8	10,3	5,6	1 981,0	238,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	55													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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