

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Комбинат социального питания"

С.В.Ивченко



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ детский сад № 227

Handwritten signature of the kindergarten director.



Меню для питания детей 3 - 7 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 пшеничная молочная жидкая	180	5,3	3,5	23,4	152,7	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	109,80	29,10	119,60	0,70	0,80	191,70	37,80	32	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Кекс чайный	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00		
Итого за прием пищи:	400	11,4	18,0	54,0	438,1	0,10	1,10	66,20	0,20	0,20	242,20	45,50	213,70	1,20	1,30	383,30	48,70		
II Завтрак																			
Молочный ванильный палиток	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	ттк	
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	4,9	2,2	12,8	91,1	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	22,40	10,20	39,30	0,70	0,50	81,50	49,70	111	2015
Биточек мясной "Нежный"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	0,20	41,40	16,30	ттк	
Капуста тушеная	130	2,6	4,8	10,3	100,1	0,04	22,23	0,00	0,00	0,05	76,44	27,17	52,91	1,04	0,00	0,00	0,00	139	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	633	19,0	21,1	65,0	546,1	0,14	32,03	0,30	0,00	0,05	130,14	62,67	163,21	4,84	1,30	352,80	69,60		
Уплотненный полдник																			
Тефтели рыбные с соусом	90/50	11,1	6,9	15,0	172,5	0,10	1,50	4,30	0,00	0,10	39,90	38,10	144,80	0,90	1,00	336,00	129,50	239	2015
Рис отварной	110	3,2	3,7	33,5	183,3	0,00	0,00	12,00	0,10	0,00	19,50	22,90	63,30	0,50	0,60	46,80	68,60	171	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0,0	4,5	18,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	2,60	2,30	0,20	0,00	8,00	0,00	376	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Печенье в 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:	453	18,0	17,8	81,7	565,7	0,20	1,50	16,30	0,10	0,10	75,20	75,20	240,20	2,30	1,90	436,70	199,40		
Всего за день:		52,7	61,4	213,4	1 668,8	0,54	35,43	101,80	0,30	0,45	609,14	201,17	731,11	8,54	5,10	1 404,10	331,90		

2 день

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 из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная заварная	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	405	16,3	14,4	59,0	452,8	0,40	1,80	65,20	0,00	0,30	444,90	77,00	377,50	2,00	2,60	604,60	59,80		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10	3,6	7,6	9,5	126,8	0,00	6,80	4,40	0,00	0,00	34,00	17,90	41,50	0,80	0,30	302,50	51,70	99	2015
Суфле рыбное	70	12,0	7,6	1,0	134,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	50,00	30,40	162,70	0,90	1,00	307,10	111,60	400	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,30	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	138	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржачий йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	643	22,3	20,6	60,7	550,4	0,30	51,27	40,10	0,70	0,40	160,96	93,44	345,59	5,01	2,30	1 455,90	222,60		
Упакованный полдник																			
Завсказки творожные	120	24,5	9,5	21,0	289,3	0,00	0,20	36,90	0,20	0,20	170,20	27,60	233,60	1,10	0,60	169,30	5,70	223	2015
Молоко стуженное	25	1,8	2,1	13,9	82,0	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	76,80	8,50	54,80	0,10	0,30	91,30	1,80		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Печенье в 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:	348	27,7	19,5	59,4	542,5	0,00	0,50	36,90	0,20	0,30	256,80	39,40	291,40	1,50	0,90	271,40	7,50		
Всего за день:		66,8	55,0	191,4	1 604,5	0,70	66,07	142,20	0,90	1,00	882,66	219,84	1 028,29	11,31	6,00	2 679,40	292,40		

3 день

Присл. пищи, наименования 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 рисовая молочная жидкая	180	4,2	2,9	25,1	150,6	0,00	0,50	11,60	0,00	0,10	105,80	22,10	102,10	0,30	0,70	165,70	37,00	33	2010
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	16,0	57,3	438,6	0,20	1,30	70,30	0,20	0,20	280,00	62,00	263,20	1,70	1,80	482,00	52,30		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный рыбный	225	6,3	2,4	16,0	111,4	0,10	7,90	0,20	0,00	0,10	33,60	36,50	111,20	1,20	0,70	662,70	96,30	97	2015
Гуляш из говядины	35/35	8,4	8,8	3,5	137,7	0,10	1,40	9,70	0,00	0,10	16,40	15,60	86,70	0,90	0,10	57,30	16,90	тк	
Каши гречневая рассыпчатая	100	6,0	3,8	27,2	169,7	0,20	0,00	8,40	0,10	0,10	14,50	86,50	129,00	3,00	1,00	181,70	29,60	171	2015
Кукуруза консервированная отварная	20	0,4	0,0	2,2	11,6	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	3,60	3,80	11,20	0,10	0,10	19,80	0,00	133	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	608	24,1	15,5	76,1	557,6	0,50	10,20	18,30	0,10	0,20	91,10	154,30	380,90	7,40	2,40	1 025,90	145,20		
Ужин																			
Жаркое по-домашнему со свиной	250	9,7	22,8	31,5	388,2	0,20	15,20	0,40	0,00	0,10	42,60	46,50	114,40	2,10	0,90	1 061,50	110,30	тк	
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с 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
Печенье в ас.	18	1,0	6,2	10,7	99,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	453	13,4	30,0	64,7	598,1	0,30	15,20	0,40	0,00	0,10	58,40	60,70	146,50	3,00	1,20	1 115,40	111,60		
Всего за день:	49,8	62,0	210,4	1 653,1	1 653,1	1,00	39,20	89,00	0,30	0,60	449,50	287,00	804,40	14,90	5,60	2 970,80	311,60		

4 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг				
Завтрак																					
Каша овсяная молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	0,70	202,90	38,20	36	2010		
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015		
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,30	0,70	0,30	45,90	1,30				
Сыр (порцижки)	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	8,30	0,00	15	2015		
Итого за прием пищи:	405	13,2	10,8	52,4	376,0	0,10	1,30	54,20	0,00	0,20	359,90	53,20	308,60	1,80	1,90	447,70	50,40				
II Завтрак																					
Кисломолочный напиток	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,10	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,60	219,00	13,50	386	2015		
Итого за прием пищи:	150	4,1	3,8	16,2	118,5	0,10	1,10	0,00	0,00	0,30	180,00	21,00	142,50	0,20	0,60	219,00	13,50				
Обед																					
Суп картофельный с фасолью	200	2,1	3,6	10,6	83,3	0,00	3,70	0,20	0,00	0,00	19,30	13,60	29,90	0,60	0,20	257,70	50,60	102	2015		
Азу из говядины	70	9,2	6,7	3,4	119,0	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	13,10	15,40	80,30	1,30	1,70	222,00	32,00	438	2004		
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	166,4	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	20,60	8,20	34,30	0,70	0,30	52,60	44,60	309	2013		
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	0,80	0,00	349	2015			
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40				
Итого за прием пищи:	603	19,5	16,5	77,3	526,1	0,20	12,60	9,70	0,10	0,10	71,20	50,80	189,70	4,60	2,80	678,60	130,20				
Уплотненный десерт																					
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,7	260,8	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,90	232,10	1,00	0,70	211,70	6,70	222	2015		
Соус сметанный сладкий	30	0,4	2,4	1,8	33,7	0,00	0,00	10,10	0,00	0,00	10,20	1,30	7,00	0,00	0,00	14,90	1,10	330/ггк	2015		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,3	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		
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		
Итого за прием пищи:	400	26,5	16,6	69,3	557,6	0,10	0,50	38,40	0,30	0,30	223,30	40,90	285,80	1,60	1,00	309,80	29,10				
Всего за день:		63,3	47,7	215,2	1578,4	0,50	15,50	102,30	0,40	0,90	834,40	165,90	927,60	8,20	6,30	1655,10	223,20				

5 день

Присм. шифр, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Каша "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	38	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	31,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	12,8	16,1	67,4	482,3	0,30	1,30	69,90	0,20	0,20	279,90	64,40	278,80	1,80	1,80	477,50	52,70		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,6	4,5	9,2	91,1	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	82	2015
"Елочки" мясные со сметанным соусом	120/50	16,7	14,0	12,4	261,4	0,00	1,40	16,80	0,10	0,10	40,80	25,20	165,70	2,30	3,00	351,10	69,30	287	2015
Овощи свежие	30	0,2	0,0	0,8	3,2	0,00	2,05	0,00	0,00	0,00	5,06	4,27	9,01	0,16	0,00	0,00	0,00	576	2004
Компот из яблок свежих	180	0,1	0,1	21,5	88,7	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,60	4,40	3,60	0,70	0,10	101,20	0,70	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	623	21,4	19,1	58,1	519,2	0,10	11,25	21,20	0,10	0,10	109,66	61,27	255,31	5,96	4,00	784,40	125,30		
Ужинный полдник																			
Котлета рыбная "Волжанка"	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	150,60	0,90	0,60	223,50	101,20	128	2015
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90		
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,10	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015
Пирог "Манник"	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	128	2015
Итого за прием пищи:	485	17,6	19,9	72,9	553,7	0,30	9,90	23,00	0,20	0,30	115,80	70,80	277,90	3,20	1,30	1 022,80	160,20		
Всего за день:		62,3	55,6	210,7	1 614,0	0,70	34,95	114,10	0,50	0,60	525,36	206,47	825,81	13,76	7,50	2 632,20	340,70		

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	6,9	5,9	22,6	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010
Чай с молоком	200	3,9	3,8	15,7	121,9	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	146,50	20,00	104,60	0,80	0,50	222,50	12,20	378	2015
Кекс чайный	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	410	13,4	13,5	54,0	412,4	0,30	1,60	36,70	0,00	0,30	331,80	60,20	281,30	1,60	1,80	531,80	56,70		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4,7	5,9	15,5	115,3	0,10	3,70	0,20	0,00	0,00	32,10	26,30	62,50	1,60	0,70	374,70	51,40	102	2015
Гёфтели "Сочные" с соусом	50/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	0,80	135,90	35,10	гтк	
Рис отварной	100	2,9	3,3	30,4	166,2	0,00	0,90	10,80	0,10	0,00	17,60	20,80	57,50	0,40	0,60	42,60	60,60	171	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	613	18,1	22,1	88,1	614,5	0,20	6,97	17,30	0,10	0,00	88,56	72,24	216,99	4,61	2,60	612,30	149,50		
Ущипанный подливки																			
Пудинг творожный	140	21,5	7,6	21,6	260,4	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,80	232,00	1,00	0,70	211,50	6,70	222	2015
Соус молочный (на гущевом молоке)	30	1,3	3,1	9,8	75,1	0,00	0,00	7,20	0,00	0,10	40,00	4,80	30,20	0,00	0,10	54,70	1,00	327	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Булочка 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	283
Итого за прием пищи:	410	28,5	14,9	78,9	587,2	0,10	0,50	35,90	0,40	0,40	256,30	46,00	319,50	1,80	1,20	364,80	11,10		
Всего за день:		63,5	54,3	225,8	1 684,9	0,60	8,97	113,90	0,50	0,50	820,66	195,24	931,79	8,11	5,60	1 508,90	217,30		

2 день

Привеи пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Каша ячменная молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,30	0,70	202,90	38,20	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Тренида с сыром	50	7,0	7,2	18,0	174,1	0,10	0,00	31,40	0,00	0,10	157,70	16,10	107,40	0,80	1,00	63,60	1,30	552	2004
Итого за прием пищи:	410	16,4	15,1	57,2	457,1	0,20	1,40	63,70	0,00	0,30	455,80	59,50	366,10	1,70	2,30	507,10	53,50		
II Завтрак																			
Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	389	2015
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00		
Обед																			
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной и курой	200/10	5,0	3,2	14,2	107,3	0,10	5,50	4,40	0,00	0,00	32,30	22,80	73,80	1,00	0,50	423,20	52,90	96	2015
Печень по-строгановски	35/35	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	10,70	0,00	0,80	17,10	10,10	142,60	3,00	2,70	176,10	20,30	255	2015
Каша гречневая рассыпчатая	100	6,0	3,8	27,2	169,7	0,20	0,00	8,40	0,10	0,10	14,50	86,50	129,00	3,00	1,00	181,70	29,60	171	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из яблок сушеных	150	0,2	0,0	12,8	52,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	15,30	3,70	5,40	0,50	0,00	45,90	0,00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	603	23,6	14,5	72,6	541,5	0,50	20,40	23,60	0,10	0,90	91,10	137,30	396,00	9,50	4,80	972,40	105,80		
Удотвенный полдник																			
Суфле рыбное	70	12,0	7,6	1,0	134,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	30,00	30,40	162,70	0,90	1,00	307,10	111,60	400	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	36,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Печенье в. в. в.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	458	19,3	21,3	64,4	543,3	0,30	10,10	35,60	0,70	0,40	117,70	73,90	283,60	3,00	1,80	1 084,80	169,80		
Всего за день:		60,3	51,1	214,4	1 637,9	1,00	35,90	122,90	0,80	1,60	673,60	278,70	1 059,70	17,00	9,00	2 804,30	331,10		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ 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																			
Каши кашевая молочная жидкая	180	5,3	3,5	23,4	152,7	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	109,80	29,10	119,60	0,70	0,80	191,70	37,80	32	2015
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	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порция)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	12,9	16,6	55,6	440,7	0,30	1,30	70,30	0,20	0,20	284,00	69,00	280,70	2,10	1,90	508,00	53,10		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,6	4,5	9,2	91,1	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	82	2015
Луканья "Болоньезе" (субпродукты)	60	11,0	6,8	4,2	121,0	0,10	2,40	0,20	0,00	0,30	12,70	16,70	104,80	2,50	1,30	222,80	22,00	111	2015
Макаронные изделия отварные	110	4,6	3,0	29,4	166,4	0,10	0,00	9,40	0,10	0,00	29,60	8,20	34,30	0,70	0,30	52,60	44,60	309	2015
Жукуруза 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 с сахаром	180	0,1	0,1	21,5	88,7	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	13,60	4,40	3,60	0,70	0,10	101,20	0,70	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	608	20,4	14,9	80,4	550,7	0,30	10,80	14,00	0,10	0,30	99,80	59,60	228,10	6,80	2,70	723,60	122,60		
Уплотненный полдник																			
Сметана натуральная	140	10,7	13,3	3,3	196,8	0,10	0,30	22,30	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	1,10	198,80	60,80	210	2015
Сыр (порция)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с лимонным содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015
Печенье в сах.	36	2,0	12,4	21,4	199,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	401	17,7	29,7	48,1	546,6	0,20	0,40	48,30	1,80	0,30	209,60	32,90	246,50	2,70	1,80	264,20	62,10		
Всего за день:		51,5	61,7	196,4	1 596,8	0,80	25,00	132,60	2,10	0,80	613,40	171,50	769,10	14,40	6,60	1 843,50	240,30		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг			Г, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,7	2,9	20,0	131,9	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	110,60	21,30	112,80	0,80	0,40	183,70	36,70	35	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	10,8	14,6	52,3	398,9	0,20	1,10	66,20	0,20	0,20	250,70	49,30	236,70	2,00	1,20	421,20	48,90		
II Завтрак																			
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	24,70	15,60	20,80	2,60	0,20	201,50	1,30		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и сметаной	200	4,7	7,0	14,8	145,7	0,10	6,90	4,50	0,50	0,20	39,00	24,60	89,60	1,40	0,70	524,70	57,80	97	2015
Биточек из мяса птицы	50	6,8	8,0	7,1	134,5	0,00	0,40	7,00	0,00	0,10	9,20	13,00	72,90	1,00	0,10	27,00	12,40	гтк	
Капуста тушеная	150	3,0	5,6	11,9	115,5	0,05	25,65	0,00	0,00	0,06	88,20	31,35	61,05	1,20	0,00	0,00	0,00	139	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	613	17,9	23,7	67,0	548,0	0,25	34,32	11,50	0,50	0,26	153,76	81,59	266,94	5,41	1,30	611,00	72,60		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный	140	21,5	2,6	21,7	260,8	0,00	0,40	26,50	0,30	0,30	179,20	28,90	232,10	1,00	0,70	211,70	6,70	222	2015
Молоко густое	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	0,30	109,50	2,10		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,30	3,00	0,30	0,00	10,70	0,00	376	2015
Ватрушка с джемом	50	3,8	2,1	33,0	168,6	0,00	2,50	4,40	0,00	0,00	22,10	8,30	40,30	0,40	0,20	82,10	17,90	108	2010
Итого за прием пищи:	400	27,6	12,3	76,8	549,7	0,00	3,20	30,90	0,30	0,40	303,10	50,70	341,10	1,80	1,20	414,00	26,70		
Всего за день:		56,8	51,0	209,5	1557,7	0,45	45,12	108,60	1,00	0,96	732,26	196,99	865,94	11,81	3,90	1647,70	149,50		

5 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			K, мг	Na, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,5	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	15,8	57,7	436,9	0,20	1,30	70,80	0,20	0,20	285,20	48,30	240,70	1,40	1,40	459,00	52,40		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп из овощей со свиной и сметаной	200/10	3,6	7,6	9,5	126,8	0,00	6,80	4,40	0,00	0,00	34,00	17,90	41,50	0,80	0,30	302,50	51,70	99	2015
Котлета рыбная "Волжанка"	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	130,60	0,90	0,60	223,50	101,20	тик	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	38,50	2,40		
Итого за прием пищи:	653	20,1	19,6	69,6	558,7	0,30	57,20	26,00	0,10	0,30	141,90	89,30	315,30	5,20	2,00	1 459,30	212,80		
Успокоительный десерт																			
Гуляш мясной из свинины	35/35	7,1	19,1	3,2	235,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	8,00	3,20	9,40	0,10	0,10	37,90	24,50	438	2004
Рис с овощами	120	3,4	4,4	34,3	195,5	0,00	0,50	14,90	0,10	0,00	20,00	25,50	70,90	0,70	0,70	75,50	41,20	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Итого за прием пищи:	405	13,2	24,5	66,3	566,0	0,10	1,20	14,60	0,10	0,00	45,50	43,60	113,00	1,80	1,10	170,10	67,00		
Всего за день:		45,6	60,4	206,1	1 620,4	0,60	72,20	111,40	0,40	0,50	492,60	191,20	682,80	11,20	4,70	2 435,90	334,70		

Неделя третья 1 день

Принем 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																			
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	6,9	5,9	22,0	180,4	0,20	0,90	20,50	0,00	0,20	185,30	40,30	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Кекс чайный	30	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	14,1	21,5	57,4	500,9	0,30	1,70	79,20	0,20	0,30	351,60	61,90	300,70	1,20	1,90	551,40	58,50		
II Завтрак																			
Кисломолочный напиток	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	120	3,5	3,8	4,8	70,8	0,00	0,80	24,00	0,00	0,20	144,00	16,80	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп с макаронными изделиями и курицей	200/10	4,9	2,2	12,8	91,1	0,00	0,70	0,20	0,00	0,00	22,40	10,20	39,30	0,70	0,50	81,50	49,70	111	2015
Тотопли "Сочные" с соусом	50/30	7,1	11,8	9,0	180,7	0,00	1,00	6,30	0,00	0,00	21,50	12,70	53,60	0,80	0,80	135,90	35,10	тпк	
Рис отварной	100	2,9	3,3	30,4	166,2	0,00	0,00	10,80	0,10	0,00	17,60	20,80	57,50	0,40	0,60	42,40	60,60	171	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	618	18,5	17,9	82,8	587,8	0,10	35,30	17,40	0,10	0,00	87,60	60,30	206,10	4,10	2,50	400,00	147,80		
Удвоенный полдник																			
Запеканка творожная	120	24,5	9,5	20,8	288,5	0,00	0,20	36,90	0,20	0,20	170,20	27,50	233,50	1,10	0,60	169,20	5,70	223	2015
Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,4	0,00	0,30	0,00	0,00	0,10	92,10	10,20	65,70	0,10	0,30	109,50	2,10		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Печенье в вес.	23	1,3	7,9	13,7	127,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	353	28,1	20,0	62,0	558,1	0,00	0,50	36,90	0,20	0,30	272,10	41,00	302,20	1,50	0,90	289,50	7,80		
Всего за день:		64,2	63,2	207,0	1 717,6	0,40	38,30	157,50	0,50	0,80	853,30	180,00	923,00	6,90	5,30	1 240,90	214,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Na, мг
Завтрак																			
Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,1	5,8	18,7	163,7	0,10	0,90	23,40	0,00	0,20	176,60	21,00	132,50	0,50	0,80	261,70	59,20	120	2015
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,50	378	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	63,00	1,30	552	2004
Итого за прием пищи:	410	16,5	16,4	50,9	447,0	0,20	1,50	69,40	0,00	0,40	464,30	53,50	331,00	1,80	2,30	515,40	71,40		
II Завтрак																			
Салат фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00	389	2015
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,10	240,00	2,00		
Обед																			
Пти из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	200/10	3,5	7,5	7,6	118,8	0,00	9,60	4,40	0,00	0,00	42,30	16,90	36,50	0,80	0,40	250,10	51,60	88	2015
Пудинг рыбный запеченный	90	14,9	13,1	8,0	229,9	0,10	0,70	42,60	0,40	0,10	59,30	43,00	198,50	1,10	1,20	403,40	146,40	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,5	1,8	25,9	0,00	0,10	5,90	0,00	0,00	16,90	2,20	12,70	0,00	0,10	24,30	5,40	326	2015
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,1	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	3,36	2,84	5,99	0,11	0,00	0,00	0,00	576	2004
Нашинков из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	693	25,7	30,0	71,5	673,1	0,30	21,37	69,70	0,50	0,30	186,06	103,14	379,19	4,81	2,70	1458,10	262,70		
Уплотненный полдник																			
Каша гречневая молочная	250	7,7	4,8	24,2	179,6	0,20	0,70	15,90	0,00	0,20	153,10	75,60	183,30	2,20	1,20	317,70	53,00	171	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Пшеница 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:	640	15,1	12,7	98,8	582,6	0,30	7,30	17,70	0,00	0,20	218,30	111,80	277,30	6,00	1,90	641,70	76,70		
Всего за день:		58,3	59,3	241,4	1788,7	0,80	34,17	156,80	0,50	0,90	882,66	276,44	1001,49	15,41	7,00	2855,20	412,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	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			Na, мг
Завтрак																			
Каша ячневая молочная жидкая	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,60	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	0,70	202,90	38,20	36	2010
Какао с молоком	180	4,9	4,8	14,1	130,2	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,10	28,30	128,30	0,70	0,80	268,90	14,00	382	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	12,2	16,4	49,8	413,6	0,10	1,40	72,30	0,20	0,20	307,30	59,90	294,50	1,80	1,70	512,60	53,30		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,6	4,5	9,2	91,1	0,00	6,40	4,40	0,00	0,00	42,50	19,20	39,60	1,10	0,40	273,60	52,90	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	18,9	14,9	17,2	312,0	0,20	13,90	16,70	0,10	1,50	32,70	29,10	299,90	6,10	5,40	361,10	45,60	482	2004
Соус сметанный	50	0,7	3,9	2,0	52,3	0,00	0,00	16,80	0,00	0,00	18,10	2,10	12,00	0,00	0,10	24,60	13,80	330/тгк	2015
Овоща 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	87,60	0,60	71	2015
Компот из яблок свежих	150	0,1	0,1	17,9	74,0	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	11,30	3,70	3,00	0,60	0,00	84,40	0,60	342	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	623	24,4	24,0	61,8	611,4	0,30	29,00	38,00	0,30	1,50	116,50	68,30	392,70	9,80	6,50	889,20	115,90		
Узловатный полдник																			
Биточек мясной "Ижский"	70	8,3	13,4	8,5	198,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	8,10	7,40	22,80	0,50	0,20	41,40	16,30	1гк	
Рагу из овощей с зеленым горошком	150	2,9	3,2	15,4	104,3	0,10	13,80	0,30	0,00	0,00	42,20	30,20	68,50	1,30	0,70	505,10	23,60	143	2015
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,0	48,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,70	3,60	3,00	0,10	0,00	10,90	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Ватрушка с творогом	50	6,7	2,8	24,1	151,1	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	38,50	9,10	63,10	0,40	0,30	76,40	18,00	108	2010
Итого за прием пищи:	500	20,3	20,3	75,4	581,2	0,10	14,20	7,40	0,00	0,00	106,10	60,20	183,90	3,10	1,40	671,10	59,00		
Всего за день:		57,4	61,2	199,3	1 665,0	0,50	57,10	117,70	0,50	1,70	549,90	198,40	890,90	17,50	9,80	2 420,40	230,70		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг			Cl, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,6	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	86,90	0,30	0,50	171,00	37,10	31	2010
Кофейный напиток из молока	180	4,5	4,5	19,0	144,3	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	163,90	21,70	121,00	0,40	0,60	240,60	14,00	379	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	405	11,8	15,8	57,7	436,9	0,20	1,30	70,80	0,20	0,20	285,20	48,30	240,70	1,40	1,40	459,00	52,40		
II Завтрак																			
Фрукт	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Итого за прием пищи:	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,00	12,50	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	13,80	2,80	0,20	347,50	2,50		
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	225	6,5	2,1	16,0	108,6	0,10	7,70	0,20	0,00	0,10	23,80	23,90	55,90	1,00	0,40	541,70	53,10	97	2015
Тефтели "Крепыш" с соусом	48/40	6,7	9,2	7,7	155,5	0,00	0,90	12,70	0,00	0,10	28,90	12,60	73,00	0,80	0,20	65,70	34,30	тгк	
Картофель тушеный	150	3,1	3,5	24,0	141,3	0,20	11,60	0,30	0,00	0,10	30,00	35,40	86,10	1,60	0,70	814,80	68,00	24	2010
Овощи свежие	20	0,1	0,0	0,4	2,0	0,00	1,31	0,00	0,00	0,00	3,25	2,73	5,76	0,10	0,00	0,00	0,00	576	2004
Напиток из шиповника с изюмом	150	0,5	0,1	14,5	66,3	0,00	33,00	0,10	0,00	0,00	15,70	5,50	9,90	0,40	0,00	66,80	0,00	388	2015
Хлеб ржаной йодированный	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	668	19,7	16,1	77,0	548,5	0,40	54,51	13,30	0,00	0,30	109,33	88,33	268,06	5,60	1,80	1 547,50	157,80		
Узловатный палынк																			
Омлет натуральный	140	10,7	13,3	3,3	196,8	0,10	0,30	22,30	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,60	1,10	198,80	60,80	210	2015
Сыр (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	0,00	0,10	26,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,90	0,10	0,40	8,80	0,00	15	2015
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	11,60	29,80	0,70	0,30	45,90	1,30		
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Печенье в аэс.	36	2,0	12,4	21,4	199,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	481	17,7	29,7	53,5	568,2	0,30	0,40	48,30	1,80	0,30	209,70	32,90	246,50	2,70	1,80	264,30	62,10		
Всего за день:		49,7	62,1	200,5	1 612,4	0,90	68,71	132,40	2,00	0,80	624,23	179,53	769,06	12,50	5,20	2 618,30	274,80		

5 деп.

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
I Завтрак																			
Капса "Дружба" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	11,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	0,90	189,50	37,40	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,8	43,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,30	3,00	0,30	0,00	10,80	0,00	376	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	0,20	39,30	1,10		
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	0,00	1,50	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	8,1	11,5	56,6	368,4	0,10	0,50	51,20	0,20	0,10	124,70	44,30	158,50	1,60	1,10	241,10	38,50		
II Завтрак																			
Молочный ванильный напиток	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20	гтк	
Итого за прием пищи:	150	4,3	4,5	12,7	118,9	0,10	0,80	19,00	0,00	0,10	161,60	17,80	114,00	0,20	0,60	231,30	14,20		
Обед																			
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,3	4,0	16,2	130,1	0,10	7,90	0,20	0,00	0,10	26,20	28,40	90,90	1,50	1,10	625,20	56,40	97/105	2015
Гуляш из говядины	35/35	11,1	7,6	3,2	135,4	0,00	0,90	0,20	0,00	0,10	18,20	16,10	97,40	1,50	1,90	237,40	61,00	438	2004
Макаронные изделия отварные	120	5,0	3,2	32,1	181,3	0,10	0,00	10,10	0,10	0,00	22,50	9,10	37,40	0,80	0,30	57,20	48,70	309	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	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	43	2,8	0,5	14,4	74,8	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	8,20	37,40	1,70	0,50	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	633	25,7	15,4	79,8	581,2	0,30	16,40	10,60	0,10	0,10	94,10	71,50	276,30	6,30	3,90	1111,20	169,10		
Уплотненный полдник																			
Котлета рыбная "Волжанка"	70	9,6	6,5	9,2	137,4	0,10	0,30	4,60	0,00	0,10	30,10	23,10	130,60	0,90	0,60	223,50	101,20	гтк	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Батон йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Ширри "Мясник"	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:	475	20,2	23,0	76,6	614,8	0,20	10,50	37,60	0,20	0,40	233,90	80,60	357,50	3,20	1,90	1189,10	170,70		
Всего за день:	583	58,3	54,4	225,7	1683,3	0,70	28,20	118,40	0,50	0,70	614,30	214,20	904,30	11,30	7,50	2772,70	392,50		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	Na, мг
Итого за весь период	850,5	860,4	3167,2	24673,5	10,1	604,8	11,2	10165,0	3162,6	10165,0	3162,6	13114,9	182,8	95,1	4297,6	4297,6
Среднее значение за период	56,7	57,4	211,1	1644,9	0,7	40,3	0,7	677,7	210,8	677,7	210,8	874,3	12,2	6,3	286,5	286,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	51													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

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