

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ «Детский сад № 18»
общеразвивающего вида

С приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников



М.Н. Шабалина

10/10 от 08.02.2013

Примерное

циклическое десятидневное меню для организации питания детей с непереносимостью лактозы в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10-часовым пребыванием муниципальное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 18 города Богданович (МДОУ д/с № 18 г. Богданович) в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			1, мг	F, мг
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,10	3,70	18,97	121,51	0,09	0,00	0,00	1,76	0,00	0,02	20,61	31,67	77,26	0,95	86,42	1,56	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	7,83	31,44	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,75	2,73	1,48	0,15	5,85	0,00	0,00	0,00	382	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2,39	0,30	14,67	123,62	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	1,40	1,80	0,20	25,80	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	430	5,53	4,00	41,47	276,57	0,09	0,11	0,00	1,76	0,00	0,02	33,16	35,80	80,54	1,30	118,07	1,56	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,52	5,13	55,98	0,03	2,64	0,24	1,58	0,00	0,02	14,22	11,84	24,39	0,46	191,00	1,89	0,01	0,00		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,31	3,67	7,77	69,75	0,05	6,14	0,15	1,69	0,00	0,03	23,01	15,32	33,77	0,63	264,32	2,81	0,02	0,00	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	4,72	30,23	182,41	0,06	0,00	0,00	2,73	0,00	0,02	10,54	6,54	35,29	0,82	54,45	0,66	0,01	0,01	205	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	16,99	7,29	4,27	169,50	0,19	12,10	5,52	2,66	0,19	1,38	18,15	16,16	244,41	5,26	282,62	7,67	0,17	0,03	35/8	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,20	1,77	1,27	21,77	0,00	0,02	0,00	0,76	0,00	0,00	2,79	0,69	1,94	0,03	3,37	0,05	0,00	0,00	360	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00		
Итого за прием пищи:	700	24,02	22,05	69,98	637,36	0,33	20,90	5,91	9,42	0,19	1,45	76,27	52,19	339,80	7,20	796,58	13,08	0,21	0,04		
Полдник																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	2,97	4,94	24,11	151,73	0,03	0,00	0,00	2,77	0,00	0,01	12,03	5,85	23,35	0,29	39,09	0,00	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	2,73	1,48	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	465	8,89	8,94	46,86	363,83	0,03	0,01	0,00	2,77	0,00	0,01	26,95	12,18	41,03	0,84	66,88	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		38,94	35,09	158,21	1 220,76	0,46	23,02	5,91	14,05	0,19	1,48	143,38	104,17	468,37	10,74	981,53	14,64	0,23	0,04		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Углевод, %		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																												
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,68	5,88	22,23	151,59	0,03	0,00	0,00	3,12	0,00	0,01	13,14	5,80	21,08	0,26	35,46	0,00	0,00	0,00	189	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	2,16	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	2	2008							
Итого за прием пищи:	420	5,59	6,24	45,72	323,63	0,03	0,13	0,00	3,12	0,00	0,01	25,37	10,02	24,72	0,65	72,14	0,00	0,00	0,00									
II Завтрак																												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008							
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00									
Обед																												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	3,78	6,48	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	TK№017								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,26	2,06	8,71	58,86	0,03	5,75	0,19	1,00	0,00	0,03	31,49	17,13	32,66	0,83	241,42	4,03	0,02	0,00	57	2012							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	70	1,16	2,46	9,44	64,65	0,05	4,78	0,00	1,03	0,00	0,04	6,47	12,49	31,34	0,54	339,15	2,99	0,02	0,00	335	2008							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	70	1,64	2,32	6,95	56,28	0,02	14,92	0,04	1,05	0,00	0,03	38,54	13,47	26,87	0,82	173,23	2,74	0,01	0,00	346	2008							
ЦИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЕНЫИ	80	14,14	14,20	0,00	184,10	0,03	0,00	0,00	1,33	0,00	0,08	8,97	14,03	118,49	1,71	255,68	5,64	0,04	0,00	271	2008							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,74	76,15	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,55	3,92	2,30	0,41	8,31	0,00	0,00	0,00	441	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	TK №003								
Итого за прием пищи:	650	18,92	22,32	43,97	447,06	0,14	92,05	0,35	4,41	0,00	0,22	107,66	64,82	218,14	4,49	1 080,09	15,40	0,09	0,00									
Полдник																												
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,72	7,66	45,58	281,88	0,16	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00	35,92	38,85	163,89	2,79	159,70	0,00	0,00	0,04	181	2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012							
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003								
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,74	6,95	29,93	197,07	0,04	0,00	0,03	0,39	0,13	0,02	8,47	5,27	29,94	0,35	45,49	0,72	0,01	0,01	467	2008							
Итого за прием пищи:	450	14,58	15,01	83,36	596,65	0,20	0,01	0,03	3,33	0,13	0,08	53,24	46,66	195,31	3,29	210,91	0,72	0,01	0,05									
Всего за день:		39,59	43,67	182,95	1 410,34	0,38	94,19	0,38	10,96	0,13	0,31	193,27	125,50	445,17	9,83	1 343,14	16,12	0,10	0,05									

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг				
Завтрак																									
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,00	7,77	29,03	209,85	0,18	0,00	0,00	5,95	0,00	0,08	18,79	89,99	132,54	3,12	187,20	1,62	0,01	0,00	184	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	8,79	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	4,68	6,35	0,13	9,96	0,00	0,00	0,00	395	2012				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003	2008		
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,90	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	470	11,05	9,58	62,28	449,58	0,18	0,00	0,00	5,95	0,00	0,09	32,82	97,37	153,89	3,49	219,46	1,62	0,01	0,00						
II Завтрак																									
ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			2008			
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00						
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,79	3,60	4,91	55,63	0,02	2,46	0,18	1,62	0,00	0,02	15,47	11,26	24,49	0,52	170,46	2,31	0,01	0,00	45	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,17	4,69	11,78	118,13	0,09	4,60	0,24	1,28	0,00	0,07	24,80	26,07	86,49	0,80	419,97	17,72	0,12	0,01	87	2012				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	17,71	22,61	27,25	383,77	0,08	1,24	0,22	4,52	0,00	0,11	26,15	33,67	165,87	1,41	267,59	4,58	0,11	0,00	304	2012				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	640	25,67	31,98	55,25	595,48	0,19	8,30	0,64	7,42	0,00	0,20	73,98	71,64	276,85	2,73	858,84	24,61	0,24	0,01						
Полдник																									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	205	2,97	4,94	24,11	151,73	0,03	0,00	0,00	2,77	0,00	0,01	12,03	6,85	23,35	0,29	39,09	0,00	0,01	0,00	189	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	455	7,82	6,75	56,97	389,53	0,05	0,00	0,00	2,77	0,00	0,02	24,13	11,05	39,75	0,73	68,19	0,00	0,01	0,00						
Всего за день:	45,06	48,83	187,24	1 495,69	0,46	21,30	0,65	16,96	0,00	0,34	151,73	190,46	484,79	9,81	1 504,89	28,83	0,27	0,01							

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептов			
		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	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	3,83	5,75	27,30	176,19	0,11	0,00	0,00	2,99	0,00	0,01	16,53	27,05	72,49	0,94	72,99	1,54	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	392	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	426	6,70	6,11	53,30	358,53	0,11	0,12	0,00	2,99	0,00	0,01	28,69	31,23	76,05	1,38	109,75	1,54	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,65	3,49	6,66	60,98	0,01	2,23	0,00	1,62	0,00	0,02	15,67	9,08	17,16	0,82	159,20	3,13	0,01	0,00	35	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,10	3,87	13,47	105,35	0,13	3,31	0,14	2,92	0,00	0,05	25,34	23,91	55,47	1,36	337,13	3,11	0,02	0,00	99	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,79	5,29	27,26	171,93	0,04	0,00	0,00	3,65	0,00	0,02	22,72	16,28	123,06	0,79	72,65	0,00	0,02	0,01	181	2008
ВИТОЧКИ ИЗ КУР	80	11,92	14,75	2,34	189,52	0,04	0,40	0,06	1,79	0,32	0,10	16,11	10,06	98,27	1,03	131,96	6,31	0,06	0,01		2008
СОУС С ТОМАТОМ	30	0,38	0,03	2,11	10,42	0,01	0,54	0,01	0,03	0,00	0,01	2,79	1,99	3,75	0,09	29,16	0,30	0,00	0,00	355	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,04	16,13	68,59	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,12	15,81	19,71	0,43	258,37	0,00	0,01	0,00	1/10	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	700	21,60	28,55	70,57	609,91	0,24	6,72	0,30	10,01	0,32	0,23	111,75	76,61	317,42	4,52	988,48	12,85	0,12	0,02		
Полдник																					
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,45	4,54	16,52	181,54	0,07	6,13	0,08	1,79	0,00	0,05	21,49	19,58	47,31	0,81	434,19	4,08	0,02	0,00	118	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,85	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	94,00	94,00	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 №003	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	2,58	2,46	25,43	134,12	0,02	0,03	0,02	0,19	0,10	0,03	8,19	4,39	22,72	0,40	51,09	0,91	0,00	0,01	453	2008
Итого за прием пищи:	470	10,15	7,40	49,80	433,36	0,09	6,17	0,10	1,98	0,10	0,08	38,53	26,51	71,51	1,36	491,00	4,99	0,02	0,01		
Всего за день:		38,95	42,16	183,57	1 444,80	0,45	15,01	0,40	15,08	0,42	0,32	185,97	138,35	471,98	8,66	1 589,23	19,38	0,15	0,03		

5 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І ₂ , мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,86	6,06	26,79	177,12	0,08	0,00	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,03	20,84	20,25	82,32	1,40	80,66	0,00	0,00	0,02	189	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	2,73	1,48	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	392	2012				
ВСТЕРЖОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,88	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008				
Итого за прием пищи:	440	6,79	6,42	50,28	349,16	0,08	0,13	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,03	33,92	24,66	85,96	1,79	117,41	0,00	0,00	0,02						
II Завтрак																											
БЕЛКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00	6	2008				
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00						
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,44	5,46	57,03	0,01	8,64	0,12	1,54	0,00	0,00	0,02	23,49	8,92	16,24	0,48	98,69	1,72	0,01	0,00	0,00	76	2012				
РАСОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,60	2,21	11,85	74,16	0,06	4,84	0,15	1,08	0,00	0,00	0,04	19,81	18,11	46,91	0,72	350,43	3,18	0,02	0,00	0,00	76	2012				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,16	4,79	17,57	122,22	0,10	8,89	0,00	2,00	0,00	0,00	0,07	12,47	23,28	58,41	1,01	631,15	5,56	0,03	0,00	0,00	335	2008				
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	80	11,39	3,34	0,70	103,64	0,05	0,13	0,00	1,31	0,00	0,00	0,05	23,38	29,50	128,11	0,43	280,19	100,05	0,37	0,01	0,00	257	2012				
СУПС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,20	1,77	1,27	21,77	0,00	0,02	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	2,79	0,69	1,94	0,03	3,37	0,05	0,00	0,00	0,00	360	2008				
КОМОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	0,00	0,00	TK №003					
Итого за прием пищи:	700	16,25	16,63	48,16	416,77	0,22	22,52	0,27	6,69	0,00	0,00	0,18	89,50	82,14	251,61	2,67	1 365,65	110,56	0,43	0,01	0,01						
Полдник																											
МАКАРОНИК	180	7,26	10,50	47,07	311,94	0,08	0,00	0,01	5,22	0,15	0,04	20,94	13,36	65,79	1,40	90,67	2,24	0,02	0,01	0,00	0,01	209	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,60	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012				
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003					
ПЕЧЕНЬЕ	30	4,20	5,40	22,35	141,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	5,40	24,30	0,60	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	430	14,54	16,30	79,78	581,54	0,08	0,00	0,01	5,22	0,15	0,04	37,54	21,26	91,49	2,20	129,47	2,24	0,02	0,01	0,01	0,01						
Всего за день:		38,06	39,63	189,98	1 403,87	0,42	34,65	0,29	15,11	0,15	0,27	180,16	137,66	442,26	9,30	1 946,13	115,20	0,46	0,04	0,04							

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,83	5,75	27,30	176,19	0,11	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,01	16,53	27,05	72,49	0,94	72,99	1,54	0,01	0,00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	2,73	1,48	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	480	9,20	9,09	57,47	418,99	0,13	0,01	0,00	2,99	0,00	0,00	0,03	34,95	35,78	100,97	1,72	111,78	1,54	0,01	0,00		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	1,68	3,71	5,48	62,22	0,04	2,70	0,19	1,58	0,13	0,04	12,41	11,08	34,47	0,53	182,19	3,04	0,02	0,00	0,00		2012
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180/7	3,19	3,59	18,10	117,57	0,06	3,31	0,15	1,36	0,10	0,05	24,52	15,39	46,95	0,73	258,76	3,53	0,02	0,01	0,01	85	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,94	4,59	31,08	177,36	0,03	0,00	0,00	2,00	0,00	0,01	11,25	20,59	59,41	0,42	43,70	0,61	0,02	0,01	0,01	323	2008
ПЕЧЕНЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	20,17	15,47	2,09	252,83	0,23	15,61	7,14	6,40	0,00	1,75	13,54	18,73	290,57	6,48	345,88	7,49	0,21	0,04	0,04	256	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,82	1,70	0,00	0,00	0,84	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	717	27,98	28,44	68,06	647,93	0,36	21,62	7,48	11,34	0,23	1,85	69,54	67,49	431,40	8,16	831,37	14,67	0,27	0,06	0,06		
Полдник																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,72	7,66	45,58	281,88	0,16	0,00	0,00	2,94	0,00	0,06	35,92	38,85	163,89	2,79	159,70	0,00	0,00	0,00	0,04	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,66	2,54	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	12,61	9,47	75,93	509,38	0,18	0,01	0,00	2,94	0,00	0,07	48,07	44,09	180,37	3,18	186,72	0,00	0,00	0,00	0,04		
Всего за день:		50,29	47,10	211,36	1 619,30	0,68	23,64	7,48	17,37	0,23	1,95	159,56	151,36	719,74	14,46	1 129,87	16,21	0,28	0,10			

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, 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						
КАША РЫБЕВАЯ ВЯЖКА	180	3,72	6,10	25,94	173,44	0,08	0,00	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	36,37	18,70	118,94	0,71	79,08	0,00	0,03	0,01	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	8,79	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	4,68	6,35	0,13	9,96	0,00	0,00	0,00	13/10	2011	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008	
Итого за прием пищи:	440	6,79	6,46	52,33	357,71	0,08	0,12	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	50,46	25,06	127,45	1,08	120,00	0,00	0,03	0,01			
II Завтрак																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,74	5,87	3,99	71,92	0,01	2,02	0,00	2,58	0,00	0,02	17,27	10,30	19,88	0,52	144,79	3,11	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	36	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	7,17	4,69	11,78	118,13	0,09	4,80	0,24	1,28	0,00	0,07	24,80	25,07	86,49	0,80	419,97	17,72	0,12	0,01	0,01	0,01	0,01	87	2012	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШЕНУ	220	23,51	25,14	20,28	401,50	0,16	10,52	0,01	3,73	0,00	0,20	26,69	48,03	245,57	3,77	1 096,21	14,92	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,49	0,20	15,16	73,83	0,01	66,00	0,12	0,00	0,00	0,04	15,54	3,92	2,30	0,41	8,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	680	31,91	36,98	53,81	668,50	0,27	83,14	0,37	7,59	0,00	0,33	84,30	87,32	354,24	5,60	1 669,26	35,75	0,22	0,01	0,00	0,01	0,01			
Полдник																									
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	2,68	5,88	21,74	149,65	0,03	0,00	0,00	3,12	0,00	0,01	13,13	5,80	21,08	0,26	35,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003		
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ	60	17,20	13,10	63,06	438,97	0,10	38,07	0,01	5,58	0,03	0,06	66,57	67,03	195,40	3,08	3,02	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	451	2008	
Итого за прием пищи:	460	22,96	19,38	95,16	716,62	0,13	38,07	0,01	8,70	0,03	0,01	88,50	75,33	217,88	3,54	44,27	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		62,16	62,92	211,20	1 785,83	0,49	123,33	0,38	18,83	0,03	0,37	230,26	191,71	706,57	11,62	1 833,53	36,01	0,25	0,02	0,00	0,00	0,00			

8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,88	6,06	26,79	177,12	0,08	0,00	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,84	20,25	82,32	1,40	80,66	0,00	0,00	0,02	189	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	2,73	1,48	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	2008	
Итого за прием пищи:	450	9,25	9,40	56,96	419,92	0,10	0,01	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	39,26	28,98	110,80	2,18	119,45	0,00	0,00	0,02					
II Завтрак																											
ЯБЛОКИ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00					
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАЛУТЫ	60	0,90	3,44	5,47	57,04	0,01	8,65	0,12	1,54	0,00	0,02	23,52	8,93	16,26	0,48	99,80	1,72	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	118	2012		
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	180/10	2,97	3,96	14,26	132,01	0,07	5,54	0,07	1,61	0,00	0,04	19,38	17,71	42,76	0,73	392,82	3,69	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,33	4,83	33,23	205,42	0,19	0,00	0,00	5,25	0,00	0,10	15,77	108,89	161,24	3,79	228,31	1,98	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	360	2008		
БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	8,95	11,18	1,84	143,65	0,02	0,30	0,04	1,39	0,24	0,08	12,21	7,59	73,82	0,78	99,14	4,73	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	360	2008		
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,20	1,77	1,27	21,77	0,00	0,02	0,00	0,76	0,00	0,00	2,79	0,69	1,94	0,03	3,37	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	360	2008		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,14	0,14	12,13	51,25	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,62	3,99	3,56	0,71	100,81	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2/10	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	2008		
Итого за прием пищи:	690	20,49	26,40	70,80	614,26	0,30	15,95	0,23	10,78	0,24	0,25	85,29	147,80	299,58	6,52	924,25	12,89	0,09	0,01	0,00	0,00	0,01					
Полдник																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,04	4,58	48,72	0,02	1,67	0,63	1,62	0,00	0,02	18,31	12,73	18,35	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,37	9,72	26,29	225,91	0,15	0,00	0,05	5,86	0,53	0,15	28,22	83,33	156,34	3,29	202,26	6,28	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	2012		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	2012	
Итого за прием пищи:	480	14,75	16,76	56,13	497,03	0,17	1,67	0,68	7,48	0,53	0,17	60,53	102,16	192,29	4,69	365,38	8,39	0,04	0,01	0,00	0,00	0,01					
Всего за день:		45,01	53,08	196,63	1 592,31	0,61	30,63	0,92	21,52	0,77	0,50	205,88	289,34	616,97	16,25	1 770,48	23,88	0,14	0,04	0,00	0,01						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-туры	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б., 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	Г, мг	Se, мг		
Завтрак																							
КАША РЫЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	3,72	6,10	25,94	173,44	0,08	0,00	0,00	2,44	0,00	0,00	0,00	0,03	36,37	18,70	118,94	0,71	79,08	0,00	0,03	0,01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,00	8,79	35,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,73	4,68	6,35	0,13	9,96	0,00	0,00	0,00	13/10	2011
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	440	6,79	6,46	52,33	357,71	0,08	0,12	0,00	2,44	0,00	0,00	0,03	0,03	50,46	25,06	127,45	1,08	120,00	0,00	0,03	0,01		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,04	5,13	51,62	0,03	2,64	0,24	1,37	0,00	0,02	13,22	11,78	24,18	0,46	190,98	1,89	0,01	0,00	0,00	0,00	84	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,24	3,63	6,11	62,61	0,03	8,64	0,15	1,61	0,00	0,03	28,64	14,32	28,71	0,65	216,72	2,74	0,01	0,00	0,00	0,00	108	2001
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150/5	16,75	6,69	35,04	267,52	0,46	0,00	0,00	9,23	0,00	0,10	62,14	59,60	153,26	4,75	549,04	3,83	0,02	0,00	0,00	0,00	271	2008
ЩИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЕЖНЫЙ	80	14,14	14,20	0,00	184,10	0,03	0,00	0,00	1,33	0,00	0,08	8,97	14,03	118,49	1,71	255,68	5,64	0,04	0,00	0,00	0,00	271	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,04	16,13	68,59	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	29,20	15,83	19,71	0,43	258,37	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	TK №0044	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	0,00	0,00	TK №0003	
Итого за прием пищи:	695	33,89	28,88	65,01	637,56	0,56	11,52	0,48	13,54	0,00	0,26	142,17	115,56	344,35	8,00	1 470,79	14,10	0,09	0,00	0,00			
Полдник																							
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	180	2,94	7,36	18,16	151,29	0,08	12,01	0,39	3,27	0,00	0,07	42,69	29,98	65,97	1,40	509,79	6,68	0,04	0,00	0,00	0,00	344	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	2,50	1,40	0,20	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	430	7,79	9,17	51,02	389,09	0,10	12,01	0,39	3,27	0,00	0,08	54,79	35,18	82,37	1,84	536,89	6,68	0,04	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,77	44,41	178,26	1 427,36	0,75	25,65	0,87	19,35	0,00	0,37	254,42	179,80	561,17	12,32	2 127,68	20,78	0,16	0,01	0,00			

10 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	Se, мг						
Завтрак																									
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	180	1,62	5,56	16,48	122,37	0,03	0,00	0,00	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	0,01	10,57	12,26	31,39	0,33	28,62	0,53	0,01	0,00	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	2,73	1,48	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40/20	2,87	0,36	17,60	148,34	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,36	1,68	2,16	0,24	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008	
Итого за прием пищи:	440	4,53	5,92	39,97	294,41	0,03	0,13	0,00	0,00	2,54	0,00	0,00	0,00	0,01	23,65	16,67	35,03	0,72	65,37	0,53	0,01	0,00			
II Завтрак																									
БЕЛОКО	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00	6	2008	
Итого за прием пищи:	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,01	0,76	0,00	0,00	0,02	19,20	9,60	13,20	2,64	333,60	2,40	0,01	0,00	0,00	0,00			
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,23	0,00	0,53	3,90	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,24	3,78	6,48	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№017		
СВЕКОЛЬНИК	180	1,43	3,67	10,87	82,40	0,04	4,68	0,14	1,66	0,00	0,04	28,42	19,63	40,61	0,96	329,31	5,16	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,48	5,34	20,24	139,20	0,12	10,24	0,00	2,23	0,00	0,08	13,78	26,78	67,18	1,16	727,15	6,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	335	2008	
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	12,27	13,11	2,44	177,01	0,06	0,14	0,02	5,30	0,22	0,09	30,77	32,16	151,31	0,68	308,73	105,72	0,39	0,01	0,00	0,00	0,00	268	2012	
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	30	0,20	1,77	1,27	21,77	0,00	0,02	0,00	0,76	0,00	0,00	2,79	0,69	1,94	0,03	3,37	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	360	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,56	1,64	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,00	1,08	2,60	3,12	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	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	690	16,61	24,97	46,66	462,23	0,22	15,68	0,16	9,95	0,22	0,21	89,56	84,68	267,52	3,01	1 411,68	117,33	0,44	0,01	0,00	0,00	0,00			
Полдник																									
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	18,18	19,98	11,16	302,40	0,07	27,00	0,00	4,68	0,00	0,00	68,40	39,60	171,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,37	1,47	2,33	24,33	0,01	0,81	0,01	0,68	0,00	0,01	2,66	2,44	4,14	0,11	41,29	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	228	2001	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	5,89	23,70	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,72	2,73	1,48	0,15	5,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,08	0,40	1,96	94,00	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 №003		
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,80	3,60	14,90	94,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	3,60	16,20	0,40	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	470	24,47	25,45	36,24	538,83	0,08	27,82	0,01	5,36	0,00	0,01	85,98	48,37	182,82	4,26	68,08	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		46,09	56,82	134,63	1 351,87	0,37	55,63	0,18	18,61	0,22	0,25	218,99	159,92	508,57	10,63	1 879,73	120,69	0,46	0,01	0,00	0,00				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		V1, мг	C, 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						
Итого за весь период	452,92	473,91	1 834,03	14 752,13	5,07	447,05	17,46	167,84	2,14	6,16	1 923,02	1 667,67	5 425,59	113,62	16 106,21	411,74	2,50	0,35						
Среднее значение за период	45,29	47,39	183,40	1 475,21	0,51	44,71	1,75	16,78	0,21	0,62	192,30	166,77	542,56	11,36	1 610,62	41,17	0,25	0,04						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,3	28,9	58,8																					

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Аллергик Сад	441	110	686	454

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729975

Владелец Шабалина Марина Николаевна

Действителен с 07.06.2024 по 07.06.2025