

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг			Р, мг	Fe, мг
I Завтрак															
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,00	1,00	0,10	0,20	0,90	0,00	1,30	0,00	1,3	2,10
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	0,6	8,3	22,2	186,2	0,20	0,60	0,00	0,10	146,60	23,80	153,00	0,50	189	2,08
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	14,2	56,7	0,00	0,30	0,00	0,00	1,90	1,40	2,70	0,30	Кк	2,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ПОДРОБОВАННЫЙ "УНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,80		
Итого за прием пищи:	427	3,9	14,5	56,1	390,5	0,30	0,90	0,10	0,30	156,70	38,80	192,60	1,60		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,5	0,2	16,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,90	442	2,19
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,90		
Обед															
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	50	1,3	3,0	2,7	42,9	0,00	1,80	0,00	1,80	8,20	7,90	24,10	0,30		2,12
СУП С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	5,1	4,9	12,4	114,9	0,00	0,70	0,20	1,30	25,10	12,30	53,50	1,10	105	2,08
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	80/60	11,3	16,1	12,5	239,8	0,00	1,20	0,00	2,10	17,50	17,60	103,30	1,70	266	2,12
РИС ОТВАРНОЙ	150	1,4	4,8	37,3	206,4	0,00	0,00	0,00	0,30	22,10	26,60	72,00	0,50	315	2,12
КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,1	0,1	1,1	8,0	0,00	1,80	0,00	0,00	11,50	5,80	2,90	0,20	ТН	2,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРНИЦКИИ"	50	3,2	0,6	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2,00
Итого за прием пищи:	760	24,5	29,5	86,7	712,5	0,00	5,50	0,20	5,50	64,50	70,20	255,80	3,80		
Уплотненный полдник															
СНЕЖОК 2 % ЖИРНОСТИ	150	4,0	3,7	16,7	114,9	0,00	0,90	14,00	0,00	154,30	18,00	112,30	0,20	565	2,10
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЙМИ)	60	0,6	0,1	1,5	8,4	0,00	0,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,10	0,60		2,00
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЬЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	3,6	9,9	27,1	215,7	0,20	2,50	0,20	3,60	31,40	35,60	63,60	1,60	134	2,00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,0	2,2	30,0	148,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	516	2,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,4	3,5	16,4	107,1	0,00	0,60	0,00	0,00	119,50	15,20	66,80	0,20	Кк	2,00
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ПОДРОБОВАННЫЙ "УНИЦА"	29	2,3	0,3	14,2	69,0	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	9,90	26,80	0,60		2,00
Итого за прием пищи:	589	15,8	19,6	103,9	663,1	0,20	19,70	14,20	3,70	324,70	87,30	343,10	3,20		
Всего за день:		50,0	63,8	264,9	1843,5	0,50	29,40	16,50	9,50	560,50	203,60	804,10	11,10		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Пшеничные отруби	10	2.3	3.0	0.0	36.6	0.00	0.00	0.03	0.07	88.72	3.70	50.41	9.10	1.4	2010		
Молоко "Стерилизованное"	200	6.6	9.6	24.0	132.3	0.10	0.90	0.06	0.70	127.30	36.40	140.50	3.80	189	2008		
Сметана 20%	180	4.0	4.2	18.4	128.2	0.10	0.70	0.00	0.00	141.90	18.00	103.00	0.20	406	2008		
Сметана 20%	40	3.2	0.4	18.6	30.2	0.10	0.00	0.00	0.00	9.20	13.60	35.60	2.80	2008			
Сметана 20%	430	15.0	17.2	59.0	452.8	0.30	1.30	0.03	0.77	367.12	71.70	329.51	1.90				
II Завтрак																	
Сметана 20%	180	0.0	0.0	26.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	1.70	3.90	0.00	411	2008		
Сметана 20%	180	0.0	0.0	26.4	101.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	1.70	3.90	0.00				
Обед																	
Пшеничные отруби	50	0.8	5.1	3.7	63.6	0.02	19.50	0.02	1.20	22.50	10.50	13.60	0.35	36	2008		
Пшеничные отруби	200	4.7	7.0	13.3	138.3	0.00	5.90	0.20	1.70	46.00	27.80	79.10	1.80	580	2010		
Пшеничные отруби	200	19.0	20.3	26.6	346.6	0.20	12.90	0.40	4.80	40.00	62.70	206.60	3.40	288	2010		
Пшеничные отруби	180	0.0	0.0	14.0	53.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	406	2008		
Пшеничные отруби	50	3.2	0.6	20.7	100.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Пшеничные отруби	680	23.7	32.9	77.3	703.6	0.22	38.20	0.62	7.70	116.90	92.60	298.40	5.55				
Уплотненные полдник																	
Пшеничные отруби	150	0.6	0.2	21.6	80.4	0.00	66.00	0.20	0.00	14.50	3.70	2.30	0.50	113	2017		
Пшеничные отруби	50	0.6	0.0	5.6	26.0	0.00	1.00	1.00	0.30	22.20	16.40	23.60	0.50	41	2012		
Пшеничные отруби	30	2.1	2.5	16.2	66.4	0.00	0.10	0.00	0.10	82.90	9.20	59.10	0.10	221	2008		
Пшеничные отруби	140	2.6	4.7	26.9	150.3	0.00	0.00	0.00	1.80	10.20	3.50	23.70	0.30	231	2012		
Пшеничные отруби	180	0.1	0.0	0.2	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	2.70	3.00	0.30	406	2008		
Пшеничные отруби	40	3.2	0.4	16.6	65.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.20	13.60	36.60	0.80				
Пшеничные отруби	90	0.4	0.3	9.3	42.3	0.00	4.50	0.00	0.30	17.10	10.80	14.40	1.50	130	2008		
Пшеничные отруби	680	9.5	8.1	98.4	515.9	0.10	21.60	1.20	2.50	162.90	66.90	161.90	4.30				
Пшеничные отруби		48.2	58.2	260.1	1773.8	0.52	111.70	1.85	10.97	666.32	226.90	793.71	11.75				

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	Са, мг	Мg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАЛО (ПОРЦИОННО)	1	0,0	5,8	0,1	57,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,80	0,00	1,30	0,00	1,3	2079
КАША ПШЕННАЯ МС РОСЧАЯ ЖЕЛТАЯ	180	6,3	8,0	23,8	180,1	0,10	0,50	0,00	0,70	108,00	28,60	119,50	0,70	180	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	14,3	58,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,60	3,20	3,80	0,30	100	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ДОСИРОВАННЫЙ "УНИЦА"	40	3,2	0,4	19,6	95,1	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,87	100	2008
Итого за прием пищи:	407	8,6	14,2	57,8	394,9	0,20	1,20	0,10	0,90	128,60	45,60	160,20	1,80		
II Завтрак															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	71,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,30	440	2008
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,30		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	80	0,5	0,1	1,5	4,4	0,00	6,00	0,00	0,10	13,80	8,40	25,10	0,50	51	2008
РАСОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,9	15,4	132,7	0,10	6,40	0,20	1,00	35,10	25,80	75,40	1,10	51	2008
ПШЕНЦЕЛЬ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	70	15,7	21,3	6,5	278,8	0,10	1,20	0,10	3,20	42,80	22,70	149,30	2,00	330/2	1994
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,0	4,6	13,0	107,4	0,00	27,90	0,10	2,00	72,80	25,30	50,40	1,90	130	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ	180	0,7	0,0	20,7	84,2	0,00	0,20	0,10	0,00	28,20	14,70	17,70	0,40	404	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ "ДАВНЯКОВИЙ"	50	3,2	0,8	20,7	100,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	690	27,8	32,5	77,8	719,4	0,20	41,70	0,50	6,30	162,70	96,90	317,90	5,70		
Уплотненные полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	4,7	6,9	87,3	0,10	0,80	0,00	0,00	155,00	16,80	108,00	0,20	434	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЯТЕ	90	19,8	8,5	4,6	173,6	0,10	0,40	0,10	3,60	48,40	32,60	244,50	1,00	144	2010
ВАРЯШКА С ТВОРОГОМ	60	5,0	4,4	29,2	176,9	0,10	0,10	0,00	0,80	25,00	8,00	50,20	0,50	560	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	2,50	2,70	0,30	100	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ДОСИРОВАННЫЙ "УНИЦА"	40	3,2	3,4	19,6	95,7	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,80	100	2008
ФРУКТЫ	90	0,4	0,4	8,6	42,3	0,00	5,00	0,00	0,60	14,40	7,10	5,90	2,00	130	2008
Итого за прием пищи:	615	32,8	18,4	83,3	631,2	0,40	10,30	0,10	5,00	254,90	80,70	450,70	4,50		
Всего за день:		70,1	65,3	237,1	1 822,9	0,80	56,80	0,70	12,20	595,50	230,40	941,40	14,90		

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод бл, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
Завтрак																			
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	2,3	3,0	0,0	35,5	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	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	200	5,2	8,5	21,8	185,1	0,10	0,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	4,7	4,7	20,5	144,5	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2008
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	40	3,2	0,4	19,6	35,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
Итого за прием пищи:	430	15,4	15,7	61,9	461,4	0,30	1,30	0,00	0,17	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2010
II Завтрак																			
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	2,3	3,0	0,0	35,5	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	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	200	5,2	8,5	21,8	185,1	0,10	0,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	4,7	4,7	20,5	144,5	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2008
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	40	3,2	0,4	19,6	35,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
Итого за прием пищи:	430	15,4	15,7	61,9	461,4	0,30	1,30	0,00	0,17	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2010
Обед																			
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	2,3	3,0	0,0	35,5	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	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	200	5,2	8,5	21,8	185,1	0,10	0,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	4,7	4,7	20,5	144,5	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2008
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	40	3,2	0,4	19,6	35,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
Итого за прием пищи:	430	15,4	15,7	61,9	461,4	0,30	1,30	0,00	0,17	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2010
Уплотненный полдник																			
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	2,3	3,0	0,0	35,5	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	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	200	5,2	8,5	21,8	185,1	0,10	0,60	0,00	0,10	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	35	2010
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	180	4,7	4,7	20,5	144,5	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	47	2008
Пшеничная молочная жидкая каша с молоком	40	3,2	0,4	19,6	35,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	51	2008
Итого за прием пищи:	430	15,4	15,7	61,9	461,4	0,30	1,30	0,00	0,17	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	114	2010
Итого за день:																			
	71,1	58,8	249,0	1 838,1	0,30	1,24 30	13,03	7,67	651,92	270,00	1 111	42,00	585	2010					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборный рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														Углевод. в. г	В1, мг		
Завтрак																	
МАСЛО ТОПОЛИВНОЕ	1	0,0	5,8	0,1	12,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,80	0,00	1,30	0,00	13	2010		
КАША ГРИБОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,7	8,9	27,3	219,5	0,30	0,50	0,00	0,20	122,50	24,70	114,90	0,50	159	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,8	3,0	18,5	112,3	0,00	0,50	0,00	0,00	100,80	12,60	71,70	0,40	185	2012		
БАТОН ПЕЧЕННЫЙ ПОДИРОВАНЫЙ "МИНИЦА"	40	3,2	0,4	19,5	65,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,90	0,80	185	2008		
Итого за прием пищи:	427	10,7	18,1	65,6	499,2	0,10	1,10	0,10	0,40	233,30	50,90	233,50	1,70				
II Завтрак																	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,80	0,00	411	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,80	0,00				
Обед																	
ИКРА МОРЕСЕНАЯ	50	0,7	3,4	4,3	51,6	0,00	1,60	0,70	1,70	20,30	15,00	24,90	0,50	54	2012		
СУП КАПУСТНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРШКОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	4,2	4,4	9,6	95,7	0,10	4,70	0,20	1,20	27,40	21,40	68,00	1,30	95	2010		
ПЮРШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,1	13,6	2,9	160,5	0,00	0,70	0,00	1,90	9,80	15,40	117,10	1,70	259	2010		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАСОВЛЮТАЯ	130	7,4	6,0	33,7	218,4	0,15	0,00	0,03	0,51	16,02	118,24	176,34	4,00	181	2010		
КОМПОТ ИЗ КЛУБАТИ	180	0,7	0,0	20,7	66,2	0,00	0,20	0,10	0,00	28,20	14,70	17,10	0,40	401	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,6	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	2008			
Итого за прием пищи:	690	28,3	28,0	91,5	732,9	0,25	7,20	1,03	5,31	101,70	184,74	403,94	7,90				
Уплотненный полдник																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,5	0,2	18,2	71,4	0,00	3,90	0,00	0,00	12,60	7,20	12,40	0,50	442	2008		
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,2	5,7	20,2	146,0	0,10	0,80	0,00	0,30	17,10	20,70	108,90	0,50	93	2012		
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯЙЦОМ	60	6,3	9,7	28,2	214,9	0,10	0,10	0,00	2,10	29,80	8,50	68,60	0,80	185	2015		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	14,3	58,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,90	3,20	3,90	0,30	185	2008		
БАТОН ПЕЧЕННЫЙ ПОДИРОВАНЫЙ "МИНИЦА"	40	3,2	0,4	19,5	65,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,90	0,80	185	2008		
БРЕЗЕТЫ	70	1,1	0,4	14,7	67,2	0,00	7,00	0,00	0,00	5,90	29,40	19,90	0,40	130	2008		
Итого за прием пищи:	730	17,8	17,4	115,2	691,0	0,30	12,20	0,00	2,40	235,90	83,00	265,00	0,40				
Всего за день:		56,8	63,5	297,7	1 994,6	0,65	20,50	1,13	8,11	587,33	320,34	900,38	14,90				

6 День

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод BI, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СЛО (ПОРЛИСМИ)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,30	0,00	1,30	0,00	0,30	1,3	2010	
ДА МАННАР МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,1	5,9	22,7	173,5	0,00	0,60	0,00	0,60	126,20	16,70	97,30	0,30	1,89	2008		
КОСАХАРОМ	180	0,1	0,0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,90	2,50	2,70	0,30	к/к	2008		
СОН-ПШЕНИЧНЫЙ КОЛДЫРОВАННЫЙ "УНИЛА"	40	3,2	0,4	19,5	86,2	0,10	0,00	0,00	0,20	8,20	13,80	35,80	0,60				
Итого за прием пищи:	427	8,4	13,1	56,6	377,8	0,10	0,60	0,10	0,90	147,10	32,80	136,90	1,40				
II Завтрак																	
К ЯБЛОЧНЫЙ	420	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,50	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	442	2008		
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,50	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50				
Обед																	
ДА ОВЕКОЛЫНАЯ	50	0,8	3,5	5,1	55,3	0,00	2,40	0,00	1,60	17,00	9,90	21,60	0,60	50	2010		
ГОС РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,1	13,1	101,6	0,10	4,90	0,20	1,00	18,50	20,00	44,30	0,70	87	2012		
НИКИ МЯСНЫЕ	150/50	16,3	1,2	20,6	296,1	0,00	2,90	0,00	2,90	33,00	30,80	166,80	2,40	289	2012		
МОЛОТ ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	180	0,1	0,1	1,1	8,0	0,00	1,60	0,00	0,00	11,60	5,80	2,90	0,30	11к	2010		
В РАЖАНОЙ "ДАРИЦКИНИ"	50	3,2	0,9	20,7	100,5	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	680	27,8	22,9	60,6	561,7	0,10	12,00	0,20	5,20	91,10	66,50	235,60	3,90				
Уплотненный полдник																	
ПАТИЗ ЗЕЛЕНАГО ГОРОШКА	50	1,3	3,0	2,7	42,9	0,00	1,80	0,00	1,80	8,20	7,90	24,10	0,30		2012		
СМОК 2 5% ЖИРНОСТИ	180	4,8	4,4	18,8	137,9	0,10	0,50	21,50	0,00	136,10	21,50	136,40	0,20	566	2010		
ПЕЛ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,1	13,3	1,9	167,7	0,10	0,20	0,10	1,50	66,00	10,70	137,80	1,50	216	2012		
ДИТЕРОКОЕ КОЗЛЕЛИЕ	50	2,5	1,9	37,5	186,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	516	2008		
ДЕЯНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	4,2	18,4	126,4	0,10	0,70	0,00	0,00	147,80	18,00	103,00	0,20	к/к	к/к		
СОН-ПШЕНИЧНЫЙ КОЛДЫРОВАННЫЙ "УНИЛА"	40	3,2	0,4	19,5	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,80	35,80	0,80		2008		
Итого за прием пищи:	600	25,9	28,1	98,9	757,1	0,40	3,30	21,70	3,40	417,40	71,80	435,90	3,00				
Итого за день:		63,0	64,2	234,3	1774,0	0,60	19,60	22,00	9,40	348,20	178,30	821,00	10,80				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СЫР (ГОРЦЫМИ)	10	2.3	3.1	0.0	36.6	0.00	0.00	0.03	0.01	88.72	3.10	50.41	0.10	14	2010		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.6	1.4	25.7	193.0	0.10	0.90	0.00	1.75	109.90	54.45	137.90	1.90	к/к	к/к		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.0	4.1	18.4	128.4	0.10	0.70	0.00	0.00	141.90	18.00	103.00	0.20	к/к	к/к		
БАТОН ШИШЕЧНИЧЬИЙ ИОДИРОВАННЫЙ "УНИЦЛА"	40	3.2	0.4	18.6	95.2	0.10	0.00	0.00	0.00	9.20	13.80	35.60	0.90		2008		
Итого за прием пищи:	420	15.3	15.0	63.7	453.2	0.30	1.20	0.03	1.77	349.72	80.80	326.91	2.70				
II Завтрак																	
КАСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0.0	0.1	25.4	101.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	1.70	3.90	0.00	411	2008		
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	25.4	101.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	1.70	3.90	0.00				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ГОРЦЫМИ)	60	0.5	0.1	1.6	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ МЯСНОМ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОМ	200	4.4	4.4	10.4	111.6	0.00	6.50	0.20	1.00	46.50	23.80	97.90	1.90	66	2012		
СУХС ТОМАТНЫЙ	50	0.7	1.4	4.2	35.5	0.00	1.60	0.10	0.10	7.70	6.80	10.10	0.20	348	2012		
БАЛЕНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	15.4	1.9	29.7	341.3	0.20	13.50	0.00	2.80	63.30	53.25	128.90	3.50	292	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	14.0	56.6	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.40	0.00	0.00	к/к	2008		
ХЛЕБ РЖАНОС "ДАРИЛИКИ"	50	3.2	0.8	20.7	100.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за прием пищи:	710	24.2	25.5	80.5	653.0	0.20	27.60	0.30	4.10	137.70	82.60	331.90	5.90				
Уплотненный полдник																	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИШЕЧНИКА	180	0.8	0.5	25.9	116.2	0.00	79.20	0.20	0.00	17.40	4.40	2.80	0.60	113	2017		
ЗАТРАКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛИВЕННЫМ МОЛОКОМ	120/90	4.4	1.4	31.3	206.7	0.00	0.20	0.00	1.50	106.00	16.70	94.20	0.60	324.9	2008		
КОФЕЙНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	2.5	1.8	37.5	185.0	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	516	2008		
ЧАЙ ИЗ САХАРА	180	0.1	1.1	0.2	1.0	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	1.70	3.00	0.30	к/к	к/к		
БАТОН ШИШЕЧНИЧЬИЙ ИОДИРОВАННЫЙ "УНИЦЛА"	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.10	0.00	0.00	0.00	5.20	13.60	35.60	0.90		2008		
ФРУКТЫ	70	1.1	0.2	14.1	67.2	0.00	7.00	0.00	0.00	6.60	25.40	19.60	0.40	130	2008		
Итого за прием пищи:	670	11.9	11.4	129.2	677.3	0.10	86.40	0.20	1.50	144.00	55.80	155.20	2.50				
Всего за день:		51.4	51.8	298.8	1895.0	0.60	115.20	0.53	7.37	641.82	260.90	817.91	11.20				

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. бл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
Омлет (горшечный)	7	0,0	5,8	0,1	52,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2010
Паштет из печени с картофелем	200	5,2	8,6	21,8	185,1	0,10	0,50	0,00	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	35	2010
Сливочный суп с картофелем	180	0,1	0,0	14,3	58,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4%	МК
Сладкое печенье	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Итого за прием пищи:	427	8,5	14,8	55,8	391,0	0,20	1,30	0,10	0,30	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10		
II Завтрак																		
Свекольный салат	180	0,9	0,2	19,2	77,4	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,42	2008
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																		
Свежий салат (горшечный)	80	0,5	0,1	1,5	8,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	81	2008
Картофельный суп с бобовыми (горохом)	200	7,3	5,1	16,3	140,4	0,20	4,30	0,20	2,40	3,60	3,00	6,70	3,00	6,70	3,00	6,70	2012	
Пюре из картофеля с овощами	70	8,7	8,2	9,1	147,0	0,00	4,10	0,30	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	302	2012
Салат из овощей	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,10	0,00	0,00	1,20	1,30	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	331	2010
Суп с овощами	180	0,7	0,3	20,7	86,2	0,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008
Салат из капусты	50	3,2	0,6	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	710	25,8	19,0	103,2	688,1	0,30	14,80	0,60	3,90	14,20	9,60	28,40	9,60	28,40	9,60	9,60		
Уплотненный полдник																		
Пюре из картофеля	150	4,3	4,7	9,9	87,3	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Суп с рыбой	70	9,6	9,4	5,4	140,8	0,00	0,50	0,10	1,40	1,90	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	250	2008
Сладкое печенье	130	2,6	6,7	9,9	107,1	0,00	1,20	0,60	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	МК	МК
Суп с молоком	150	4,7	4,7	20,5	144,6	0,10	0,70	0,00	0,00	1,40	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	МК	МК
Салат из овощей	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
Суп с овощами	90	0,4	0,4	8,8	42,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	130	2008
Итого за прием пищи:	650	25,1	24,8	72,1	617,2	0,30	2,90	0,70	2,30	4,30	4,30	4,30	4,30	4,30	4,30	4,30		
Итого за день:	650	60,3	58,8	249,3	1773,7	0,60	42,50	1,40	6,50	17,70	17,70	17,70	17,70	17,70	17,70	17,70		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Оборудование рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кал. г		Вт, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
С.Ф. (Порциями)	10	2,3	3,0	0,0	39,5	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	89,44	3,69	50,29	0,10	14	2010
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУДС" ЖИДКАЯ	200	6,5	9,5	21,0	192,6	0,10	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	127,30	36,40	141,50	0,80	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	4,2	18,4	128,4	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	147,90	18,00	103,00	0,20	к/к	к/к	
БАГОН. ПШЕНИЧНЫЙ КОДИРОВАННЫЙ УМНИЦА	40	3,2	0,4	15,6	95,2	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	13,90	34,90	0,80		2008	
Итого за прием пищи:	430	15,0	17,2	59,0	452,7	0,31	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	305,64	71,69	329,35	1,90			
II Завтрак																		
КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,1	0,1	1,1	6,0	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	11,90	5,80	2,90	0,20	ТЛК	2010	
ФРУКТЫ	85	0,3	0,3	8,8	40,0	0,00	4,30	0,00	0,00	0,00	0,00	16,20	10,20	13,80	1,70	130	2008	
Итого за прием пищи:	265	0,4	0,4	9,9	48,0	0,00	6,10	0,00	0,00	0,00	0,00	27,80	16,00	16,50	1,90			
Обед																		
СТУРЦ СОЛЕННЫЙ (Порциями)	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40		2008	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПой), МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	2,3	3,3	5,4	60,7	0,02	8,79	0,17	0,16	0,16	0,16	32,77	14,39	38,38	0,56	87	2010	
ЦЫПЛЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	16,0	8,8	3	172,3	0,10	1,00	0,00	4,30	4,00	4,00	40,70	30,30	27,80	1,40	330/2	1994	
ПРОЕ. КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,5	5,4	21,0	147,3	0,10	9,90	0,00	0,00	0,00	0,00	58,10	30,00	66,00	1,10	336	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	25,9	119,2	0,00	79,20	0,20	0,00	0,00	0,00	17,40	4,40	2,80	0,50	113	2017	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,9	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	720	26,1	18,5	81,3	607,8	0,22	101,89	0,37	4,89	193,77	93,49	358,99	3,96					
Уплотненный полдник																		
СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	150	4,0	3,7	19,7	114,9	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	194,30	19,00	112,80	0,20	566	2010	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,5	2,2	0,1	30,7	0,00	0,00	0,10	0,40	0,40	0,40	9,40	1,90	32,90	0,40	213	2008	
МАЛИНОВЫЙ ПУДИНГ С ПОВИДЛО И ПРЯНИКОМ	160	7,9	10,0	63,1	373,3	0,10	0,30	0,00	3,50	74,20	17,70	98,30	17,70	98,30	0,90	567	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	14,2	56,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,10	2,70	3,00	0,30	к/к	к/к	
БАГОН. ПШЕНИЧНЫЙ КОДИРОВАННЫЙ УМНИЦА	26	2,1	0,3	12,8	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	8,80	23,10	0,50		2008	
Итого за прием пищи:	526	19,6	16,2	105,9	637,6	0,10	0,90	0,10	3,90	261,00	49,10	266,10	2,50					
Всего за день:		53,1	52,3	256,1	1 746,2	0,63	110,19	18,50	9,63	809,41	230,26	980,97	10,06					

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод бл, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг		
Завтрак																	
СМО (порциями)	1	0,0	5,8	0,1	52,4	0,00	0,00	0,10	0,20	0,30	0,30	0,50	1,30	0,00	0,00	1,3	2010
П (порциями)	10	2,3	3,0	0,0	36,5	0,00	0,00	0,03	0,07	88,72	3,70	50,41	0,10	0,10	1,4	2010	
ДА "ДРУЖБА"	200	6,2	7,9	33,5	230,9	0,10	0,50	0,00	10,70	115,50	34,20	138,50	0,80	0,80	1,30	2008	
С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,8	3,0	18,5	112,3	0,03	0,50	0,00	0,03	100,50	12,50	71,70	0,40	0,40	МК	2012	
КОМПЛЕКСНЫЙ КОДИРОВАННЫЙ "МИЛЛА"	40	3,2	0,4	19,6	86,2	0,10	0,00	0,00	0,09	9,20	13,60	35,60	0,50	0,50	МК	2008	
го за прием пищи:	437	14,5	20,1	71,8	527,4	0,20	1,10	0,13	0,97	316,02	64,10	297,51	2,10	2,10			
II Завтрак																	
ВЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,90	0,00	0,00	4,11	2008	
го за прием пищи:	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	1,70	3,90	0,00	0,00			
Обед																	
РЕЦ СОЛЕННЫЙ (Порциями)	90	0,5	0,1	1,0	7,8	0,00	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,40	0,40		2008	
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ "КУДРЯШ", МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	200	5,9	5,5	18,0	146,0	0,10	8,90	0,20	1,30	33,00	31,20	102,40	1,30	6,54		2010	
ДЕТЫ РЫБНЫЕ	12	11,3	11,5	10,8	192,0	0,00	0,30	0,00	1,80	14,50	20,60	114,20	2,00	2,82		2012	
У ОВОЩНОЕ	180	3,1	9,0	18,3	138,5	0,10	13,80	0,50	4,30	48,40	36,30	80,80	1,50	1,41		2010	
МОТ ИЗ СМЕСИ ОХЛАЖДЕННЫХ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	МК	2008	
Б РАЖОН "ДРУЖБА"	30	3,2	0,6	20,7	100,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
го за прием пищи:	710	24,0	26,7	82,8	670,7	0,20	26,00	0,80	7,40	115,10	98,10	311,90	5,20	5,20			
Употребленный полдник																	
КРЕМОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,50	0,00	0,00	12,80	7,20	12,80	2,40	4,42		2008	
МОЛОЧНЫЙ КРЕМ	100	3,6	4,8	14,7	119,8	0,00	0,50	0,00	0,10	112,90	15,10	64,90	0,40	9,42		2012	
ОЖА "ДЕМАЛ" МОЛОЧНАЯ	40	6,3	7,7	40,5	256,4	0,10	0,20	0,00	1,70	53,00	12,20	77,30	0,50	4,92		МК	
С ЛИКОМ	180	0,1	0,0	14,3	59,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,50	3,20	3,80	0,30	0,30		МК	
КОМПЛЕКСНЫЙ КОДИРОВАННЫЙ "МИЛЛА"	40	3,2	0,4	19,6	86,2	0,10	0,00	0,00	0,00	9,20	13,60	35,60	0,50	0,50		2008	
го за прием пищи:	360	0,4	0,4	8,8	42,3	0,00	0,00	0,00	0,60	14,40	7,20	9,90	0,50	1,30		2008	
го за прием пищи:	750	14,7	13,5	116,1	648,4	0,20	14,00	0,00	2,40	210,70	56,10	224,10	6,60	6,60			
го за день:		53,2	60,2	296,1	1 948,0	0,40	41,10	0,93	10,77	651,22	222,00	837,31	14,52	14,52			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Итого																		
Итого за весь период	531,8	596,7	2643,0	16400,0	6,43	670,59	78,57	92,12	6709,42	2378,12	8918,91	126,71						
Среднее значение за период	58,2	59,7	264,3	1840,0	0,64	67,06	7,86	9,21	670,94	237,81	891,89	12,67						
Содержание белков жиров углеводов в меню за период в % от калорийности	12,6	29,2	56,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Сад 12 часов	427	198	705	633