"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Единый социального питания"

_____

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ "Детский сад №" _____

Меню для питания детей 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях

(составлено в соответствии с п.15 СанПиН2.4.1.3049-13)

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша пшенная молочная жидкая	180	5,2	3,5	23,4	152,7	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	100,80	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	130,60	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
Кекс чайный	50	2,6	3,8	16,3	110,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	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	1,90	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11,4	18,0	54,0	438,1	0,10	1,10	66,20	0,20	0,20	242,70	45,50	213,70	1,20	1,30	383,30	48,70		
II Завтрак																			
Фрукт	135	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:	135	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 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	39,10	0,70	0,50	81,50	49,70	111	2015
Биточек мясной	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	43,40	16,10	тт	
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	32,91	1,64	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 ягод 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	85,0	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	79,90	38,10	144,80	0,90	1,00	336,00	129,50	229	2015
Рис отварной	110	3,2	3,7	33,5	193,3	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:	463	18,0	17,8	81,7	565,7	0,20	1,50	16,30	0,10	0,10	75,20	75,20	240,20	2,20	1,90	436,70	199,40		
Всего за день:		48,9	57,4	213,0	1 608,7	0,44	47,13	82,80	0,30	0,35	467,54	193,37	630,91	11,14	4,70	1 520,30	320,20		

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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	40,20	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	165,90	21,20	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
Яйца вареные	40	4,8	4,0	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	7,80	61,40	0,80	0,40	56,00	8,00	209	2015
Итого за прием пищи:	445	18,9	22,7	59,4	545,3	0,40	1,70	79,30	1,10	0,40	378,00	77,30	391,90	2,70	2,60	653,30	67,80		
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	16,10	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00	186	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	16,10	114,00	0,10	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп на овощей со сметаной и сметаной	200/10	3,6	7,6	9,5	126,8	0,00	6,80	4,40	0,00	0,00	34,00	37,90	41,50	0,80	0,30	307,90	51,70	99	2015
Суфле рыбное	70	12,0	7,6	1,0	124,2	0,10	0,50	18,80	0,60	0,20	50,00	30,40	142,70	0,90	1,00	307,10	111,60	400	2004
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,7	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	81,10	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	5,90	0,11	0,00	0,00	0,00	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	15,30	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:	643	22,3	26,6	60,7	558,4	0,30	51,27	40,10	0,70	0,40	160,96	93,44	345,59	5,01	2,30	1 455,90	223,60		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная	120	34,5	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	189,30	5,70	228	2015
Молоко сгущенное	30	2,3	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	41,5	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:	353	38,1	20,0	62,3	555,9	0,00	0,50	36,90	0,20	0,30	272,10	41,10	302,30	1,50	0,90	289,60	7,80		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, 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 (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**	**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																			
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	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 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 птицы	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	ттк	
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
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	45,90	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:	**608**	**24,1**	**15,5**	**76,1**	**557,6**	0,50	10,20	18,30	0,10	0,30	91,10	154,30	380,90	7,40	2,40	1 025,90	145,20		
Уплотненный полдник																			
Жаркое по-домашнему со свининой	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	ттк	
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 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**	**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:		**53,6**	**66,0**	**210,8**	**1 713,2**	1,10	27,50	108,00	0,30	0,70	591,10	294,80	904,60	12,30	6,00	2 854,60	323,30		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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
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		
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
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:	**415**	**13,3**	**18,1**	**52,5**	**442,1**	0,10	1,30	94,20	0,20	0,20	362,30	53,20	311,60	1,80	1,90	449,20	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	13,40	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	2015
Овощи свежие	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,00	7,50	0,10	0,00	0,00	4,20	6,00	7,80	0,30	0,10	87,00	0,60	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной 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 полдник																			
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/ттк	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
Выпечное изделие	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	767	2004
Итого за прием пищи:	**400**	**26,5**	**16,6**	**69,3**	**557,8**	0,10	0,50	38,40	0,30	0,30	223,30	40,90	286,80	1,60	1,00	309,80	29,10		
Всего за день:		**63,4**	**55,0**	**215,3**	**1 644,5**	0,50	15,50	142,30	0,60	0,90	836,80	165,90	930,60	8,20	6,30	1 656,60	223,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	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**	**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	135	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:	**135**	**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
"Ежики" 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	0,6	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		
Уплотненный полдник																			
Котлета рыбная	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	ттк	
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
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	3,30	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	ттк	
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	1,50	1 022,80	160,20		
Всего за день:		**52,3**	**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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	37,50	35	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**	**11,2**	**10,5**	**52,0**	**363,9**	0,20	1,20	27,80	0,00	0,20	257,10	41,30	217,40	1,60	0,90	406,20	49,70		
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 лущеным)	200	4,7	3,9	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
Тефтели "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	ттк	
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
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	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной 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	6,07	17,30	0,10	0,00	88,56	72,24	216,99	4,61	2,60	612,30	149,50		
Уплотненный полдник																			
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 сгущенном молоке)	30	1,3	3,1	9,8	75,1	0,00	0,00	7,20	0,00	0,10	40,00	4,90	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
Выпечное изделие	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	767	2004
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:		**61,3**	**51,3**	**223,8**	**1 636,4**	0,50	8,57	105,00	0,50	0,80	745,96	176,34	867,89	8,11	4,70	1 383,30	210,30		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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
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	2,6	2,6	0,0	34,4	0,00	0,10	23,00	0,00	0,00	100,00	5,00	61,00	0,10	0,40	9,50	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	**405**	**14,6**	**11,5**	**57,2**	**409,1**	0,20	1,50	55,30	0,00	0,20	405,80	60,00	349,50	1,70	2,00	498,90	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		
Уплотненный полдник																			
Котлета рыбная	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	ттк	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Чай с сахаром	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 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:	**458**	**16,9**	**20,2**	**72,6**	**546,5**	0,30	9,90	21,40	0,10	0,30	97,80	66,60	251,50	3,00	1,40	1 001,20	159,40		
Всего за день:		**56,1**	**46,4**	**222,6**	**1 583,1**	1,00	35,80	100,30	0,20	1,40	608,70	271,90	1 011,00	17,00	8,30	2 712,50	320,70		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																			
Каша пшенная 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
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 (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**	**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	135	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:	**135**	**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
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	6,7	9,9	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	ттк	
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	2015
Кукуруза консервированная отварная	15	0,3	0,0	1,7	8,7	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	2,70	2,90	8,40	0,10	0,10	14,90	0,00	133	2015
Компот из яблок свежих	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:	**653**	**20,8**	**15,9**	**90,7**	**605,5**	0,30	10,80	22,30	0,10	0,20	107,10	72,80	267,90	5,20	1,90	955,60	178,30		
Уплотненный полдник																			
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	50,00	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 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
Печенье в асс.	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:		**51,9**	**62,7**	**206,7**	**1 651,6**	0,80	25,00	140,90	2,10	0,70	620,70	184,70	808,90	12,80	5,80	2 075,30	296,00		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	2010
Чай с молоком	180	3,4	3,4	14,2	109,2	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	130,00	16,40	91,10	0,50	0,50	190,10	10,90	378	2015
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**	**13,0**	**17,6**	**54,3**	**447,4**	0,30	1,50	75,10	0,20	0,30	325,40	68,20	300,60	2,00	2,10	546,80	56,70		
II Завтрак																			
Фрукт	165	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:	**165**	**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 мясной	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	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	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,5	2,6	18,4	75,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,30	1,40	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	349	2015
Хлеб ржаной 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**	**19,4**	**29,1**	**68,4**	**612,4**	0,25	34,32	4,50	0,50	0,26	152,66	75,79	216,84	4,91	1,40	625,40	76,50		
Уплотненный полдник																			
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
Молоко сгущенное	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
Выпечное изделие	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	741	2004
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:		**60,5**	**59,4**	**212,9**	**1 670,6**	0,55	45,52	110,50	1,00	0,96	805,86	210,29	879,34	11,31	4,90	1 787,70	161,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	7,3	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	135	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:	**135**	**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
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	8,1	3,1	151,1	0,10	0,40	28,60	0,00	0,10	166,90	34,20	202,10	0,50	1,30	283,90	115,10	ттк	
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	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	**648**	**24,0**	**21,2**	**63,5**	**572,4**	0,30	57,30	50,00	0,10	0,30	278,70	100,40	386,80	4,80	2,70	1 519,70	226,70		
Уплотненный полдник																			
Гуляш мясной из свинины	40/40	8,1	21,9	3,6	268,9	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	8,50	3,50	10,70	0,10	0,10	42,70	24,60	438	2004
Рис с овощами	120	3,4	4,4	34,5	195,5	0,00	0,50	14,60	0,10	0,00	20,00	25,50	70,80	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:	**415**	**14,2**	**27,3**	**66,9**	**599,6**	0,10	1,40	14,60	0,10	0,00	46,00	43,90	114,30	1,80	1,10	174,90	67,10		
Всего за день:		**50,5**	**64,8**	**200,4**	**1 667,7**	0,60	72,50	135,40	0,40	0,50	629,90	202,60	755,60	10,80	5,40	2 501,10	348,70		

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	39,00	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
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		
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**	**12,1**	**19,0**	**55,6**	**459,2**	0,10	1,40	72,30	0,20	0,20	300,50	43,40	261,70	0,90	1,30	445,00	53,00		
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 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
Рыба тушенная с овощами	50/50	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,50	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	133,10	0,70	0,90	327,70	123,50	374	2004
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**	**20,8**	**11,5**	**77,2**	**511,8**	0,20	35,80	11,50	0,10	0,10	103,50	84,20	285,60	4,00	2,60	591,80	236,20		
Уплотненный 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 сгущенное	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 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:	**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:		**64,5**	**54,3**	**199,6**	**1 599,9**	0,30	38,50	144,70	0,50	0,80	820,10	185,40	963,50	6,50	4,80	1 326,30	297,00		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	10,90	378	2015
Гренка с сыром	50	7,0	7,2	18,0	174,1	0,10	0,00	31,40	0,00	0,10	157,70	16,10	107,40	0,80	1,00	63,60	1,30	552	2004
Итого за прием пищи:	**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																			
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																			
Щи из свежей капусты с картофелем, свининой 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
Тефтели "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	ттк	
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
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:	**673**	**17,3**	**27,2**	**70,7**	**598,0**	0,20	21,57	27,50	0,10	0,20	131,36	70,64	221,59	4,51	2,20	1 166,30	146,00		
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
Выпечное изделие	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	767	2004
Фрукт	165	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:	**675**	**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:		**49,9**	**56,5**	**240,6**	**1 713,6**	0,70	34,37	114,60	0,10	0,80	827,96	243,94	843,89	15,11	6,50	2 563,40	296,10		

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		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	40,20	176,70	0,80	1,30	309,30	44,50	34	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**	**14,2**	**18,9**	**51,6**	**455,3**	0,3	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	135	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:	**135**	**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	0,30	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/ттк	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:	**623**	**24,4**	**24,0**	**61,8**	**611,4**	0,30	29,00	38,00	0,30	1,50	116,50	68,30	399,70	9,80	6,50	889,20	115,90		
Уплотненный полдник																			
Биточек мясной	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	
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	503,10	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	0,30	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		
Выпечное изделие	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	182,90	3,10	1,40	671,10	59,00		
Всего за день:		**59,4**	**63,7**	**201,1**	**1 706,7**	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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	7,3	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	135	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:	**135**	**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
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	ттк	
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	3,23	2,73	5,76	0,10	0,00	0,00	0,00	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	58,50	2,40		
Итого за прием пищи:	**638**	**19,8**	**14,2**	**76,4**	**527,5**	0,40	54,01	7,60	0,00	0,30	89,63	88,73	267,96	5,80	1,70	1 508,80	135,90		
Уплотненный полдник																			
Омлет натуральный	120	9,2	11,5	2,8	168,5	0,00	0,30	19,10	1,50	0,30	89,50	12,50	140,30	1,40	0,90	170,40	53,90	210	2015
Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	0,00	0,10	31,20	0,00	0,00	105,60	4,20	60,00	0,10	0,40	10,60	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 асс.	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:	**383**	**16,7**	**28,4**	**53,0**	**547,2**	0,10	0,40	50,30	1,50	0,30	212,60	31,60	233,10	2,50	1,60	237,70	55,20		
Всего за день:		**45,8**	**58,9**	**199,4**	**1 570,4**	0,70	68,21	128,70	1,70	0,80	607,43	178,63	755,56	12,50	4,90	2 553,00	246,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, 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
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	156,50	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	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 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
Азу из говядины	70	9,2	6,7	3,4	119,0	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	13,10	13,40	80,30	1,30	1,70	222,00	32,00	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**	**23,8**	**14,5**	**80,0**	**564,8**	0,30	16,90	10,40	0,10	0,20	89,00	68,80	259,20	6,10	3,70	1 095,80	140,10		
Уплотненный полдник																			
Котлета рыбная	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	ттк	
Картофельное пюре	150	3,3	4,8	20,9	146,2	0,10	9,60	16,80	0,10	0,20	50,20	28,60	88,10	1,10	0,50	721,00	56,90	128	2015
Чай с сахаром	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	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,30	21,30	0,50	0,20	32,80	0,90		
Пирог "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	ттк	
Итого за прием пищи:	**475**	**16,9**	**19,6**	**73,2**	**549,1**	0,20	10,50	37,60	0,20	0,40	233,90	80,60	357,50	3,20	1,90	1 189,10	170,70		
Всего за день:		**53,1**	**50,1**	**222,5**	**1 601,2**	0,70	28,70	118,20	0,50	0,80	609,20	211,50	887,20	11,10	7,30	2 757,30	363,50		

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг
Итого за весь период	848,3	870,1	3 168,1	24 731,0	9,79	593,62	1 843,50	11,20	13,11	10 201,57	3 152,88	13 109,49	177,44	92,70	33 142,80	4 275,80
Среднее значение за период	42,4	43,5	158,4	1 236,6	0,49	29,68	92,20	0,60	0,66	510,08	157,64	655,47	8,87	4,60	1 657,10	213,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	32	55													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	306	105	472	329