

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(с солеными овощами)

для детей раннего возраста 1-3 лет, 12 часовой режим функционирования

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	180/2	4,4	4,8	15,1	121,5	0,1	0,6	0	0	131,7	19,6	105,9	0,2	94	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,5	14	82,4	0,3	394	2011	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3	30/5/10	4,4	7,2	14,6	141,6	0	0	0	0,7	81,6	11,7	63,7	0,6	3	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	0,7	16,4	14,3	34,9	0,8	82	2011	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ №305	60	9,9	10	9,7	167,2	0	0,1	0	0,2	23	10,6	39,7	0,7	305	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,5	29,3	84,8	1,2	321	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,3	0,7	0	2,9	147,5	92,7	213,4	2,8	168	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ГОБИДЛОМ №202	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,8	0,4	467	2011	
Всего за день:		44,9	43	216,9	1432,6	0,9	19,5	1,4	7,2	629,9	244,2	753,8	12			

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	15,6	14,8	34,3	0,7	80	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ №240	130	17,8	16,5	18,5	299,4	0	1,4	0,2	0,7	140,7	24,8	200,1	1,6	240	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6			
Всего за день:		60,5	67,5	180,8	1584,2	0,3	34,3	0,6	6,3	671,6	167	859,7	11,1			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5	185	2011
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011
II Завтрак															
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,6	62	0	5,1	0,2	1,4	28	15,6	29,6	0,8	57	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	70/5	11,6	16,5	11,3	239	0	0,1	0	0,8	27	21,1	122	1,9	282	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2	166	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	15	0,2	0,6	0,8	11,2	0	0	0	0	4	0,5	2,8	0	354	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1	374	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Полдник															
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34,4	0	0	0	0,3	3,2	4,5	11,3	0,3		
Всего за день:		52,1	58,9	218,4	1626,4	0,5	52,5	0,9	8,9	477,6	294,3	708,8	11,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,2	0,6	0	0,9	133,4	39,8	128,5	1	94	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,5	14	82,4	0,3	394	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011	
Обед																
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	53,9	0	7,4	0,2	1,4	27,8	13,3	26,6	0,7	67	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,3	1,4	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ №233	130	18,9	16,1	27,8	335,5	0	0,8	0,7	2,6	146,4	30	199,3	0,9	233	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011	
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА №473	50	4	3	29,6	160,7	0,1	0	0	0,6	10	6,7	35,6	0,5	473	2011	
Всего за день:		57,8	48,6	193,3	1466,1	0,9	39,1	3,6	8,6	812,1	212,2	969,4	14,1			

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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,3	5,2	27,7	187,7	0,2	0,8	0	0,8	165,6	47,5	185,5	1,1	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА М/Б №77	150	2	2,3	11,7	75,8	0,1	5,8	0,1	0,9	13,2	17	42,2	0,8	77	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9	276	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	0	3,2	1	1,6	29,4	25,1	40,5	0,9	54	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0	0,1	0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ) №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41	0,4	166	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
Всего за день:		59,9	63,6	207,6	1655,5	0,8	105,5	1,7	8,7	552,8	232,8	847,9	13,8			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ №85	150/15	1,5	2,2	8,8	60,3	0	2,7	0,1	0,6	16,5	11,1	28,5	0,5	85	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ №298	160/30	14,4	14,4	13,5	245	0	18,1	0	0,6	63,6	32,8	151,8	2,6	298	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ №249	70	11,4	4,3	1,8	92,1	0	0	0,1	0,4	16,6	3,1	37,9	0,5	249	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2	166	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5			
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ №458	75	5,1	2,8	52,7	256,4	0,1	0,1	0	0,5	15,8	9,6	45,7	0,9	458	2011	
Всего за день:		60,1	42,8	238,8	1587,4	0,5	31,1	0,5	7,3	650,3	212,6	800,5	12,9			

7 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	0	1,4	0	0	134,1	16,7	98,6	0,3	394	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ №83	150/15	4,1	4	10,4	94	0,1	5,1	0,1	0,7	16,7	16,4	38	0,7	83	2011	
МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,2	15,6	42,1	404,8	0,2	10,3	4,5	2,4	31,4	26,5	265	5,8	292	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ №154	130	12,9	12,2	21,2	248,7	0	1,8	1,5	1,1	135,7	44,3	181	1,6	154	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0	0,5	0	0	98,4	14,3	72,5	0,3	395	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,5	35,5	0	0	0	0,3	3,5	5	12,6	0,3			
Всего за день:		61,5	71,5	215,1	1769,5	0,4	28,1	7,7	8	595,1	199,9	942,4	16,9			

8 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	3,1	2,5	12,3	84,7	0	0,5	0	0	98,9	18,6	78	0,5	397	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,3	8,3	14,7	141,5	0	0	0,1	0,8	7,2	8,9	24,2	0,5	1	2011	
II Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011	
Обед																
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,4	53,7	0	7,4	0,2	1,3	27,5	13,2	26,3	0,7	67	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,2	15,9	14,5	251,1	0	1,5	0	0,7	48,6	19,7	117,4	1,5	286	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,5	29,3	84,8	1,2	321	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1	374	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011	
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		51,6	62,3	218,6	1670	0,7	135,3	0,8	8,4	574,3	236,7	751,5	15,3			

9 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,3	3	0	36,4	0	0,1	0	0	88	3,5	50	0,1	7	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16,2	22,2	332,3	0	0,2	0,1	0,4	178,5	29	245,6	1	237	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		66,8	51,4	206,2	1575,6	0,8	29,7	3,1	5,9	970,9	209,4	1136	11,2			

10 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	180	3,1	2,7	13,4	91,3	0	1,4	0	0	134,1	16,7	98,6	0,3	394	2011	
БАТОН	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (морковь) №324	60	0,8	2,5	5,2	47	0	1,3	1,3	0,5	31,9	22,4	33,2	0,6	324	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА К/Б №82	150	2,3	1,8	12,7	75,1	0,1	4	0,1	0,7	12,2	13,3	34,9	0,8	82	2011	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	0,2	8,3	0,7	0,6	51,2	44,3	192,1	2,4	302	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
КАША ВЯЗКАЯ (гречневая) №168	170/5	9	4,7	35,1	219	0,3	0,7	0	2,9	147,5	92,7	213,4	2,8	168	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИЛЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №302	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3	478	2011	
Всего за день:		50,6	52,4	201,6	1484,9	0,8	22,1	2,3	8,3	502,7	242,8	809,3	13,7			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0	0,6	0	0	124,4	18,4	99,5	0,2	93	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	1,8	11,7	68,3	0,1	5,7	0,1	0,7	17,4	18	42,2	0,8	77	2011	
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №292	200/5	20,2	15,6	42,1	404,8	0,2	10,3	4,5	2,4	31,4	26,5	265	5,8	292	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0	0,5	0,3	0,5	17,5	8,8	30,7	0,6	256	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ №467	50	4,1	3,9	28,9	167,2	0,1	0	0	0,8	10	6,1	34,8	0,4	467	2011	
Всего за день:		55,6	46,1	222,3	1550,3	0,6	36,1	5,2	6,4	462,1	164,8	748,1	15,5			

12 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (манная) №185	170/5	7,1	4	31,1	187,3	0,1	0,8	0	0,7	158,1	21,3	129,4	0,5	185	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №67	150	1,2	3	5,5	54,2	0	7,4	0,2	1,4	27,9	13,5	26,9	0,7	67	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0	0,1	0	0,7	23,5	18,1	105,2	1,7	282	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	38,8	29,3	84,9	1,2	321	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ №212	130/5	11,7	11,1	27,7	259,4	0,1	0,1	0	1,7	73,7	15,5	115,5	1	212	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2	5,6	43,7	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
Всего за день:		53,5	63	218,9	1662,6	0,7	26,8	0,5	9,3	828,5	194,8	905	11,3			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5	185	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,7	14,1	82,4	0,3	394	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №82	150	1,8	1,8	12,1	70,9	0,1	3,9	0,1	0,7	13,8	14,1	34,4	0,8	82	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	0	1,5	0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6	286	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ) №166	80/5	4,2	5,1	19,1	139,1	0,1	0,2	0,2	2,4	14,4	63,8	95,5	2,2	166	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011	
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ №151	130	2,8	4,5	15,8	116,4	0,1	7,4	0	0,2	38,2	21	64,8	0,8	151	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАНИЛЬНЫМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №292	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3	478	2011	
Всего за день:		53,5	49,1	219,5	1540,5	0,7	19,5	0,3	7,5	480,6	214,2	738,1	12,9			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	1,3	6,2	5,4	83,3	0	4,9	0,1	0	28,7	10,5	25,9	0,5			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,7	3,1	14,6	101,7	0	0,6	0	0	118,8	22,3	93,6	0,6	397	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ (МОРКОВНАЯ) №54	60	1,3	2,9	6,8	60,9	0	3,2	1	1,6	29,4	25,1	40,5	0,9	54	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА М/Б №57	150	1,7	3	7,5	65,3	0	5,2	0,2	1,3	22,8	14,4	29,3	0,8	57	2011	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ №276	200	23,4	22,2	22,5	383,7	0,3	11,4	0	0,8	28,1	50	250,2	3,9	276	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	27,5	186,8	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2011	
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ №458	75	10,2	5,4	33,8	226,3	0,1	0	0	0,5	52,6	13	96,3	0,6	458	2011	
Всего за день:		63,4	71	197,9	1689,9	0,7	29,2	1,5	8	596,9	222,2	939,1	12,5			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ) №94	180/2	5,3	5,2	15,2	128,6	0,2	0,6	0	0,9	133,4	39,8	128,5	1	94	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ №388	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011	
Обед																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА К/Б №80	150	1,8	1,7	10,7	65,1	0,1	4	0,1	0,6	11,4	13,8	34,3	0,7	80	2011	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ №302	180	16,8	15,6	17,8	282,4	0,2	8,3	0,7	0,6	51,2	44,3	192,1	2,4	302	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ №255	70/5	9,5	8,3	6,7	139,3	0	0,1	0	0,4	23,2	5,7	23,8	0,2	255	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	0,1	33,3	0,1	2,6	84,9	28,6	57,8	1,7	336	2011	
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		55,3	55,2	199,6	1525,2	0,8	60,1	1,1	7,4	703	222,6	788,2	13,1			

16 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ №215	60/5	6,1	11,9	1,1	136,3	0	0,1	0,1	1,1	42,5	7	92,8	1,1	215	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
II Завтрак																
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368	200	0,8	0,8	19	91,2	0,1	8	0	1,3	28,8	14,4	19,8	4	368	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА К/Б №67	150	1,8	3	6,1	59	0	7,5	0,2	1,4	23	12,4	26,9	0,7	67	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №304	180	34,5	37,9	29,8	598,3	0,1	1,9	0,6	0,9	41,4	52,9	331,8	3,3	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРИАНТЫ: ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ №202	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		72,7	86,4	162,2	1732,1	0,5	37,7	1,4	9,5	490,9	185,8	838,7	14,5			

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ) №94	170/2	4,1	4,6	14,2	115,1	0	0,6	0	0	124,4	18,4	99,5	0,2	93	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ №394	150	2,6	2,3	11,2	76,2	0	1,2	0	0	111,7	14,1	82,4	0,3	394	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНО-ВИНОГРАДНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	0	0	0	0	399	2011	
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			
БОРЩ №56	150	1,1	2,9	6	55	0	5,1	0,2	1,4	29,5	14,2	25,3	0,8	56	2011	
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ №288	70/70	12	14,9	10,8	230,2	0	0,8	0	0,6	39,6	18,4	117,6	1,6	288	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №205	100/5	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	8,8	5,2	28,8	0,6	205	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ №383	150	0,1	0	21,1	84,8	0	0	0	0	10	2,6	4,9	0,2	383	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА №237	130	23,2	16	21,8	329,4	0	0,2	0,1	0,4	178,8	28,9	245,3	1	237	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	50	0,9	2,1	5,7	44,8	0	0,1	0	0	27,1	3,4	19,6	0	351	2011	
КЕФИР, АЦИДОФИЛИН, ПРОСТОКВАША, РЯЖЕНКА №401	200	5,6	4,9	7,8	102,8	0,1	0,6	0,1	0,1	204	22,4	152	0,2	401	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		64,2	56,9	188,8	1538,8	0,3	13	0,4	4,8	842,3	160,2	909,3	7,9			

18 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (геркулесовая) №185	170/5	7,4	5,3	26,5	182,9	0,2	0,8	0	0,8	166,9	47,1	185,2	1,1	185	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ №397	180	3,6	3	15	101,9	0	0,6	0	0	117,9	20,7	91	0,5	397	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
II Завтрак																
ФРУКТЫ (БАНАН) №368	200	3	1	42	192	0,1	20	0,1	0	16	84	56	1,2	368	2011	
Обед																
ПОМИДОРЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7	0	1,4	8,1	0	2,4	0	0	7,6	10,8	14	0,5			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ №77	150	1,6	2,2	11,7	72,7	0,1	5,7	0,1	0,9	17,4	18	42,2	0,8	77	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ) №286	70/70	11,1	14,2	15,1	237,3	0	1,5	0	0,5	48,4	19,5	115,9	1,6	286	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ №336	160	3,5	6	15,3	131,4	0,1	33,3	0,1	2,6	84,9	28,6	57,8	1,7	336	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ №372	150	0,1	0,1	17,4	71,8	0	1,2	0	0,2	9,8	3,4	3	0,6	372	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ №256	70/5	9,2	6,9	4,5	118	0	0,5	0,3	0,5	17,5	8,8	30,7	0,6	256	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №321	150	3,2	5,1	21,5	144,6	0,2	10,4	0	0,2	38,9	29,5	85,4	1,2	321	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА №398	180	0,6	0,3	18,1	88,3	0	79,2	0,2	0	17,2	4,4	2,8	0,5	398	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ №478	50	3,5	5,3	26,8	168,8	0,1	0	0	1,2	9	6,2	30,4	0,3	478	2011	
Всего за день:		54,7	50,9	262,8	1749	0,9	155,6	0,8	8,4	571,3	302,4	793,9	13,1			

19 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №93	200/2	5,8	5,2	19,7	149,9	0,1	0,7	0	0,4	148,3	18,6	114,4	0,4	93	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	0	1,1	0	0	11,6	3,6	3,7	0,3	393	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1	30/10	2,4	8,5	15,2	145,8	0	0	0,1	0,8	8,1	9,9	27,1	0,6	1	2011	
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	180	0,9	0,2	17,7	75,1	0	1,4	0	0	11,3	6,5	11,3	2,3	399	2011	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ №33	60	0,9	4	5	59	0	2,4	0	1,8	19,6	11,7	23	0,7	33	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ №80	150	1,3	1,7	10,1	60,9	0,1	3,9	0,1	0,6	13	14,6	33,8	0,7	80	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ №282	60/5	10	14,5	9,6	208,4	0	0,1	0	0,7	23,5	18,1	105,2	1,7	282	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) №344	160	2,8	6,8	15,5	142,4	0,1	12,5	0,3	0,3	44,5	26,6	64	1,2	344	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ №376	150	0	0	11,6	46,5	0	0	0	0	6,4	1,4	0	0	376	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) №235	100	15,3	11,2	24,3	263	0	0,2	0,1	0,4	120,9	23,3	173,6	1	235	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №351	30	0,5	1,2	3,3	26,2	0	0,1	0	0	16,2	2,1	11,8	0	351	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ №400	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1	0,1	0	204	22,4	144	0,2	400	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0	0	0	0,4	4,1	5,9	15,1	0,4			
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ №470	50	3,4	6,3	27,3	179,9	0,1	0	0	1,5	8	5,4	28,1	0,3	470	2011	
Всего за день:		53,2	65	205,3	1631,2	0,6	23,4	0,7	7,8	646,7	177,7	789,9	11,4			

20 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, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ЖИДКАЯ (пшеничная) №185	170/5	7,8	3,9	34	202,8	0,2	0,8	0	0	159,8	34,5	183,2	1,5	185	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №395	150	2,3	1,8	11,4	71,3	0	0,4	0	0	82	11,9	60,4	0,2	395	2011	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3			
СЫР (ПОРЦИЯМИ) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	0	0	0	0	74,8	2,8	40	0,1	7	2011	
II Завтрак																
ЯБЛОКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110	0,7	0,5	32,9	140,9	0	4	0	0,6	22,4	11,2	22,6	2,3	388	2011	
Обед																
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (свекла) №324	80	1,3	3,3	8,5	68,3	0	3,5	0	0,2	31,7	17,4	34,8	1,1	324	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №57	150	1,2	2,9	7,5	61,8	0	5,1	0,2	1,3	27,7	15,5	29,3	0,8	57	2011	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ (ПЕЧЕНЬ) №291	160	10,7	6,7	26,8	218,4	0,3	18	2,6	0,8	24,6	42	199,6	4	291	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,2	1,7	22,5	0	0	0	0	7,8	1	5,5	0	354	2011	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ №374	150	0,3	0,1	25,3	104,8	0	9,1	0	0,1	15,9	5,2	7,8	0,1	374	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Полдник																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4			
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ №268	70/5	11,8	10,3	2,9	152,6	0	0,1	0	1,2	26,9	3,6	32,4	0,2	268	2011	
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ №166	80/5	1,8	4,3	18,8	121,3	0	0,2	0,2	0,3	11,3	15,8	41	0,4	166	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПЮБИДОМ №202	190/10	0,1	0	9,8	39,4	0	0	0	0	9,4	3	2,3	0,2	392	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6			
Всего за день:		48,3	39,5	228,1	1478,4	0,6	44,2	3	6	527,9	193,7	752,8	13,8			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	1140,2	1145,1	4202,7	31950,2	942,8
Среднее значение за период	57,0	57,3	210,1	1597,5	47,1

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

