



Утверждено
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 92» КГО
№ 31-09 от « 12 » марта 2024 г.
«Об утверждении 20-ти дневного меню»

20-дневное меню
для детей, пребывающих в
МАДОУ «Детский сад № 92» КГО
5-ти разовое питание
(завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)

с 3 до 7 лет

Сад (с 3-до 7 лет) 12 часов

Сад (с 3-до 7 лет) 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189 180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 189 180	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 184 190	САЛАТ ИЗ МОРКОВИТ.К. нр 41 60	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189 180	КАША РИСОВАЯ Т.К. нр 415 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т.К. нр 112 200	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 189 180	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮМОМ Т.К. нр 177 190	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189 180
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 3 40	БУТЕРБРОД С И МАСЛОМ Т.К. нр 3 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. нр 1 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Т.К. нр 214 160	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 1 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 2 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. нр 2 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 3 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. нр 2 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. нр 3 40
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. нр 397 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 379 180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. нр 433 180	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. нр 397 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395 180	КАКАО 9ВИТОШКАС МОЛОКОМ Т.К. нр 397 170	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395 190	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. нр 433 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395 180
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	БАНАН СВЕЖИЙ 120	БАНАН СВЕЖИЙ 120	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К 442 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К 442 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 130	БАНАН СВЕЖИЙ 100
II Завтрак									
Обед									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ Т.К. нр 99 200	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ Т.К. 18 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ (2 ВАРИАНТ) Т.К. нр 49 60	СУП РЫБНЫЙ С ЯЙЦОМ Т.К. нр 101 200	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ Т.К. нр 38 60	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ Т.К. нр 86 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ Т.К 65 60	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ Т.К. 17 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Т.К. 24 60	РАССОЛЬНИК Т.К. 73 200
КАПУСТА ТУШЕНАЯ Т.К. нр 336 150	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ Т.К. нр 95 200	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ Т.К. нр 94 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 181 140	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К. нр 86 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ Т.К. нр 336 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУТОЙ Т.К. нр 98 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К. нр 67 200	БОРЩ Т.К. 56 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. нр 256 80
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К. нр 285 70	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К 321 130	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ Т.К. нр 210 180	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) Т.К. нр 288 70	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К 323 130	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. нр 279 180	КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ Т.К. нр 183 130	МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ Т.К. 292 180	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. нр 339 150
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ Т.К. 281 70	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347 30	СОУС ТОМАТНЫЙ №348 30	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕНЫЕ Т.К. нр 282 70	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К. 376 180	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ Т.К. нр 306 70	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ Т.К №348 20	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К. 376 180	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. нр 402 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 15	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 25	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. 372 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. 372 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Т.К. 441 180	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Т.К. нр 440 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ Т.К. 376 200
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 438 200	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ Т.К. 437 200	НАПИТОК Т.К. нр 438 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.У. 375 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.У. 375 200					
Полдник									
ПРЯНИКИ Т.К. 2 50	ВАФЛИ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. нр 400 200	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ Т.К. нр 451 50	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. нр 401 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛО Т.К. нр 454 50	ПРЯНИКИ 50	КЕКС "ДЕТСКИЙ" Т.К 489 50	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. нр 467 50
КЕФИР С САХАРОМ Т.К. 435 ЯСЛИ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. нр 394 200	БУЛОЧКА "К ЗАВТРАКУ" Т.К. нр 480 50	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ Т.К. 180 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. нр 400 200	МАННИК Т.К. нр 202 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400 200	ЙОГУРТ Т.К. 180 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. нр 400 200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К 392 200
Ужин									

МЕНЮ

Сад (с 3-до 7 лет) 12 часов

11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день
КАША "ДРУЖБА" Т.К. № 190 190	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ СЛАДКАЯ Т.К. № 184 170	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЛАДКИЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 112 190	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ Т.К. № 219 200	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 184 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. № 221 150	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189 185	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ Т.К. № 167 180	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ Т.К. № 217 180	КАША "ЯНТАРНАЯ" Т.К. № 187 185
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. № 2 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ Т.К. № 2 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3 30	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	БУТЕРБРОД С СЫРОМ Т.К. № 3 30	СРЕДНЕСОЛЕНАЯ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К. № 60 50	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3 35	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. № 2 40	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. № 35
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395 200	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395 180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. № 397 190	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395 180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. № 397 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395 190	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. № 397 180
БАНАН СВЕЖИЙ 100	СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К. № 442 200	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Т.К. № 150	БАНАН СВЕЖИЙ 150	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. № 442 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН СВЕЖИЙ 150	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К. № 442 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. № 442 200	БАНАН СВЕЖИЙ Т.К. № 10 200

II Завтрак

II Завтрак									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. № 442 200									

Обед

Обед									
ПОМИДОР СВЕЖИЙ Т.К. № 7 60	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" Т.К. № 29 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К. № 39 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ Т.К. № 42 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К. № 45 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ Т.К. № 39 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ Т.К. № 39 60	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ Т.К. № 104 200	СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ Т.К. № 104 200	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Т.К. № 71 60
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) Т.К. № 110 200	СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ Т.К. № 101 180	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ Т.К. № 89 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ Т.К. № 108 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПАРОВОЕ Т.К. № 142 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) Т.К. № 79 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Т.К. № 83 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К. № 204 140	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ Т.К. № 66 180	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Т.К. № 71 60
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. № 321 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К. № 204 130	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ Т.К. № 298 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К. № 414 140	КАША РИСОВАЯ ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	КАША РИСОВАЯ ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. № 279 170	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Т.К. № 255 80	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. № 225 180	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ Т.К. № 71 60
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Т.К. № 306 80	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВАЯ Т.К. № 272 70	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 50	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ Т.К. № 290 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ КУРЫ Т.К. № 278 80	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ № 348 30	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50
СОУС ТОМАТНЫЙ № 364 30	СОУС ТОМАТНЫЙ № 364 30	ХЛЕБ: РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	СОУС ТОМАТНЫЙ № 348 40	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. № 375 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. № 375 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 180
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "Т.К. № 402 200	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "Т.К. № 402 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ "Т.К. № 402 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. № 375 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. № 372 180
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 20	НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ Т.К. № 437 180								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. № 402 200									

Полдник

Полдник									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 200	КИСЕЛЬ (ВИТОШКА) ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ Т.К. № 411 200	"ГРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. № 462 50	ЗЕФИР 50	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАРТОШКОЙ Т.К. № 451 50	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. № 435 200	ПЕЧЕНЬЕ "ТВОРОЖН ОЕ", Т.К. № 10 50	КЕКС ЗДОРОВЬЕ Т.К. № 490 50	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ Т.К. № 456 50	ПРЯНИК 50
ПРЯНИКИ 50	РАССЕЛАЙ С РЫБОЙ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. № 453 50	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. № 394 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ ДЛИННЫЙ 50	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 200	ЙОГУРТ 2,5 ЖИРНОСТИ Т.К. № 407 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400 200	КИСЕЛЬ (ВИТОШКА) Т.К. № 648 200

Ужин

ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (ПАРОВЫЕ) Т.К 243 200	ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К 198 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К НР 237. 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	КАРТФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ СО СЛИВОМ МАСЛОМ Т.К НР 124 (210	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 40 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВОЩНОЙ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К НР 198; 200; 27 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СЛИВКАМИ И СЛИВОМ СЛИВКАМИ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К НР 258 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Т.К НР 231. 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200	СУФЛЕ ТВОРСЖНОЕ СЛАДКОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ПАРОВОЕ Т.К НР 227 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К НР 198 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН. 50 ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394 200	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К ГО 243 200	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН 50 ЧАЙ С САХАРОМ Т.К НР 392 200
---	--	---	--	---	--	--	---	--	---	---	--	---	--	---	---	--	---	--	--

БАНКА

БАНКА

ПОМИДОР

ПОРЕ

ДИТАЦИЯ ЦИКЛИЧНОЕ ЦЕЛЕННО-МЕНЮ ДЛЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ПРОБОВАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ГОСИЗДЕСТВИИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур							
			Жир, г	Белки, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	
Завтрак																					
180	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189	5,78	23,19	152,23	0,12	0,47	0,01	0,88	0,00	0,12	112,09	38,93	150,08	1,06	229,48	9,32	0,02	0,00	189	2008	
40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. нр 3	5,33	2,72	16,32	83,37	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	7,61	11,25	29,46	0,66	45,02	1,19	0,00	0,00	1	2008	
180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. нр 397	2,67	3,09	8,90	72,75	0,03	0,57	0,02	0,00	0,12	115,51	13,04	79,20	0,09	160,96	9,90	0,00	0,00	397	2012	
400	Итого за прием пищи:	13,89	11,59	308,36	0,20	1,04	0,03	0,86	0,00	0,26	235,21	63,22	258,74	1,81	435,46	20,41	0,02	0,00			
II Завтрак																					
200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008	
200	Итого за прием пищи:	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00			
Обед																					
200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ Т.К. нр 99	5,65	8,04	16,12	136,10	0,11	3,68	0,16	1,17	0,00	29,04	27,22	91,12	1,75	410,60	4,85	0,03	0,00	99	2008	
150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ Т.К. нр 336	5,84	4,44	15,61	129,34	0,06	36,75	0,07	2,25	0,00	91,28	33,28	68,17	2,02	423,15	6,43	0,02	0,00	336	2012	
70	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ Т.К. нр 286	13,82	12,31	4,77	187,00	0,04	0,53	0,01	1,72	0,00	0,10	46,76	17,25	124,48	1,52	268,63	7,73	0,03	0,00	286	2008
20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008	
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. нр 402	0,00	0,00	4,84	19,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	1,89	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008	
690	Итого за прием пищи:	25,87	29,58	72,27	619,76	0,32	40,96	0,24	6,63	0,00	188,82	95,08	342,39	7,65	1196,96	21,81	0,08	0,00			
Полдник																					
50	ПРЯНИКИ Т.К. 2	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	2	2008	
200	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. 435 ЯСЛИ	5,00	5,80	15,98	138,00	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	34	240,16	28,00	190,00	0,20	292,24	18,00	0,04	0,00	435	2008
250	Итого за прием пищи:	7,35	8,75	53,48	321,00	0,12	1,40	0,05	0,14	0,00	39,50	32,50	215,00	0,60	327,74	18,00	0,04	0,00			
Ужин																					
200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СЛАДКИЙ С ДЖЕМОМ ПАРОВОЙ Т.К. нр 234(18,22	23,34	45,41	434,28	0,08	4,94	0,09	1,74	0,23	238,14	39,60	284,13	1,36	434,07	7,49	0,04	0,03	234	2008	
50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,98	0,00	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008	
200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. 392	0,00	0,04	9,08	36,57	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,24	2,61	1,48	0,15	5,85	0,00	0,00	0,00	392	2012	
450	Итого за прием пищи:	18,52	27,08	78,83	585,71	0,14	4,95	0,09	2,72	0,23	335,25	57,06	323,41	2,41	504,42	7,49	0,05	0,03			
	Всего за день:	65,83	78,00	273,19	1 926,82	0,80	52,35	0,41	10,35	0,23	1 27	941,42	255,86	1 153,54	15,27	2 704,58	69,71	0,19	0,03		

№ п/п	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Масса порции	Жиры, г	Белки, г	Углевод. Б, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																						
180	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 189	180	5,61	6,36	25,68	163,57	0,11	0,66	0,02	0,65	0,00	0,14	139,81	33,45	143,75	0,80	237,03	12,47	0,01	0,00	189	2008
40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. нр 3	40	9,43	5,47	8,15	107,60	0,03	0,12	0,05	0,05	0,00	0,07	173,06	13,85	113,96	0,43	39,56	0,61	0,01	0,00	3	2008
180	КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 379	180	3,27	3,91	11,21	90,90	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	140,52	17,01	100,69	0,18	202,35	12,15	0,00	0,00	379	2012
400	Итого за прием пищи:	400	18,31	15,74	44,94	362,27	0,18	1,48	0,09	0,70	0,00	0,35	453,39	64,31	358,40	1,41	478,94	25,23	0,02	0,00		
II Завтрак																						
120	БАНАН СВЕЖИЙ	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	2008	
120	Итого за прием пищи:	120	0,60	1,80	25,20	115,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
60	САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ Т.К.18	60	5,18	1,14	3,78	67,75	0,05	21,00	0,11	2,39	0,00	0,05	25,51	20,60	41,58	1,23	258,69	3,00	0,01	0,00	18	2008
200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ Т.К. нр 95	200	9,26	6,06	10,56	144,03	0,07	14,52	0,17	1,58	0,00	0,08	51,34	28,62	82,86	1,50	436,63	6,72	0,03	0,00	95	2008
130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. 321	130	4,14	2,75	18,53	96,24	0,11	9,00	0,01	0,11	0,00	0,09	29,90	25,20	72,09	1,02	660,09	7,32	0,03	0,00	321	2012
70	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ Т.К.261	70	11,14	21,28	2,85	222,48	0,24	15,84	7,50	4,48	0,00	1,84	9,86	17,88	304,82	6,76	337,52	7,62	0,22	0,04	261	2008
50	СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	1,87	0,71	2,97	37,13	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,59	1,76	9,17	0,06	18,35	1,18	0,00	0,00	330	2011
20	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2008	
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	
200	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.438	200	0,19	0,19	14,43	61,60	0,01	2,00	0,00	0,32	0,00	0,01	15,80	5,47	4,95	0,99	139,92	1,00	0,00	0,00	438	2008
780	Итого за прием пищи:	780	32,33	36,82	83,41	774,09	0,58	62,38	7,80	10,37	0,00	2,12	157,24	112,02	569,74	13,72	1 945, 00	29,64	0,29	0,04		
Полдник																						
150	ВАФЛИ	150	1,60	1,36	37,49	171,69	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,20	4,50	16,20	0,68	70,00	0,00	0,00	0,00	2008	
200	ЧАЙ С МОЛКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. нр 394	200	2,91	3,43	10,55	82,98	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	127,07	15,35	88,62	0,32	183,03	0,80	0,00	0,00	394	2012
250	Итого за прием пищи:	250	4,51	4,79	48,04	254,67	0,04	0,64	0,02	0,00	0,00	0,15	134,27	19,85	104,82	1,00	253,03	10,80	0,00	0,00		
Ужин																						
200	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ Т.К. нр 267	200	11,12	25,61	17,74	229,44	0,20	36,03	0,53	3,23	0,25	0,22	93,85	73,58	349,13	2,61	1 099, 52	189,59	0,05	0,00	267	2012
50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	
200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	200	0,00	0,08	5,10	20,75	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,06	3,40	2,97	0,30	10,68	0,00	0,00	0,00	392	2012
450	Итого за прием пищи:	450	11,42	29,39	47,18	365,05	0,26	36,05	0,53	4,21	0,25	0,24	114,26	91,83	389,90	3,81	1 174, 70	189,59	0,06	0,00		
Всего за день:																						
			67,17	88,54	246,77	1 871,28	1,11	112,55	8,47	15,28	0,25	2,92	868,76	338,41	1 456, 46	20,66	4 269, 27	255,26	0,37	0,04		

№ рецептуры	Сборник рецептов	Энергетическая ценность		Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества												
		ккал	кВт.ч	Жиры, г	Углевод. В, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Об, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
190	КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 184	159,44	24,56	6,34	24,56	0,09	0,74	0,02	0,00	0,00	0,17	162,64	26,67	176,07	0,54	256,93	12,83	0,02	0,01	184
30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К. № 1	71,49	15,44	1,97	15,44	0,03	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	6,17	8,28	20,75	0,47	41,00	0,90	0,00	0,00	1
180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433	88,17	10,64	3,80	10,64	0,04	0,70	0,02	0,00	0,00	0,14	137,78	15,12	97,20	0,11	197,24	12,15	0,00	0,00	433
400	Итого за прием пищи:	319,10	50,64	12,11	50,64	0,16	2,24	0,04	0,00	0,00	0,32	306,49	50,07	294,02	1,12	485,17	25,88	0,02	0,01	
II Завтрак																				
120	БАНАН СВЕЖИЙ	115,20	25,20	1,80	25,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	2008
120	Итого за прием пищи:	115,20	25,20	1,80	25,20	0,05	12,00	0,03	0,00	0,00	0,06	9,60	50,40	33,60	0,72	417,60	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С КУКУРУЗОЙ (2 ВАРИАНТ) Т.К. № 49	163,94	21,74	5,08	21,74	0,15	61,36	1,07	2,88	0,00	0,11	77,80	54,76	122,68	2,18	355,95	4,40	0,05	0,01	49
200	РАССОЛЫНК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ Т.К. № 94	138,52	15,49	5,93	15,49	0,08	5,91	0,31	0,92	0,00	0,08	28,11	27,33	98,09	1,42	498,97	6,12	0,04	0,00	94
180	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ Т.К. № 210	294,22	26,23	16,28	26,23	0,18	12,48	0,06	1,73	0,44	0,23	32,79	47,08	211,83	3,31	1 111,56	16,00	0,08	0,01	210
30	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №347	27,62	3,30	1,35	3,30	0,01	0,27	0,01	0,00	0,00	0,04	43,11	5,22	30,93	0,06	63,02	3,65	0,00	0,00	347
150	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	98,92	20,56	3,21	20,56	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
15	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	34,46	7,30	1,11	7,30	0,02	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	3,11	4,46	11,34	0,27	19,35	0,00	0,00	0,00	2008
200	НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ Т.К. № 437	38,07	8,67	0,13	8,67	0,00	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,63	5,32	2,56	0,14	31,63	0,00	0,00	0,00	437
735	Итого за прием пищи:	795,95	103,29	33,09	103,29	0,51	81,57	1,45	6,92	0,44	0,50	204,65	152,72	516,58	9,18	2 148,27	32,97	0,17	0,02	
Полдник																				
200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400	104,76	9,31	5,63	9,31	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400
150	БУЛОЧКА "ЗАВТРАК" Т.К. № 490	157,73	29,38	4,10	29,38	0,08	4,00	0,00	0,91	0,02	0,04	13,52	14,92	50,50	0,75	320,47	3,09	0,02	0,01	480
250	Итого за прием пищи:	262,49	38,69	9,73	38,69	0,13	5,04	0,03	0,91	0,02	0,25	217,52	37,32	194,50	0,91	612,47	21,09	0,02	0,01	
Ужин																				
220	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ Т.К. № 74	386,22	27,99	31,06	27,99	0,06	0,33	0,09	0,14	0,16	0,35	238,33	32,80	313,35	0,77	208,47	1,55	0,05	0,04	74
30	ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ 1 с ВИТАМИН	68,91	14,60	2,22	14,60	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008
200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	16,00	3,95	0,04	3,95	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	2,61	1,48	0,15	5,69	0,00	0,00	0,00	392
450	Итого за прием пищи:	471,13	46,54	33,32	46,54	0,10	0,34	0,09	0,73	0,16	0,36	253,69	44,32	337,51	1,46	252,86	1,55	0,05	0,04	
Всего за день:																				
		1 963,87	264,36	90,05	264,36	0,95	101,19	1,64	6,56	0,62	1,49	991,95	334,83	1 376,21	3 926,37	81,49	0,26	0,08		

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	С, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг		
Завтрак																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИТ. К. нр 41	160	3.57	0.81	6.00	31,36	0.03	1.20	0.38	0.00	0.04	27.58	20.52	29.70	0.54	120.06	3.00	0.03	0.00	0.00	41	2012		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ Т.К. нр 214	160	19.68	16.16	4.10	223.95	0.08	0.31	2.71	2.52	0.50	133.81	20.57	249.78	2.68	262.95	29.24	0.06	0.03	0.00	214	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0.12	1.48	9.73	45.94	0.02	0.00	0.39	0.00	0.01	4.14	5.94	15.12	0.36	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	160	2.67	3.19	12.42	87.26	0.03	0.57	0.02	0.00	0.12	117.05	14.53	82.38	0.15	165.63	9.90	0.00	0.00	0.00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	26.04	21.64	32.25	388.51	0.16	2.13	3.48	2.52	0.67	282.58	61.56	376.98	3.73	574.44	42.14	0.09	0.03					
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442	200	0.20	1.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	0.20	1.00	20.20	92.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00					
Обед																							
СУП РЫБНЫЙ С ЯИЦОМ Т.К. нр 101	200	7.06	14.36	11.68	122.00	0.13	6.02	0.37	0.09	0.13	45.36	56.77	219.64	1.35	750.92	124.50	0.53	0.01	101	2012			
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. нр 181	140	5.32	2.84	28.35	136.30	0.02	0.00	0.18	0.00	0.01	3.27	18.38	55.15	0.37	40.81	0.57	0.02	0.01	181	2008			
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) Т.К. нр 268	70	8.86	18.98	3.86	131.58	0.11	0.62	0.46	0.22	0.22	122.58	59.55	290.88	1.01	550.88	159.21	0.63	0.02	268	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	3.57	0.55	4.11	22.05	0.01	0.28	0.04	0.02	0.00	3.54	2.07	5.18	0.08	19.44	0.26	0.00	0.00	348	2011			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0.43	3.21	20.56	98.92	0.07	0.00	1.10	0.00	0.03	8.10	8.55	39.15	1.80	68.00	2.80	0.00	0.00					
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	25	0.15	1.85	12.17	57.43	0.03	0.00	0.49	0.00	0.01	5.18	7.43	18.90	0.45	32.25	0.00	0.00	0.00					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. 372	200	0.23	0.47	15.66	69.45	0.02	4.00	0.38	0.00	0.02	32.91	15.28	14.76	0.97	214.85	1.60	0.01	0.00	372	2012			
Итого за прием пищи:	715	25.62	42.26	97.38	637.73	0.39	10.92	3.00	0.31	0.42	220.94	168.03	643.76	6.03	1 677,15	286.94	1,19	0,04					
Полдник																							
ПЕЧЕНЬ САХАРНОЕ	50	4.75	3.64	36.08	202.25	0.03	0.00	0.01	0.00	0.02	13.05	9.00	40.50	0.95	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008		
ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ Т.К. 180	200	5.00	5.60	9.02	113.02	0.08	1.40	0.05	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.04	0.00	180	2008			
Итого за прием пищи:	250	9.75	9.24	45.10	315,27	0.09	1,40	0,06	0,00	0,36	253,05	37,00	230,50	0,95	347,00	0,00	0,04	0,00					
Ужин																							
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ СОУСОМ Т.К. 258	200	15.63	7.74	36.52	281.17	0.17	6.13	4.29	0.00	0.28	241.29	109.30	224.24	2.71	732.21	24.15	0.14	0.00	258	2008			
ХЛЕБ КРЕСТ.1 с ВИТАМИН.	50	0.30	3.70	24.34	114.86	0.06	0.00	0.98	0.00	0.02	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	0.00	2008	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	4.31	5.04	17.36	129.70	0.05	0.93	0.03	0.00	0.19	185.74	21.44	129.50	0.29	265.07	16.00	0.00	0.00	394	2012			
Итого за прием пищи:	450	20,24	16,48	78,22	525,73	0,28	7,06	5,27	0,00	0,49	437,38	145,59	391,54	3,90	1 061,78	40,15	0,15	0,00					
Всего за день:		81,85	90,82	273,16	1 959,24	0,94	25,51	11,75	2,83	1,96	1 207,95	420,18	1 656,78	17,41	3 900,37	373,23	1,47	0,07					

5 день

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур
			Жиры, г	Углевод. Б, г		В1, мг	А, мг	С, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг	Na, мг	
Завтрак																					
180	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	180	5,36	4,15	16,50	108,09	0,04	0,52	0,02	0,33	0,00	0,11	109,66	14,04	82,49	0,22	163,26	9,00	0,00	0,00	189
40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К.1	40	7,72	4,51	11,30	99,76	0,04	0,03	0,02	0,04	0,00	0,04	100,23	12,35	73,28	0,52	41,97	0,82	0,00	0,00	1
180	КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ Т.К. № 397	180	2,84	3,29	10,29	80,68	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,12	121,98	13,67	84,24	0,09	171,16	10,53	0,00	0,00	397
400	Итого за прием пищи:	400	15,92	11,95	38,09	288,53	0,11	1,16	0,06	0,37	0,00	0,27	331,87	40,06	240,01	0,83	376,39	20,35	0,00	0,00	2012
II Завтрак																					
200	СОК ПЕРСИКОВЫЙ Т.К.442	200	0,00	0,60	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442
200	Итого за прием пищи:	200	0,00	0,60	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	2008
Обед																					
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ Т.К.38	60	5,34	2,17	20,76	142,61	0,05	23,00	0,01	2,48	0,00	0,05	58,64	22,26	45,34	2,28	408,80	4,00	0,01	0,00	38
200	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛБОНЕ СО СМЕТАНОЙ Т.К. № 56	200	20,18	8,10	16,69	263,51	0,06	19,33	0,62	5,67	0,00	0,11	96,67	46,08	120,14	2,80	593,39	13,34	0,05	0,00	56
130	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К.323	130	2,60	2,96	21,12	101,37	0,03	0,00	0,00	1,20	0,00	0,02	15,52	12,62	94,55	0,59	56,21	0,00	0,02	0,01	323
70	КОТЛЕТЫ, РУБЛЕННЫЕ Т.К. № 282	70	14,24	14,20	7,28	190,92	0,05	0,26	0,00	0,65	0,00	0,10	32,73	18,92	131,74	1,81	280,36	6,96	0,04	0,00	282
20	СОУС ТОМАТНЫЙ Т.К. №348	20	1,98	0,43	2,51	29,71	0,01	0,40	0,03	0,87	0,00	0,00	5,63	2,17	5,06	0,11	24,41	0,30	0,00	0,00	348
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008
25	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	25	0,15	1,85	12,17	57,43	0,03	0,00	0,00	0,49	0,00	0,01	5,18	7,43	18,90	0,45	32,25	0,00	0,00	0,00	2008
200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.У.375	200	0,12	0,29	9,87	43,84	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,87	9,93	8,91	0,35	105,76	0,30	0,00	0,00	375
755	Итого за прием пищи:	755	45,04	33,21	110,96	928,31	0,31	66,99	0,67	12,68	0,00	0,33	239,34	129,96	463,79	10,19	1 569,18	27,70	0,12	0,01	2011
Полдник																					
50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ Т.К. № 451	50	4,92	3,79	17,26	111,97	0,04	12,70	0,01	0,90	0,02	0,05	54,29	15,00	49,29	0,83	181,71	4,33	0,01	0,01	451
200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. № 400	200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400
250	Итого за прием пищи:	250	9,77	9,42	26,57	216,73	0,09	13,74	0,04	0,90	0,02	0,26	258,29	37,40	193,29	0,99	473,71	22,33	0,01	0,01	2012
Ужин																					
200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ Т.К. № 206	200	14,46	11,27	22,83	234,18	0,05	0,09	0,05	0,80	0,00	0,10	292,80	19,09	182,07	0,84	72,97	0,50	0,02	0,01	206
50	ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	308
200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	2,43	2,87	15,52	96,17	0,03	0,53	0,02	0,00	0,00	0,11	107,70	13,31	74,22	0,30	154,08	9,00	0,00	0,00	394
450	Итого за прием пищи:	450	17,19	17,84	62,69	445,21	0,14	0,62	0,07	1,78	0,00	0,23	410,85	47,25	294,09	2,04	291,55	9,50	0,03	0,01	2012
Всего за день:																					
			87,92	73,02	271,31	2 014,78	0,69	94,51	0,96	15,73	0,02	1,17	1 250,35	278,67	1 221,18	14,45	3 014,83	79,88	0,16	0,03	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Зеленый чай, энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ Т.К. № 415	180	3,83	3,72	27,21	0,03	0,31	0,01	0,14	0,00	0,07	65,50	20,82	82,84	0,32	116,18	5,71	0,01	0,00	415	2011		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К. № 2	40	5,83	2,55	16,25	88,12	0,04	0,00	0,83	0,00	0,01	6,59	9,89	25,47	0,60	43,62	1,20	0,00	0,00	1	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	180	2,18	2,64	8,25	63,84	0,03	0,47	0,01	0,00	0,10	97,16	12,54	88,29	0,14	136,82	8,10	0,00	0,00	395	2012		
Итого за прием пищи:	400	11,84	8,91	51,71	293,24	0,10	0,78	0,02	0,97	0,00	169,25	43,25	176,60	1,06	296,62	15,01	0,01	0,00				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К. 442	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00				
Обед																						
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ Т.К. № 86	200	13,46	12,69	10,19	195,13	0,05	0,75	0,05	0,22	0,09	23,29	14,94	111,14	1,16	153,71	4,86	0,08	0,02	86	2012		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОМ Т.К. № 336	200	23,47	23,18	16,41	360,93	0,13	51,86	0,48	2,19	0,00	0,24	147,18	64,76	242,69	4,24	769,80	15,69	0,15	0,02	336	2012	
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА Т.К. 376	180	0,09	0,40	19,23	80,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	20,51	8,45	20,90	0,49	150,19	0,00	0,00	0,00	376	2012		
Итого за прием пищи:	630	37,45	39,48	66,39	735,08	0,27	52,61	0,53	3,51	0,09	199,08	96,70	413,88	7,69	1 141,70	23,35	0,23	0,04				
Полдник																						
КЕФИР С САХАРОМ Т.К. № 401	200	4,88	5,66	12,64	122,75	0,08	1,37	0,05	0,14	0,00	0,33	234,09	27,30	185,25	0,20	284,85	17,55	0,04	0,00	401	2011	
МАННИК Т.К. № 202	50	7,27	4,22	22,09	147,32	0,04	0,12	0,03	1,67	0,20	0,07	35,21	7,38	51,21	0,47	76,23	4,05	0,01	0,01	202	2008	
Итого за прием пищи:	250	12,15	9,88	34,73	270,07	0,12	1,49	0,08	1,81	0,20	0,40	269,30	34,68	236,46	0,67	361,08	21,60	0,05	0,01			
Ужин																						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА Т.К. № 219	200	25,84	37,27	39,59	521,87	0,09	0,52	0,13	1,29	0,32	371,05	48,63	428,20	1,10	379,21	5,66	0,07	0,05	219	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	200	0,00	0,06	4,96	20,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	9,62	3,01	2,22	0,22	8,20	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:	450	26,14	41,03	68,89	656,85	0,15	0,53	0,13	2,27	0,32	391,02	66,49	468,22	2,22	451,91	5,66	0,08	0,05				
Всего за день:		87,78	100,30	241,92	2 047,24	0,68	59,41	0,76	8,56	0,61	1 042,65	249,12	1 309,16	14,44	2 491,31	67,62	0,37	0,10				

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мг	В9, мг	В5, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг			I, мкг	
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Т.К.нр 112	200	5,77	4,99	22,25	136,31	0,05	0,52	0,02	0,42	0,00	0,11	109,23	14,86	87,73	0,44	170,98	9,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К.2	30	0,13	1,54	17,02	74,34	0,03	4,00	0,00	0,39	0,00	0,01	6,34	7,34	16,72	0,41	39,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАКАО ЭВИТОШКАУС МОЛОКОМ Т.К.нр 397	170	2,53	2,93	9,02	71,32	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	109,45	12,34	75,10	0,08	152,63	9,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012
Итого за прием пищи:	400	8,43	9,46	48,29	281,97	0,11	5,06	0,04	0,81	0,00	0,23	225,02	34,54	179,55	0,93	363,41	18,69	0,00								
II Завтрак																										
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ЯЙЦОМ Т.К.65	60	7,39	2,99	5,15	100,21	0,04	4,50	0,80	2,88	0,44	0,10	30,06	15,97	54,68	1,41	171,58	6,13	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	65	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ Т.К.нр 98	200	10,82	7,79	13,35	170,61	0,08	8,81	0,18	1,25	0,00	0,09	39,44	28,04	100,33	1,59	478,42	7,30	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2011
СУПЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К.нр 279	180	20,21	20,66	12,83	292,82	0,09	0,26	0,16	1,61	1,33	0,35	86,49	28,98	249,48	2,82	367,13	21,09	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	279	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К.372	200	0,31	0,54	17,56	78,57	0,02	4,80	0,01	0,51	0,00	0,02	35,79	16,72	16,74	1,37	270,45	2,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	39,28	36,67	79,18	787,07	0,31	18,37	1,15	7,74	1,77	0,60	204,02	104,20	475,50	9,35	1 381,38	39,32	0,15	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01		
Полдник																										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛО Т.К.нр 454	50	5,78	3,31	30,43	177,65	0,04	0,03	0,01	1,76	0,09	0,03	12,73	5,68	29,27	0,50	59,38	1,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	454	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,63	8,94	39,74	282,41	0,09	1,07	0,04	1,76	0,09	0,24	216,73	28,08	173,27	0,66	351,38	19,20	0,01								
Ужин																										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ Т.К.2964	200	10,39	26,04	22,50	282,69	0,29	18,58	7,89	2,11	0,31	2,00	32,48	37,45	400,88	8,04	481,03	12,63	0,26	0,05	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	294	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392	200	0,00	0,06	4,96	20,12	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,62	3,01	2,22	0,22	8,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	450	10,69	29,80	51,80	417,67	0,35	18,59	7,89	3,09	0,31	2,02	52,45	55,31	440,90	9,16	553,73	12,63	0,27	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		69,63	86,37	240,01	1 865,12	0,90	53,09	9,15	13,40	2,17	3,14	706,22	264,13	1 297,22	20,70	2 997,90	89,84	0,43	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов																		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, Б, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг																						
Завтрак																																									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ СЛАДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.нр 189	180	5,59	4,36	16,43	111,14	0,07	0,52	0,02	0,35	0,00	0,11	107,68	21,81	100,31	0,44	174,74	9,61	0,00	0,00	0,00	189	2008																			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К.нр 3	30	6,27	1,72	10,77	60,43	0,03	0,00	0,00	0,55	0,00	0,01	4,36	6,53	16,83	0,40	28,62	0,79	0,00	0,00	0,00	3	2008																			
КОВЕЯЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К.нр 395	190	2,91	3,49	10,81	84,21	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	128,02	15,95	89,89	0,17	180,67	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2012																			
Итого за прием пищи:	400	14,77	9,57	38,01	255,78	0,13	1,14	0,04	0,90	0,00	0,25	240,06	44,29	207,03	1,01	384,23	21,20	0,00	0,00																						
II Завтрак																																									
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																			
Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00																					
Обед																																									
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ Т.К.17	60	6,05	0,45	1,37	61,70	0,02	5,46	0,02	2,62	0,00	0,02	18,86	7,81	22,41	0,56	81,33	1,46	0,01	0,00	0,00	17	2008																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К.нр 67	200	18,07	8,05	12,59	227,98	0,08	15,54	0,22	4,12	0,00	0,10	54,42	31,67	103,79	1,85	552,67	8,19	0,04	0,00	0,00	67	2012																			
КАША ГОРОХОВАЯ С МАСЛОМ Т.К.нр 183	130	4,69	6,75	14,06	90,88	0,18	0,00	0,00	2,73	0,00	0,04	31,55	24,89	61,70	1,92	219,70	1,53	0,01	0,00	0,00	181	2008																			
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА ПАРОВЫЕ Т.К.нр 306	70	23,15	19,51	0,29	258,36	0,06	0,91	0,08	0,23	0,00	0,14	17,42	18,36	164,92	1,61	218,71	6,69	0,13	0,02	0,00	306	2011																			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008	2008																			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА Т.К.441	180	0,24	0,59	13,27	68,99	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,10	4,37	2,75	0,49	9,69	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008																			
Итого за прием пищи:	690	62,63	38,66	62,14	806,83	0,42	93,91	0,47	10,80	0,00	0,38	147,45	95,65	394,72	8,23	1 150,10	20,67	0,19	0,02																						
Полдник																																									
ПРЯНИКИ	50	2,35	2,85	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008																			
ЙОГУРТ Т.К.180	200	5,00	5,60	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	180	2008																			
Итого за прием пищи:	250	7,35	8,55	46,52	296,02	0,10	1,40	0,05	0,00	0,00	0,35	245,50	32,50	215,00	0,40	327,50	0,00	0,04	0,00																						
Ужин																																									
ОМЛЕТ С КАРТОФЕЛЕМ Т.К.нр 218	200	15,24	14,19	14,45	223,24	0,13	6,23	0,25	1,95	2,06	0,44	97,64	30,41	230,80	2,85	617,50	26,12	0,07	0,03	0,00	218	2012																			
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	2008																			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	3,64	4,28	16,79	118,09	0,04	0,79	0,02	0,00	0,00	0,16	158,68	18,91	110,22	0,34	227,05	13,50	0,00	0,00	0,00	394	2012																			
Итого за прием пищи:	450	19,18	22,17	55,58	456,19	0,23	7,02	0,27	2,83	2,06	0,62	266,67	64,17	378,92	4,09	909,05	39,62	0,08	0,03																						
Всего за день:		94,13	79,85	222,45	1 906,82	0,90	107,47	0,83	14,63	2,06	1,62	913,68	244,61	1 209,67	16,53	3 010,88	83,49	0,31	0,05																						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг			F, мг	Ca, мг
Завтрак																					
КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ИЗЮНОМ Т.К.нр 177	190	6,50	7,36	33,44	201,17	0,14	0,52	0,02	1,65	0,00	0,15	119,79	52,58	190,95	1,62	290,63	10,17	0,02	0,00	177	2012
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ Т.К.нр 2	30	0,57	1,49	17,65	80,58	0,03	4,60	0,00	0,46	0,00	0,01	6,60	7,72	17,57	0,43	40,34	0,67	0,00	0,00	2	2008
КАКАО (ВИТЛОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К.нр 433	180	2,91	3,38	9,94	80,32	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	122,48	13,44	86,40	0,10	175,34	10,80	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	9,98	12,23	61,03	362,07	0,20	5,74	0,04	2,11	0,00	0,29	248,87	73,74	294,92	2,15	506,31	21,64	0,02	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	и/к	и/к
Итого за прием пищи:	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,82	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ Т.К.24	60	2,04	0,65	2,41	31,36	0,02	4,49	0,04	1,00	0,00	0,02	12,00	10,09	22,15	0,60	141,90	1,72	0,01	0,00	24	2011
БОРЩ Т.К.56	200	9,22	9,79	25,85	230,39	0,13	20,49	0,62	1,95	0,00	0,15	81,80	55,58	155,64	2,99	913,09	14,10	0,07	0,00	56	2012
МАКАРОНИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ Т.К.292	180	9,08	32,51	69,78	505,58	0,37	16,50	7,53	3,83	0,16	1,90	34,06	34,41	399,03	8,81	492,98	10,76	0,25	0,06	292	2012
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	0,03	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ Т.К.нр 440	180	0,01	0,12	6,11	25,42	0,00	0,55	0,01	0,21	0,00	0,01	9,86	3,61	4,22	0,12	50,78	0,28	0,00	0,00	440	2008
Итого за прием пищи:	690	20,90	47,76	134,44	937,61	0,61	42,03	8,20	8,48	0,16	2,12	149,96	118,18	635,51	14,68	1 692,55	29,66	0,33	0,06		
Полдник																					
КЕКС "ДЕТСКИЙ" Т.К.489	50	5,47	5,67	34,98	189,72	0,07	0,40	0,45	0,53	0,44	0,11	40,74	20,14	86,68	1,41	262,96	5,38	0,02	0,01	489	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.нр 400	200	4,65	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,32	11,30	44,29	294,48	0,12	1,44	0,48	0,53	0,44	0,32	244,74	42,54	230,68	1,57	554,96	23,38	0,02	0,01		
Ужин																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (ГОРЯЧИЙ) Т.К.45	200	7,21	3,61	21,80	168,32	0,10	10,40	1,20	3,54	0,00	0,10	75,33	55,53	111,19	2,48	743,30	12,00	0,07	0,00	45	2012
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 С ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	1,94	2,31	10,62	69,79	0,02	0,43	0,01	0,00	0,00	0,09	86,80	10,98	59,82	0,29	124,73	7,20	0,00	0,00	394	2012
Итого за прием пищи:	450	9,45	9,62	56,76	352,97	0,18	10,83	1,21	4,52	0,00	0,21	172,48	81,36	208,81	3,67	932,53	19,20	0,08	0,00		
Всего за день:	1370	51,17	81,43	309,26	2 008,23	1,15	73,04	9,94	16,46	0,60	2,97	836,85	326,22	1 384,22	24,93	4 047,75	86,48	0,46	0,07		

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины										Минеральные вещества						Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг	№ рецептур		
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ Т.К. № 189	180	7,44	25,02	0,09	0,62	0,05	0,13	0,08	0,15	137,60	27,69	146,64	1,12	233,96	10,80	0,00	0,02	189		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	40	7,82	11,30	0,03	0,08	0,06	0,62	0,09	0,06	117,11	12,56	84,50	0,51	41,53	0,00	0,01	0,00	2008		
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	180	3,15	13,40	3,77	0,04	0,68	0,02	0,00	0,14	136,56	16,69	97,09	0,17	195,21	11,70	0,00	0,00	395		
Итого за прием пищи:	400	18,41	49,72	425,49	0,16	1,38	0,13	0,75	0,18	391,27	56,94	328,23	1,80	470,70	22,50	0,01	0,02			
II Завтрак																				
БАНАН СВЕЖИЙ	100	0,50	21,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,50	21,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
РАССОЛЬНИК Т.К. 73	200	11,27	13,90	7,48	103,79	0,08	5,37	0,01	2,53	30,82	24,21	103,31	1,46	489,56	6,30	0,04	0,00	73		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ Т.К. № 256	80	7,77	19,79	1,69	103,79	0,09	1,04	0,35	1,35	43,20	39,63	249,78	0,91	459,81	164,27	0,01	0,00	256		
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В БЕЛОМ СОУСЕ Т.К. № 339	150	15,77	4,92	21,35	206,89	0,05	7,63	0,03	3,15	0,00	0,13	132,82	44,09	120,55	2,38	623,24	19,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	2008		
КОМПОТ ИЗ СУШЕННЫХ ФРУКТОВ Т.К. 376	200	0,00	0,00	7,74	31,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	1,83	0,00	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	376		
Итого за прием пищи:	700	35,36	74,97	678,39	0,31	14,04	0,39	8,52	0,14	0,36	227,65	124,25	627,91	6,91	1 667,26	192,37	0,09	0,00		
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ Т.К. № 467	50	5,55	3,03	20,91	105,32	0,03	0,00	0,01	0,06	0,02	9,44	4,24	24,90	0,31	34,70	0,94	0,01	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. 392	200	0,00	0,04	9,08	36,57	0,00	0,01	0,00	0,00	9,24	2,61	1,48	0,15	5,65	0,00	0,00	0,00	392		
Итого за прием пищи:	250	5,55	3,07	29,99	141,89	0,03	0,01	0,06	0,06	0,02	18,68	6,85	26,38	0,46	40,55	0,94	0,01	0,01		
Ужин																				
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ Т.К. № 139	200	11,74	7,01	38,88	249,54	0,21	16,77	0,03	2,04	0,17	77,91	50,18	162,11	2,15	1 262,99	16,43	0,00	139		
ЯИЦА ВАРЕННЫЕ Т.К. 213	40	4,45	4,91	0,27	60,69	0,02	0,00	0,10	0,80	0,88	0,15	19,73	4,30	68,86	0,90	55,79	7,97	0,02		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН.	30	0,18	2,22	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	2012		
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	180	2,43	2,87	14,46	91,90	0,03	0,53	0,02	0,00	0,11	107,26	13,22	74,22	0,30	154,02	9,00	0,00	394		
Итого за прием пищи:	450	18,80	17,01	68,21	471,04	0,30	17,30	0,15	3,43	1,05	0,48	211,11	76,61	327,87	3,89	1 511,50	33,40	0,08		
Всего за день:	1 812,81	78,82	74,92	243,89	1 812,81	0,84	42,73	0,71	12,76	1,43	1,26	856,61	306,65	1 238,39	13,66	4 038,01	249,21	0,19		

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
			Жиры, г	Белки, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА" Т.К.нр 190		190	8,20	5,98	25,00	164,18	0,07	0,78	0,02	0,29	0,00	0,16	158,99	28,50	141,15	0,48	248,81	14,06	0,01	0,00	190	2008		
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ Т.К.нр 2		30	5,67	1,79	11,29	62,62	0,03	0,00	0,00	0,58	0,00	0,01	4,57	6,86	17,67	0,42	30,26	0,83	0,00	0,00	1	2008		
КАКАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К.нр 433		180	3,64	4,22	12,79	101,85	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,11	16,80	108,00	0,12	219,18	13,50	0,00	0,00	433	2008		
Итого за прием пищи:		400	17,51	11,99	49,08	328,66	0,14	1,56	0,04	0,87	0,00	0,33	316,67	52,16	286,82	1,02	498,25	28,39	0,01	0,00				
II Завтрак																								
БАНАН СВЕЖИЙ		100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,03	0,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																								
ПОМИДОР СВЕЖИЙ Т.К.7		60	0,12	0,66	2,28	14,40	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	7	2008		
СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) Т.К.нр 110		200	12,96	9,90	11,25	172,29	0,07	0,48	0,00	1,59	0,00	0,05	18,17	22,26	104,54	1,47	197,97	4,23	0,03	0,00	110	2008		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К.321		140	6,24	3,37	20,62	112,25	0,12	9,76	0,01	0,12	0,00	0,11	49,79	28,90	88,36	1,13	731,09	9,14	0,03	0,00	321	2012		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ Т.К.306		80	15,56	11,38	6,73	190,64	0,05	22,06	0,23	2,54	0,00	0,10	66,13	30,91	118,13	2,34	417,87	7,94	0,04	0,00	306	2008		
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	2,84	0,27	2,34	12,98	0,00	0,28	0,04	0,02	0,00	0,00	3,78	1,73	3,30	0,07	16,28	0,22	0,00	0,00	348	2012		
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ		50	0,44	0,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН		20	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К.нр 402		200	0,00	0,00	6,78	27,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008		
Итого за прием пищи:		780	38,28	30,37	80,93	677,64	0,39	47,58	0,38	5,99	0,00	0,33	188,04	113,13	388,55	7,97	1 631,85	25,53	0,10	0,00				
Полдник																								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.нр 400		200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012		
ПРЯНИКИ		50	2,35	2,95	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:		250	7,20	8,58	46,81	287,76	0,09	1,04	0,03	0,00	0,00	0,22	209,50	26,90	169,00	0,56	327,50	18,00	0,00	0,00				
Ужин																								
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (ПАРОВЫЕ) Т.К.243		200	19,86	29,16	6,18	285,86	0,23	2,29	0,05	2,42	0,00	0,26	105,90	48,58	310,56	1,11	614,11	74,38	0,53	0,05	243	2008		
ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН		50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008		
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392		200	0,00	0,04	7,83	31,52	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	9,22	2,61	1,48	0,15	5,81	0,00	0,00	0,00	392	2012		
Итого за прием пищи:		450	20,16	32,90	38,35	432,04	0,29	2,30	0,05	3,40	0,00	0,28	125,47	66,04	349,84	2,16	684,42	74,38	0,54	0,05				
Всего за день:			83,65	85,34	1 822,10	0,95	62,48	0,53	10,26	0,00	1,21	827,88	300,23	1 202,21	12,31	3 490,02	146,30	0,65	0,05					

Меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ СЛАДКАЯ Т.К. нр 184	170	6,64	5,07	19,32	129,33	0,07	0,62	0,02	0,00	0,14	135,03	21,11	138,95	0,40	210,15	10,80	0,01	0,01	184	2008			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ Т.К. нр 2	30	5,63	1,33	12,66	63,65	0,02	1,06	0,00	0,41	0,01	4,53	5,67	13,42	0,32	30,59	0,59	0,00	0,00	1	2008			
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	200	2,91	3,50	12,02	89,12	0,03	0,62	0,02	0,00	0,13	127,56	15,96	90,21	0,17	181,12	10,80	0,00	0,00	395	2012			
Итого за прием пищи:	400	15,18	9,90	44,00	282,30	0,12	2,30	0,04	0,41	0,28	267,12	42,74	242,58	0,89	421,86	22,19	0,01	0,01					
II Завтрак																							
СОК АБРИКОСОВЫЙ Т.К. 442	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	200	0,00	1,00	25,40	110,00	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	490,00	0,00	0,00	0,00					
Обед																							
САЛАТ "ДОРОВОЕ" Т.К. 29	60	6,05	0,78	2,16	66,54	0,02	16,50	0,00	2,57	0,00	24,61	9,20	22,70	0,63	97,89	1,80	0,01	0,00	29	2008			
СУП-ПЮРЕ ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ Т.К. нр 101	180	13,01	12,26	18,20	214,75	0,19	0,49	0,25	3,99	0,00	42,16	34,28	117,46	2,58	339,09	5,12	0,03	0,00	101	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К. нр 204	130	4,02	4,32	27,40	134,37	0,05	0,00	0,00	0,84	0,00	10,33	6,48	31,39	0,72	49,44	0,60	0,01	0,01	204	2012			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВАЯ Т.К. нр 272	70	14,83	11,57	4,58	169,10	0,04	0,32	0,00	1,35	0,00	8,81	13,96	100,57	1,51	219,93	4,56	0,03	0,00	272	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	3,93	0,49	3,92	53,16	0,01	0,48	0,10	1,73	0,00	7,69	3,42	8,77	0,16	31,28	0,54	0,00	0,00	364	2008			
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,43	3,21	20,56	98,92	0,07	0,00	0,00	1,10	0,00	8,10	8,55	39,15	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ Т.К. 437	180	0,04	0,11	7,76	33,94	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	10,31	4,63	2,19	0,12	27,06	0,00	0,00	0,00	437	2008			
Итого за прием пищи:	700	42,31	32,74	84,58	770,78	0,38	19,12	0,35	11,58	0,00	112,01	80,52	322,23	7,52	832,69	15,42	0,08	0,01					
Полдник																							
КИСЕЛЬ (ВИТОШКА) ВИТАМИННЫЙ Т.К. нр 411	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	1,71	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008			
РАССТЕГАЙ С РЫБОМ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К. 453	50	8,90	10,96	18,87	170,69	0,08	0,48	0,05	1,71	0,35	32,54	26,60	139,52	0,99	238,66	83,90	0,27	0,02	453	2008			
Итого за прием пищи:	250	8,90	10,96	18,87	170,69	0,08	0,48	0,05	1,71	0,35	40,24	28,31	139,52	0,99	239,23	83,90	0,27	0,02					
Ужин																							
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯЕЛОКАМИ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. 198	200	14,95	14,43	37,85	310,99	0,11	3,88	0,19	2,44	1,38	186,73	31,82	231,80	3,39	555,16	25,86	0,04	0,02	198	2008			
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008			
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. 394	200	4,12	4,82	15,74	120,57	0,04	0,89	0,03	0,00	0,18	177,76	20,57	123,86	0,28	253,65	15,30	0,00	0,00	394	2012			
Итого за прием пищи:	450	19,37	22,95	77,93	546,42	0,21	4,77	0,22	3,42	1,38	374,84	67,24	393,48	4,57	853,31	41,16	0,05	0,02					
Всего за день:		85,76	77,55	250,78	1 880,19	0,83	34,67	1,20	17,12	1,73	1,28	834,21	238,81	1 133,81	142,67	0,41	0,06						

№ рецептур	№ рецептур	Минеральные вещества										№ рецептур										
		Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Se, мг	I, мкг	F, мг											
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ СЛАДКИЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К. № 112	190	7,07	6,08	24,32	158,66	0,06	0,74	0,02	0,40	0,00	0,16	149,02	18,72	117,54	0,46	231,57	13,11	0,00	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. № 3	30	7,44	4,27	7,19	86,10	0,02	0,09	0,03	0,04	0,00	0,06	129,53	11,04	86,84	0,36	32,66	0,54	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАЧАО (ВИТОШКА) С МОЛОКОМ СЛАДКОЕ Т.К. № 433	180	3,64	4,22	11,82	97,97	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	153,09	16,80	108,00	0,12	219,15	13,50	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	400	18,15	14,57	43,33	342,73	0,12	1,61	0,07	0,44	0,00	0,38	431,64	46,56	312,38	0,94	483,38	27,15	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ Т.К.8	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00			2008
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К.39	60	4,96	1,90	7,29	82,79	0,04	15,20	0,80	2,40	0,00	0,05	52,94	25,20	42,21	1,08	228,03	4,40	0,03	0,00	39	2008	
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ Т.К. № 89	200	20,06	14,10	10,76	262,04	0,09	4,85	0,17	1,60	0,00	0,13	30,38	26,97	150,82	1,67	457,17	7,95	0,10	0,01	89	2008	
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ Т.К.298	200	21,59	23,89	35,77	410,82	0,11	0,76	0,12	1,30	0,79	0,37	196,67	51,82	330,53	2,97	531,53	25,87	0,07	0,02	298	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	2,75	1,05	3,23	24,75	0,01	0,13	0,00	0,00	0,00	0,03	27,33	3,48	20,39	0,05	40,24	2,30	0,00	0,00	368	2008	
ХЛЕБ: РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ Т.К. № 402	200	0,00	0,00	6,49	26,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,83	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	760	49,80	44,25	84,74	908,18	0,34	20,94	1,09	6,40	0,79	0,62	324,95	118,86	567,45	7,77	1 325,80	43,32	0,20	0,03			
Полдник																						
"ТРЕБЕШОК" ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА Т.К.462	50	7,07	3,13	19,70	126,00	0,03	0,00	0,01	1,32	0,06	0,02	9,49	4,38	25,80	0,32	35,98	0,96	0,01	0,01	462	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	200	0,00	0,00	4,92	19,88	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,917	2,61	1,48	0,15	5,72	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	250	7,07	3,17	24,62	145,88	0,03	0,01	0,01	1,32	0,06	0,02	18,66	6,99	27,28	0,47	41,70	0,96	0,01	0,01			
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К. № 237	200	14,93	20,96	18,36	273,40	0,06	0,94	0,07	0,35	0,12	0,28	212,50	28,59	239,60	0,79	255,04	7,32	0,03	0,03	237	2012	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00			2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К.394	200	3,15	3,70	11,94	91,86	0,03	0,68	0,02	0,00	0,00	0,14	136,83	16,09	95,08	0,25	195,19	11,70	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	450	18,38	28,36	54,64	480,12	0,15	1,62	0,09	1,33	0,12	0,44	359,78	59,53	372,48	1,94	514,73	19,02	0,04	0,03			
Всего за день:	1 910	94,00	90,95	222,03	1 947,41	0,69	39,18	1,27	10,44	0,97	1,49	1 159,03	243,94	1 316,09	14,42	2 782,61	83,45	0,27	0,07			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ Т.К. № 219	16,83	14,09	9,73	204,72	0,09	1,50	0,23	1,90	1,77	0,42	186,49	25,82	232,17	2,12	296,00	25,64	0,04	0,02	219	2012	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,12	1,48	9,73	45,94	0,02	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,14	5,94	15,12	0,36	25,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. № 395	3,64	4,37	12,99	103,25	0,04	0,78	0,02	0,00	0,00	0,16	158,73	19,80	112,77	0,21	226,28	13,50	0,00	0,00	395	2012	
Итого за прием пищи:	20,59	19,94	32,45	363,91	0,15	2,28	0,25	2,29	1,77	0,59	319,36	51,56	360,06	2,69	547,08	39,14	0,04	0,02			
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	65,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	65,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ Т.К. 42	4,30	1,14	9,05	46,16	0,04	1,92	1,60	0,62	0,00	0,05	38,21	28,51	42,05	0,79	189,13	4,16	0,04	0,00	42	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ Т.К. 108	13,71	9,78	20,77	216,87	0,10	5,28	0,17	2,09	0,09	0,10	26,70	26,53	110,81	1,67	509,11	7,18	0,04	0,01	108	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ Т.К. 414	6,30	8,00	36,06	198,06	0,21	0,00	0,00	4,32	0,00	0,11	19,60	118,11	175,14	4,13	247,40	2,15	0,01	0,00	414	2008	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ Т.К. 290	9,57	22,85	1,51	180,63	0,25	16,00	7,53	1,72	0,20	1,91	47,60	21,82	339,44	6,97	389,03	12,08	0,23	0,04	290	2012	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	2,84	0,32	2,64	14,41	0,00	0,26	0,05	0,03	0,00	0,00	3,77	2,01	3,68	0,07	17,31	0,26	0,00	0,00	348	2012	
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ " Т.К. № 402	0,00	0,00	9,68	38,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
Итого за прием пищи:	37,16	45,40	100,91	796,91	0,69	23,46	9,35	9,88	0,29	2,21	153,57	208,37	714,62	15,63	1 420,91	28,63	0,32	0,05			
Полдник																					
ЗЕФИР	0,05	0,39	38,70	158,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	2,70	5,40	0,63	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К. № 394	3,88	4,60	15,40	116,05	0,04	0,85	0,03	0,00	0,00	0,17	169,73	20,82	118,91	0,50	246,55	14,40	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:	3,93	4,99	54,10	274,16	0,04	0,85	0,03	0,00	0,00	0,18	180,98	23,52	124,31	1,13	269,55	14,40	0,00	0,00			
Ужин																					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ СО СЛИВОВЫМ МАСЛОМ Т.К. № 124(10,54	6,54	30,35	185,90	0,17	12,38	0,02	0,15	0,00	0,21	139,94	44,41	165,57	1,47	1 012,83	18,18	0,04	0,00	124	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.	0,24	2,96	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,28	11,88	30,24	0,72	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	0,00	0,10	9,88	40,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	3,80	3,71	0,37	13,31	0,00	0,00	0,00	392	2012	
Итого за прием пищи:	10,78	9,60	59,70	317,79	0,22	12,40	0,02	0,93	0,00	0,23	158,82	60,09	199,52	2,56	1 077,74	18,18	0,05	0,00			
Всего за день:	73,21	82,18	278,66	1 886,77	1,16	53,99	9,69	13,10	2,06	3,29	824,73	406,54	1 440,51	22,91	3 637,28	100,35	0,41	0,07			

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур	
			Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	К, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Na, мг
Завтрак																							
180	КАША ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" вязкая на молоке сладкая со сливочным маслом Т.К.нр 184	180	8,03	7,83	34,51	0,17	0,45	0,01	1,44	0,00	0,13	111,48	62,41	194,83	1,69	274,35	10,44	0,02	0,00	0,00	0,00	184	2008
30	БУТЕРБРОД с сыром Т.К.нр 3	30	4,56	4,42	8,07	0,02	0,09	0,04	0,46	0,00	0,06	134,61	11,63	90,42	0,39	34,48	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2008
190	КАКАО (ВИТЛОШКА) с молоком Т.К.нр 397	190	2,82	3,27	11,21	0,03	0,60	0,02	0,00	0,00	0,12	121,95	13,76	83,59	0,09	169,94	10,45	0,00	0,00	0,00	397	2011	
400	Итого за прием пищи:	400	15,41	15,52	53,79	0,22	1,14	0,07	1,90	0,00	0,31	368,04	87,80	368,84	2,17	478,77	21,49	0,02	0,00	0,00			
II Завтрак																							
200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т.К.442	200	0,20	1,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
200	Итого за прием пищи:	200	0,20	1,00	20,20	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ Т.К.45	60	4,95	1,74	8,62	0,03	14,02	0,72	2,42	0,00	0,05	51,99	23,07	38,35	1,00	215,15	3,85	0,03	0,00	0,00	45	2011	
200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) Т.К.нр 79	200	11,20	9,85	14,08	0,10	5,70	0,43	0,27	0,00	0,14	67,13	31,77	130,97	1,35	519,66	10,03	0,07	0,01	0,01	79	2012	
130	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ Т.К.нр 181	130	3,95	3,10	32,35	0,03	0,00	0,00	0,20	0,00	0,02	11,39	21,36	61,63	0,44	45,40	0,63	0,02	0,01	0,01	181	2008	
80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ИЛИ КУРЫ Т.К.нр 278	80	25,01	19,98	1,76	0,06	0,81	0,09	0,22	0,00	0,15	26,79	19,11	171,00	1,63	229,53	7,76	0,13	0,02	0,02	278	2012	
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	208	2008	
200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ " Т.К.нр 402	200	0,00	0,00	6,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
720	Итого за прием пищи:	720	45,55	37,98	84,79	0,31	20,53	1,24	4,21	0,00	0,40	174,83	106,70	445,45	6,42	1 078,58	25,07	0,25	0,04	0,04			
Полдник																							
50	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОШКОЙ Т.К.нр 451	50	5,67	3,93	24,31	0,07	3,20	0,01	0,86	0,09	0,05	9,89	12,34	47,30	0,68	263,38	3,18	0,02	0,01	0,01	451	2008	
200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К.400	200	4,85	5,83	9,31	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	400	2012	
250	Итого за прием пищи:	250	10,52	9,56	33,62	0,12	4,24	0,04	0,86	0,09	0,26	213,99	34,74	191,30	0,84	555,38	21,18	0,02	0,01	0,01			
Ужин																							
200	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ Т.К.нр 158	200	11,10	8,76	37,38	0,20	30,78	2,23	3,08	0,16	0,25	173,96	84,17	203,51	3,27	1 116,43	20,75	0,10	0,00	0,00	158	2008	
50	ХЛЕБ КРЕСТ. I с ВИТАМИН.	50	0,30	3,70	24,34	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	208	2008	
200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К.нр 392	200	0,00	0,08	6,94	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,10	3,40	2,97	6,30	10,74	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012	
450	Итого за прием пищи:	450	11,40	12,54	68,66	0,26	30,80	2,23	4,06	0,16	0,27	194,41	102,42	244,28	4,47	1 191,67	20,75	0,11	0,00	0,00			
83,08	Всего за день:	83,08	76,60	261,06	0,93	60,71	3,58	11,13	11,13	0,25	1,26	965,37	339,66	1 263,87	16,70	3 544,40	90,49	0,40	0,05	0,05			

№ рецептур	Сборник рецептов	Минеральные вещества										№ рецептур									
		Ca, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																					
150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Т.К. № 221	4,56	3,17	21,40	110,91	0,12	10,39	0,01	0,13	0,00	0,10	34,84	28,12	83,29	1,18	762,17	8,45	0,03	0,00	321	2012
50	СЕЛЬДЬ СРЕДНЕСОЛЕНАЯ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ Т.К. № 60	11,02	6,37	1,64	131,55	0,02	2,00	0,01	2,14	0,00	0,07	31,40	27,65	92,20	0,69	75,25	0,60	0,16	0,01	60	2008
30	ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН	0,18	2,22	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	600	2008
170	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	0,00	0,10	6,01	24,48	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,29	3,53	3,71	0,37	13,10	0,00	0,00	0,00	392	2012
400	Итого за прием пищи:	15,76	11,86	43,65	335,85	0,18	12,41	0,02	2,86	0,00	0,18	81,74	69,21	201,88	2,78	889,22	9,05	0,19	0,01		
II Завтрак																					
200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008
200	Итого за прием пищи:	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00		
Обед																					
200	СУП КРЕСТЯНСКИЙ С КРУПНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ Т.К. № 94	13,06	6,87	9,09	158,57	0,06	15,03	0,51	2,06	0,00	0,09	66,14	30,66	90,15	1,69	401,21	7,38	0,04	0,00	94	2008
200	ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ ПАРОВОЕ Т.К. № 142	20,11	19,87	36,30	358,23	0,26	39,96	2,00	3,09	0,00	0,28	151,11	107,87	294,95	5,38	1 463,03	20,00	0,13	0,00	142	2008
50	ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	375	2011
200	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД Т.К. № 375	0,19	0,49	11,28	52,38	0,01	40,00	0,01	0,36	0,00	0,02	23,35	15,51	14,85	0,59	175,76	0,50	0,01	0,00		
650	Итого за прием пищи:	33,80	30,64	77,87	671,16	0,42	94,99	2,52	6,61	0,00	0,43	249,60	163,54	443,45	9,66	2 106,00	30,68	0,18	0,00		
Полдник																					
200	КЕФИР С САХАРОМ Т.К. № 435	1,94	5,82	13,57	100,88	0,05	0,56	0,00	0,00	0,00	0,24	204,11	22,40	212,80	0,16	292,18	0,00	0,03	0,00	435	2008
50	БАТОН МОЛОЧНЫЙ ДЛИННЫЙ	1,50	3,85	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ик	ик
250	Итого за прием пищи:	3,44	9,67	38,62	230,38	0,13	0,56	0,00	1,25	0,00	0,27	215,11	38,90	255,30	1,16	357,68	1,80	0,03	0,00		
Ужин																					
200	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К. № 258	20,44	24,35	38,30	411,94	0,16	5,26	4,86	3,13	0,15	0,45	335,48	111,24	369,29	2,77	724,44	18,54	0,15	0,03	258	2008
50	ХЛЕБ КРЕСТ 1 с ВИТАМИН	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	392	2012
200	ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. № 392	0,00	0,12	7,99	32,48	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,00	4,19	4,45	0,44	15,73	0,00	0,00	0,00		
450	Итого за прием пищи:	20,74	28,17	70,63	569,28	0,22	5,28	4,86	4,11	0,15	0,48	356,83	130,28	411,54	4,11	804,67	18,54	0,16	0,03		
700	Всего за день:	73,94	81,24	250,97	1 888,67	0,97	117,24	7,40	14,63	0,15	1,36	917,28	409,93	1 326,17	20,51	4 399,57	62,07	0,56	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Жиры, г	Белки, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ Т.К. нр 189	185	4,37	4,63	21,68	128,32	0,05	0,47	0,01	0,52	0,00	0,10	101,67	14,20	81,59	0,28	159,44	8,16	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ Т.К. нр 3	35	6,81	4,07	11,17	96,86	0,03	0,07	0,03	0,60	0,00	0,04	92,55	10,30	67,52	0,51	38,60	0,82	0,00	0,00	3	2008
КОВЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т.К. нр 395	180	2,79	2,64	9,03	72,57	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	97,18	12,54	68,29	0,14	136,84	8,10	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	13,97	11,34	41,88	297,75	0,11	1,01	0,05	1,12	0,00	0,24	291,38	37,04	217,40	0,93	335,08	17,08	0,00	0,00		
II Завтрак																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	2,25	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАТОЙ Т.К. 39	60	5,14	1,58	16,32	120,43	0,05	3,56	1,46	2,86	0,00	0,07	53,77	36,99	52,83	1,91	450,76	4,50	0,04	0,00	39	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ Т.К. нр 83	200	4,98	5,57	14,01	111,87	0,09	6,96	0,17	0,29	0,03	0,08	21,54	25,48	83,11	1,34	555,22	6,38	0,04	0,00	83	2012
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ Т.К. нр 279	170	13,96	15,59	28,67	282,81	0,06	0,00	0,06	0,93	0,47	0,15	21,40	30,37	176,47	2,08	254,50	8,90	0,06	0,01	279	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	1,01	0,20	1,15	6,39	0,00	0,08	0,04	0,01	0,00	0,00	5,77	1,41	3,02	0,06	7,41	0,14	0,00	0,00	348	2012
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	50	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ Т.К. нр 372	200	0,23	0,47	14,40	64,41	0,02	4,00	0,01	0,38	0,00	0,02	32,88	15,28	14,76	0,97	214,82	1,60	0,01	0,00	372	2012
Итого за прием пищи:	710	25,76	26,72	96,75	687,89	0,31	14,60	1,74	5,57	0,50	0,36	144,37	119,03	373,69	8,37	1 550,	24,32	0,15	0,01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ ТВОРОЖНОЕ Т.К. 10	50	21,12	11,82	37,13	315,23	0,06	0,08	0,05	3,39	0,27	0,13	65,14	13,30	114,30	0,71	102,01	2,94	0,02	0,00	10	2004
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К. 400	200	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	250	25,97	17,45	46,44	419,99	0,11	1,12	0,08	3,39	0,27	0,34	269,14	35,70	258,30	0,87	394,01	20,94	0,02	0,02		
Ужин																					
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ Т.К. нр 231	200	12,77	26,00	5,03	226,64	0,22	2,22	1,15	1,77	0,00	0,21	54,22	55,44	262,79	1,33	562,29	66,27	0,52	0,05	231	2008
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,88	0,00	0,02	10,85	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ Т.К. нр 392	200	0,00	0,10	5,04	33,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	3,80	3,71	0,37	13,16	0,00	0,00	0,00	392	2012
Итого за прием пищи:	450	13,07	29,80	34,41	382,10	0,28	2,24	1,15	2,75	0,00	0,23	75,08	74,09	304,30	2,60	639,95	66,27	0,53	0,05		
Всего за день:		79,52	87,56	249,98	1 911,73	0,87	33,97	3,06	12,83	0,77	1,25	791,97	328,86	1 195,	13,67	3 441,	128,61	0,70	0,08		

№ рецеп-туры	Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Минеральные вещества										№ рецеп-туры										
			Ca, мг	P, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Cu, мг	Mn, мг											
Завтрак																							
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ т.к. нр 167		180	4,22	0,00	4,43	40,63	0,12	1,15	0,00	0,00	1,07	0,00	0,03	28,55	42,00	90,86	1,91	291,54	2,08	0,01	0,00	167	2011
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ т.к. нр 2		40	0,17	1,94	22,75	98,71	0,03	2,38	0,00	0,49	0,00	0,01	8,15	9,33	21,12	0,52	53,24	0,00	0,00	0,00	2	2008	
КАКАО ВИТОШКА С МОЛОКОМ т.к. нр 387		180	2,68	3,11	9,98	77,23	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	115,86	13,07	79,48	0,09	161,57	9,94	0,00	0,00	387	2012	
Итого за прием пищи:		400	7,07	9,48	73,36	370,92	0,18	4,10	0,02	1,56	0,00	0,16	152,56	64,40	191,47	2,52	506,35	12,02	0,01	0,00			
II Завтрак																							
СОК ПЕРСИКОВЫЙ т.к. 442		200	0,00	0,60	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:		200	0,00	0,60	33,00	136,00	0,04	12,00	0,12	0,00	0,00	0,08	10,00	24,00	30,00	0,40	304,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ		60	0,06	0,48	1,50	8,40	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00		2008	
СУП ПЕРКУЛЕСОВЫЙ т.к. 107		200	9,99	10,42	25,27	232,67	0,15	0,51	0,20	2,79	0,00	0,07	32,09	56,38	173,15	2,28	263,57	5,29	0,04	0,00	107	2008	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ т.к. нр 262		200	16,67	15,27	10,78	231,70	0,09	33,03	0,07	2,09	0,00	0,14	86,91	45,51	165,58	3,46	679,65	10,95	0,05	0,00	262	2008	
ХЛЕБ. РЖАНО ЗАВАРНОЙ		50	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД т.к. нр 375		200	0,19	0,49	11,28	52,38	0,01	40,00	0,01	0,36	0,00	0,02	23,35	15,51	14,85	0,59	175,76	0,50	0,01	0,00	375	2012	
Итого за прием пищи:		710	27,35	29,97	70,03	627,13	0,36	79,54	0,29	6,40	0,00	0,29	165,15	135,30	422,28	8,93	1 271,58	21,34	0,11	0,00			
Полдник																							
КЕКС ЗДОРОВЬЕ т.к. 490		50	9,15	2,64	13,25	105,55	0,02	0,00	0,03	0,17	0,23	0,04	8,17	2,98	27,72	0,35	29,73	2,28	0,01	0,01	490	2012	
ЙОГУРТ 2.5 ЖИРНОСТИ т.к. 407		200	5,00	5,60	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	407	2008	
Итого за прием пищи:		250	14,15	8,24	22,27	218,57	0,08	1,40	0,08	0,17	0,23	0,38	248,17	30,98	217,72	0,35	321,73	2,28	0,05	0,01			
Ужин																							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СЛАДКОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ПАРОВОЕ т.к. нр 227		200	22,84	24,72	31,06	416,73	0,07	0,64	0,11	0,11	0,18	0,41	317,85	38,63	320,26	0,69	350,39	9,83	0,05	0,03	227	2008	
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН.		50	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00		2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ т.к. 394		200	2,43	2,91	10,67	76,86	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	108,49	14,10	75,71	0,45	158,69	9,00	0,00	0,00	394	2012	
Итого за прием пищи:		450	25,67	31,33	66,07	608,45	0,16	1,18	0,13	0,24	0,18	0,54	436,69	67,58	433,77	2,04	573,78	18,83	0,06	0,03			
Всего за день:		1 961,07	74,24	79,62	264,73	1 961,07	0,82	98,22	0,64	11,99	0,41	1,45	1 012,57	322,26	1 295,24	14,24	2 977,44	54,47	0,23	0,04			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Значения энергетической ценности			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г	Углевод, г	ккал	В1, мг	О, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	г, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮТ. К НР 217	16,64	13,21	5,92	183,32	0,08	1,25	1,30	2,19	2,05	0,42	107,03	32,17	212,77	2,60	288,53	24,48	0,07	0,03	217	2012				
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	0,18	2,22	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2008	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ Т. К НР 395	2,30	2,78	9,64	71,12	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	102,52	13,15	71,89	0,15	144,17	8,55	0,00	0,00	395	2012				
Итого за прием пищи:	19,12	18,21	30,16	323,35	0,15	1,74	1,32	2,78	2,05	0,53	215,76	54,23	307,34	3,29	471,40	33,03	0,07	0,03						
II Завтрак																								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ Т. К 442	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	0,20	1,00	20,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00						
Обед																								
СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ Т.К НР 104	8,31	16,26	30,37	242,24	0,24	7,81	0,00	0,23	0,00	0,13	85,19	63,19	286,93	3,76	895,65	4,47	0,05	0,01	104	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ Т.К НР 204	3,57	4,64	29,52	144,08	0,05	0,00	0,00	0,91	0,00	0,01	14,42	7,18	34,49	0,80	53,36	0,65	0,01	0,01	204	2012				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ Т.К НР 255	11,81	20,59	4,07	209,13	0,23	14,73	6,88	3,34	0,00	1,73	53,38	21,00	308,42	6,25	367,10	10,58	0,20	0,04	255	2011				
ХЛЕБ РЖАНО ЗАВАРНОЙ	0,44	3,31	21,20	101,98	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	2008	2008				
КОМПОТ ИЗ КУРАТИ " Т.К 401	0,04	0,62	12,52	53,45	0,01	0,20	0,07	0,00	0,00	0,02	27,13	13,63	16,03	0,35	210,37	0,00	0,01	0,00	401	2008				
Итого за прием пищи:	24,17	45,42	97,68	750,88	0,62	22,74	6,95	5,58	0,00	1,93	189,12	114,50	689,37	13,16	1 594,48	18,50	0,27	0,06						
Полдник																								
ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ Т.К 456	5,56	8,59	21,14	152,72	0,05	0,06	0,02	0,13	0,05	0,08	49,52	10,37	82,01	0,44	76,32	0,94	0,01	0,02	456	2012				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ Т.К НР 400	4,85	5,63	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012				
Итого за прием пищи:	10,41	14,22	30,45	257,48	0,10	1,10	0,05	0,13	0,05	0,29	253,52	32,77	226,01	0,60	368,32	18,94	0,01	0,02						
Ужин																								
ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ Т.К НР 198	12,51	12,22	52,90	349,39	0,10	3,32	0,12	1,85	0,75	0,36	228,70	34,34	223,14	2,48	534,72	19,35	0,04	0,01	198	2008				
ХЛЕБ КРЕСТ. 1 с ВИТАМИН	0,30	3,70	24,34	114,86	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2008	2008				
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ Т.К 394	2,43	2,91	9,70	72,98	0,03	0,54	0,02	0,00	0,00	0,11	108,47	14,10	75,71	0,45	158,86	9,00	0,00	0,00	394	2012				
Итого за прием пищи:	15,24	18,83	86,94	537,23	0,19	3,86	0,14	2,83	0,75	0,49	347,52	63,29	336,65	3,83	758,08	28,35	0,05	0,01						
Всего за день:	69,14	97,68	265,43	1 960,94	1,08	33,44	8,46	11,32	2,85	3,26	1 019,92	272,79	1 573,37	3 432,28	100,82	0,40	0,12							

Масса порции	Пищевые вещества			Зерновые продукты			Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
185	6,85	7,70	41,98	0,17	1,63	0,03	0,21	0,00	0,11	107,89	46,06	160,36	1,89	307,80	10,84	0,02	0,00	0,00	0,00	187	2008			
35	5,19	2,23	14,15	0,03	0,00	0,00	0,07	0,00	0,01	5,74	8,61	22,19	0,52	37,99	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2008			
180	2,91	3,38	11,40	0,03	0,62	0,02	0,00	0,00	0,13	125,75	14,16	86,40	0,10	175,62	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	397	2012			
400	14,95	13,31	67,53	0,23	2,25	0,05	0,09	0,00	0,25	239,38	68,83	268,95	2,51	521,41	22,68	0,02	0,00	0,00	0,00					
II Завтрак																								
200	1,00	3,00	42,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
200	1,00	3,00	42,00	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
Обед																								
60	5,17	1,49	15,30	0,06	4,40	2,00	3,11	0,00	0,07	54,59	38,52	55,53	2,09	366,89	6,20	0,05	0,00	0,00	0,00	71	1997			
180	11,11	9,39	20,89	0,12	25,37	0,51	2,17	0,00	0,13	72,48	47,70	132,89	2,59	811,18	10,74	0,07	0,00	0,00	0,00	66	2012			
180	18,29	16,93	21,78	0,15	9,55	0,03	1,77	0,13	0,20	58,95	41,73	205,15	2,77	956,66	15,37	0,06	0,00	0,00	0,00	225	2017			
50	0,44	3,31	21,20	0,09	0,00	0,00	0,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
180	0,54	1,13	24,65	0,04	9,60	0,02	0,89	0,00	0,04	58,69	32,62	35,91	2,23	507,29	3,80	0,02	0,00	0,00	0,00	372	2012			
850	95,55	32,25	103,82	0,46	48,92	2,56	9,04	0,13	0,48	253,71	170,07	473,08	11,68	2 710,02	38,91	0,20	0,00	0,00	0,00					
Полдник																								
50	2,28	2,86	36,38	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,95	4,05	22,50	0,36	35,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
200	9,12	11,44	145,52	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	19,80	16,20	90,00	1,44	142,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	648	2008			
250	11,40	14,55	181,90	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	24,75	20,25	112,50	1,80	177,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Ужин																								
200	16,09	22,46	7,89	0,18	2,11	0,04	4,75	0,00	0,21	93,42	38,95	245,36	0,97	489,73	56,53	0,40	0,04	0,00	0,00	243	2008			
50	4,02	5,61	1,97	0,04	0,53	0,01	1,19	0,00	0,05	23,35	9,74	61,34	0,24	122,43	14,13	0,10	0,01	0,00	0,00					
200	16,09	22,46	7,89	0,18	2,11	0,04	4,75	0,00	0,21	93,42	38,95	245,36	0,97	489,73	56,53	0,40	0,04	0,00	0,00					
200	16,09	22,46	7,89	0,18	2,11	0,04	4,75	0,00	0,21	93,42	38,95	245,36	0,97	489,73	56,53	0,40	0,04	0,00	0,00					
450	36,39	48,28	17,56	0,42	4,83	0,09	11,92	0,00	0,42	204,27	83,90	511,01	2,31	2 452,82	126,06	0,16	0,04	0,00	0,00					
1350	70,17	77,70	289,95	1,04	73,30	2,70	33,86	0,13	1,08	628,82	384,95	1 108,14	18,06	4 532,89	118,12	0,63	0,04	0,00	0,00					
Всего за день:																								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг
Итого за весь период	1 535,67	1 677,52	5 158,08	38 592,28	18,28	1 329,05	78,75	254,26	20,14	36,27	18 598,02	26 157,93	342,31	69 676,60	2 483,56	8,87	1,22
Среднее значение за период	76,78	83,88	257,90	1 929,61	0,91	66,45	3,94	12,71	1,01	1,81	929,90	1 307,90	17,12	3 483,83	124,18	0,44	0,06
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	39.1	45.0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад (с 3-до 7 лет) 12 часов	400	166	711	250	450

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Сад (с 3-до 7 лет)12 часов

Сад (с 3-до 7 лет)12 часов

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г	Выполнение норм продуктового набора												Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						13	14	15	16	17	18	19	20				
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	485	401	518	738	557	522	454	610	500	458	605	540	653	565	489	311	381	594	704	296	10391	520	70	115	14,4	12,5	26,0	279,1	
Творог	40	110	167			180								100		100	38	111	30			836	42	2	105	7,3	3,6	1,2	68,5	
Сметана	11	10	24	7	12	10		12	11	8	23		10	17		13	22	17		11		207	10	-1	94	0,3	1,5	0,4	20,6	
Сыр	6	17			45					11			13					10				109	5	-1	91	1,3	1,7		20,3	
Мясо	55	85	20	78		95		90	30	30	30	94	90	70	35		90	77	95	28	100	1137	57	2	103	10,3	8,9		120,2	
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	120						125,6		120										110		595,6	29,8	4,8	119	5,2	1,1		36,7	
Птица	24					160			110							150						490	25	1	102	4,3	4,4		56,6	
Рыба	37	133				180					120	134	40				35	126		100		868	43	6	117	7,5	1,6		44,5	
Копченые изделия	6,9																							-6,9	0					
Яйцо	40	10,47	11,27	28,04	128,8	0,81	26,98	98,84	93,78	26,13	56,76		78,89	44,28	93,6	11,28	6,44	34,62	17,72	128,8	6,04	903,56	45,2	5,2	113	5,6	5,1	0,3	68,8	
Картофель	140	40	216	266	70			50	125	130	266	120		47	207	200	260	80	40	197	40	2314	116	-24	83	2,3	0,5	18,3	86,4	
Фрукты свежие	100	170	146	80	80			230		130	100	100	102	161	150		50	280	75	67	480	2401	120	20	120	1,1	0,5	17,2	81,1	
Овощи разные	220	238	338	211	350	388	316	120	137	464	224	249	107	144	124	363	728	162	304	68	269	5304	265	45	121	3,9	0,3	15,3	82,0	
Сухофрукты	11	40			10	18			18	23	11	15		17	11	12		10	17	12		214	11		97	0,2	3,7		16,9	
Соки фруктовые и овощные	100	200			200	200		200					200			200	200			200		2000	100		100	0,5	0,1	11,6	51,3	
Витаминизированные напитки	50																				25	45	2	-48	5					
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	1000	50		100	3,3	0,4	20,9	100,5	
Хлеб пшеничный	80	118	87	70	95	110	83	90	72	89	73	93	84	65	60	67	130	73	75	80	79	1693	85	5	106	6,3	0,8	41,2	197,5	
Крупы, бобовые	43	41	25	49	48	44	44	44	44	44	43	34	69	50	65	98	8	60	75	77	45	995	50	7	116	5,5	1,1	31,6	158,4	
Макаронные изделия	12				33			20		100			40	19						43		255	13	1	106	1,4	0,2	8,7	41,9	
Мука пшеничная	29	6	8	42	7	21	40	26		23	33	1	28	31	23	29		36	14	31	7	406	20	-9	70	2,2	0,2	13,9	66,1	
Масло растительное	11	11	18	10	7	21	9	11	15	12	16	13	18	11	4	11	15	16	12	5	16	251	13	2	114				110,0	
Кондитерские изделия	20	78	50	5	50			27	50	12		50	7		50			15		50	444	22	2	111	0,9	0,8	16,3	75,6		
Чай	0,6	0,2	0,7	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,2	0,2	0,4	1	0,4	1,1	0,5	0,5	0,5	0,6	8,7	0,4	-0,2	73	0,1	0,2	1,1		
Какао	0,6																							-0,6	0					
Кофейный напиток	1,2	1,1			1		1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,2	1,2	1,2	1,5			1,1	1,1	1,1	27	10,3	0,5	-0,7	43	0,1	0,3	1,3		
Сахар	30	34	27	40	33	35	34	23	22	26	42	27	32	36	37	28	33	34	34	24	27	628	31	1	105			30,6	122,1	
Дрожжи хлебопекарные	0,5																			0,9		0,9		-0,5	0					
Крахмал	3																							-3	0					
Соль	5	3	2	2	5	2	2	1	3	1	6	3	5	8	5	2	2	3	4	4	2	65	3	-2	65					
Масло сладко-сливочное несоленое (Крестьянское) 72,5%	25	16	23	10	46	30	23	19	32	10	31	39	38	30	43	28	25	29	20	27	21	540	27	2	108	0,3	19,0	0,3	17,5	
																										84,3	76,5	258,0	1 925,0	