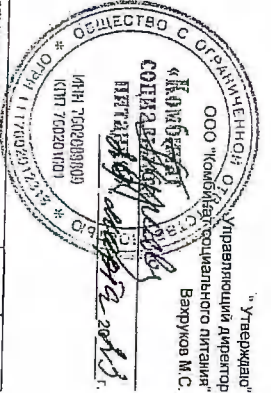


"Сотласованно"  
Заявлюющий МДОУ Детский сад № 94  
Миссия Миссия  
"09.10.2015 г. № 83"



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 День



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			Со, мг	
Каша из хлопьев пшеничных "Геркулес" молочный мажор	180	4,9	3,9	11,0	139,3	0,10	0,80	12,10	0,01	0,10	116,80	313,00	129,20	207,00	31,20	0,01	0,01	0,01	Ж	2015
Сыр с мажором	180	1,4	1,4	12,4	102,9	0,00	0,00	14,60	0,00	0,10	129,50	16,40	11,10	0,50	110,00	10,50	0,00	0,00	Ж	2015
Молоко сгущенное (жирный)	110	2,3	0,9	16,4	71,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	1,30	2,80	0,10	39,30	1,10	0,00	0,00	Ж	2015
Итого за прием пищи:	400	10,7	15,6	46,9	365,0	0,10	1,10	69,70	0,20	0,20	355,40	59,30	249,10	1,80	427,80	50,30	0,00	0,00	Ж	2015
Сок апельсиновый	180	0,0	0,0	18,2	79,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Ж	2015
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,0	18,2	79,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Ж	2015
Суп с мажором и мажором в укроп	180/1,0	3,9	3,4	11,8	94,6	0,00	0,80	3,40	0,01	0,30	20,30	9,60	36,40	1,00	40,00	42,00	0,00	0,10	111	2015
Желе с мажором и мажором в укроп	120/0,8	14,0	25,4	13,8	314,8	0,00	1,20	16,80	0,01	0,20	30,30	11,60	44,70	0,40	88,40	42,50	0,00	0,00	279	2015
Итого сладкий	30	0,7	1,5	2,9	32,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	0,30	17,00	0,80	11,50	10,70	0,00	0,00	75	2015
Наличие мажора с мажором в укроп	180	0,5	0,1	16,1	67,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной колпачный	45	3,0	0,8	15,0	74,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	4,50	39,00	1,80	61,20	1,50	0,00	0,00	0,00	2015
Итого за прием пищи:	615	22,1	30,9	58,1	637,9	0,10	3,70	20,20	0,00	0,30	80,20	39,40	137,10	3,70	316,20	99,70	0,00	0,10		
Омлет с мажором	140	10,7	13,4	3,3	197,5	0,30	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,50	183,70	1,60	198,90	60,60	0,00	0,00	210	2015
Суп (порция)	12	3,1	3,1	0,0	47,3	0,00	0,10	27,60	0,00	0,00	120,00	6,00	73,20	0,10	11,40	0,00	0,00	0,00	15	2015
Булочка к чаю	30	2,2	0,9	15,4	76,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00		
Чай с мажором сладким сахаром	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	1,10	2,70	0,30	9,70	0,30	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	162	16,2	17,4	24,1	339,3	0,10	0,40	50,20	1,80	0,30	240,30	33,50	365,10	2,80	259,30	61,90	0,00	0,00	376	2015
Бороло за день:	490	63,6	147,3	1441,4		0,30	5,20	137,10	2,00	0,80	575,90	132,20	648,70	8,10	1013,30	211,80	0,00	0,10		

2. день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Специк рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Нв, мг	Р, мг	Ес, мг	К, мг	І, мг			Е, мг	Са, мг
<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>																				
Каша витаминизированная с маком	100	4,2	2,9	25,1	150,6	0,00	0,50	11,50	0,00	0,10	105,50	22,10	102,10	0,30	165,70	37,00	0,00	0,00	33	2010
Витаминизированная	100	4,9	4,8	17,7	144,6	0,10	0,80	18,70	0,00	0,10	164,20	28,30	128,30	0,70	269,00	14,00	0,00	0,00	382	2015
Мака с сахаром (порция)	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,50	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,50	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	14,5	15,9	58,3	439,9	0,10	1,30	70,30	0,20	0,20	279,00	60,30	298,90	1,90	473,50	52,10	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>																				
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,10	2,80	361,40	3,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,40	14,10	2,80	361,40	3,80	0,00	0,00		
<b>Суп картофельный с овощами и говядиной</b>																				
<b>Обед</b>																				
Суп мясной за говядиной	180/10	0,6	3,5	31,5	145,9	0,00	3,40	0,20	0,00	0,30	24,10	18,80	71,30	1,60	114,60	64,30	0,00	0,10	109/105	2015
Каша гречневая рассычатая	35/25	7,1	19,1	3,2	236,3	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	7,80	3,20	5,30	0,10	37,40	22,90	0,00	0,30	431	2004
Овощи натуральной очистки	110	7,8	4,9	39,4	230,6	0,30	0,50	13,90	0,10	0,10	14,90	112,30	167,80	3,90	236,10	38,40	0,30	0,30	171	2015
Кисель картофельный с яблоком	50	0,6	0,1	1,8	72,4	0,00	13,40	0,10	0,00	0,00	7,20	10,00	13,80	0,50	145,00	1,40	0,30	0,30	71	2015
Хлеб ржаной витаминизированный	110	0,0	0,0	22,0	80,2	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	1,80	5,20	0,00	81,20	0,00	0,00	0,00	74	2015
Итого за прием пищи:	410	3,0	0,5	14,0	78,3	0,10	3,00	0,00	0,00	0,00	41,10	6,60	38,20	1,90	81,20	2,50	0,30	0,60		
Итого за прием пищи:	665	25,1	28,1	98,5	780,3	0,30	16,70	11,20	0,10	0,10	78,00	154,70	305,40	7,50	794,80	119,10	0,30	0,10		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
<b>Суп за ужином</b>																				
Суп с овощами картофельным	130	18,6	11,3	38,6	362,8	0,00	1,60	19,60	0,10	0,10	133,60	25,60	185,30	1,70	237,90	49,40	0,00	0,00	317	2013
Чай с лимоном со сладким сахаром	30	0,2	0,0	4,6	24,6	0,00	0,30	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,40	0,00	0,00	0,10	628	2013
Экстракт изюма	180	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,30	0,90	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015
Итого за прием пищи:	320	4,5	5,1	38,6	175,6	0,00	0,60	3,20	0,00	0,00	19,40	6,30	37,90	0,30	56,10	25,10	0,00	0,00	424	2015
Итого за прием пищи:	410	23,5	16,4	77,9	567,6	0,10	1,60	23,90	0,10	0,10	157,10	38,20	227,20	2,40	339,10	74,50	0,30	0,30		
Итого за день:	60,6	60,9	247,4	1848,6	0,50	42,80	105,40	0,40	0,70	534,50	251,60	805,80	15,00	1970,80	245,30	0,00	0,20			

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур													
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	В1, мг	С, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг																					
Каша пшеничная молочная жидкая																																					
180	4,7	2,9	20,0	0,10	0,50	11,50	0,00	0,10	110,50	21,30	112,80	0,80	183,20	36,70	0,00	0,00	35	2016																			
Кефирный напиток на молоке																																					
180	4,0	3,9	14,5	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,10	19,40	105,80	0,30	209,20	12,20	0,00	0,00	35	2016																			
Сир (фруктовый)																																					
30	2,3	0,9	13,4	0,00	0,00	6,80	0,00	0,00	6,80	9,50	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	379	2015																			
Итого за прием пищи:																				402	14,1	7,8	47,9	0,20	1,30	34,70	0,00	220,90	50,20	225,10	1,60	437,70	53,90	0,00	0,00	15	2015
Кефир																																					
180	5,2	5,8	7,2	105,2	1,30	39,00	0,00	0,30	216,50	25,20	171,00	0,20	400	0,00	0,00	0,00	306	2015																			
180	5,2	5,8	7,2	106,2	1,30	39,00	0,00	0,30	215,00	25,20	171,00	0,20	400	0,00	0,00	0,00	306	2015																			
Итого за прием пищи:																				360	10,4	14,4	211,4	2,60	78,00	0,00	0,60	431,90	50,40	342,00	0,40	800	0,00	0,00	0,10		
Итого за прием пищи:																				762	24,5	22,2	68,9	0,40	1,60	0,00	652,80	100,60	567,10	2,00	1200	53,90	0,00	0,00	0,10		
Рыба запеченная с сыром																																					
100г/г	3,4	11,7	7,8	134,9	0,30	4,50	4,40	0,30	37,00	16,70	34,10	1,00	232,00	44,30	0,00	0,10	112	2015																			
65	2,2	7,6	5,1	87,6	0,20	2,90	2,90	0,20	24,10	10,80	22,20	0,60	150,80	28,80	0,00	0,00	72	2015																			
Крошечные овощи																																					
150	3,3	4,5	22,0	148,0	0,30	19,40	15,50	0,10	48,70	29,50	55,10	1,20	762,20	59,50	0,00	0,00	128	2015																			
30	0,7	1,1	4,4	37,6	0,07	4,80	3,80	0,02	12,20	7,40	13,80	0,30	150,50	14,90	0,00	0,00	26	2015																			
Напиток газированный с лимон																																					
180	0,5	0,1	17,4	79,6	0,00	39,60	0,10	0,00	18,80	6,40	11,80	0,00	78,80	4,90	0,00	0,00	71	2015																			
49	0,1	0,0	4,6	20,3	0,00	10,30	0,00	0,00	5,20	1,60	2,90	0,00	19,20	1,20	0,00	0,00	18	2015																			
Итого за прием пищи:																				680	24,0	21,9	66,1	0,40	59,30	48,60	0,10	250,90	102,50	388,30	5,30	1212,00	218,40	0,00	0,10		
Патрули овсяной с ягода																																					
200	10,7	9,4	20,0	224,6	0,10	23,20	23,40	0,10	64,50	44,30	142,50	2,20	718,60	49,00	0,00	0,00	140г/г	2015																			
30	2,3	0,9	13,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	6,00	4,50	25,50	0,50	39,30	1,10	0,00	0,00	379	2015																			
Итого за прием пищи:																				410	13,1	10,3	41,6	0,10	23,20	23,40	0,10	70,50	47,80	172,00	3,10	767,90	49,10	0,00	0,00	378	2015
Итого за день:																				66,4	48,8	164,8	1397,9	0,80	85,15	183,40	0,20	1201,20	241,50	1049,30	10,40	2602,80	377,80	0,00	0,10		

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Выпитки											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Sg, мг		
																				Завтрак	Обед
Бюффе "Молочная жидень"	180	5,8	3,3	30,3	180,2	0,10	0,50	13,20	0,00	0,10	105,90	31,10	125,00	0,70	188,50	37,40	0,00	0,00	3д	2016	
Чай с молоком	180	3,4	0,9	12,4	102,0	0,00	0,60	14,60	0,00	0,10	120,90	16,40	91,10	0,50	190,00	19,90	0,00	0,00	3д	2015	
Батон подорожаный	30	2,3	0,9	15,4	70,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,90	25,50	0,60	49,30	1,10	0,00	0,00			
Рягуз порционные	40	4,8	4,8	0,3	62,8	0,00	0,00	0,10	0,90	0,10	18,70	3,80	61,40	0,80	55,00	8,00	0,00	0,00	209	2015	
Итого за прием пищи:	430	16,1	11,6	58,4	423,6	0,10	1,10	28,90	0,90	0,30	261,10	61,20	303,00	2,60	474,80	57,40	0,00	0,00			
Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,60	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	388	2015	
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,60	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00			
Суп картофельный с рыбным консервом	205	10,8	11,1	14,4	103,3	0,10	7,10	0,20	0,00	0,40	27,60	27,00	50,50	1,20	487,60	47,80	0,00	0,10	47	2015	
Ауа за варенье	70	10,8	11,1	14,4	170,2	0,00	1,40	0,00	0,00	0,10	14,10	15,70	100,30	1,60	74,00	28,70	0,00	0,00	406	2015	
Макаронные котлеты отварные	110	6,4	3,6	34,7	185,6	0,10	1,00	0,00	1,00	0,10	0,80	26,30	9,80	40,40	0,90	62,00	62,70	0,00	0,00	105	2015
Наливка за сметаной соусом	100	11,6	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	141	2015	
Хлеб ржаной-блужинский	45	3,6	0,5	15,6	70,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	6,60	30,30	1,80	61,20	2,60	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	630	26,1	17,0	83,6	613,1	0,30	8,90	11,20	0,10	0,50	73,50	87,30	230,10	5,50	605,50	131,00	0,00	0,10			
Уплотненный рацион																					
Чай с мятой содовым сахаром	120/60	16,7	14,6	12,4	281,4	0,00	1,40	16,00	0,10	0,10	40,70	25,20	165,70	2,30	151,10	67,70	0,00	0,00	278	2015	
Завтрак заварной	100	0,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	3,10	7,70	0,30	9,70	0,20	0,00	0,00	375	2015	
Хлеб ржаной-блужинский	30	8,1	2,9	24,5	153,3	0,10	0,00	6,30	0,30	0,30	35,60	8,30	69,70	0,80	63,60	21,50	0,00	0,00	740	2015	
Итого за прием пищи:	430	24,9	17,3	52,3	460,6	0,20	1,40	23,70	0,40	0,40	111,40	42,20	268,20	4,40	464,60	90,30	0,00	0,00			
Ведра за день:	68,0	46,1	21,5	160,9	1602,9	0,60	14,60	60,80	1,40	0,90	460,00	167,90	609,50	15,00	1640,80	281,50	0,00	0,10			

5 день

Промем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Са, мг		
																					В12, г	В6, г
<b>Завтрак</b>																						
Каша рисовая молочная жиран	180	4.9	3.4	20.2	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	197.70	0.50	202.90	38.20	0.00	0.00	0.00	35	2015		
Корейский салат с морепродуктами	180	4.5	4.5	15.4	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	168.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015		
Магги куриный (порционный)	30	2.3	0.6	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.80	25.50	0.60	36.30	1.10	0.00	0.00	0.00				
Магги свиное (порционный)	10	0.1	7.3	0.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015			
Итого за прием пищи:	400	11.8	16.1	51.1	0.10	1.40	72.30	0.20	0.20	307.00	53.30	287.20	1.50	484.20	53.30	0.00	0.00	0.00				
<b>2 Запрак</b>																						
Фарш	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	30.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	30.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00				
<b>Обед</b>																						
<b>Пилотная линейка: с суповой курицей, урроз</b>																						
Суп с мясом курицы	70	4.7	3.2	12.6	0.00	5.10	4.30	0.00	0.30	34.90	20.60	84.30	1.30	376.40	47.30	0.00	0.10	0.00	48	2015		
Картофельное пюре с сметаной	130	13.5	1.9	1.9	0.00	0.80	31.70	0.80	0.20	36.00	11.90	113.40	1.10	55.80	21.80	0.00	0.00	0.00	2997К	2015		
Нарезка из овощей (морковь, капуста)	100	2.8	3.1	8.9	0.00	24.40	11.30	0.10	0.10	64.40	21.80	45.70	1.20	278.90	28.50	0.00	0.00	0.00	11К	2015		
Хлеб ржаной поджаренный	45	0.2	0.9	10.9	0.00	0.10	0.10	0.00	0.00	60.30	4.90	6.50	0.50	55.30	0.30	0.00	0.00	3-0	2015			
Итого за прием пищи:	615	31.1	6.5	33.0	0.00	70.3	0.10	0.90	0.30	207.00	68.20	186.90	3.80	766.00	110.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Удлинённый полдник</b>																						
Пудинг творожный	100	4.8	0.8	24.8	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	264.60	33.10	264.30	1.30	241.60	7.80	0.00	0.00	0.00	222	2015		
Чай с низким содержанием сахара	30	0.1	0.0	14.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.60	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2015			
Кордонское желе	185	0.1	0.0	5.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015			
Итого за прием пищи:	380	5.0	0.8	44.7	0.00	0.50	30.20	0.30	0.40	277.30	37.70	296.80	1.80	279.60	7.80	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		59.7	50.5	187.2	0.30	45.00	145.10	1.20	1.20	687.50	168.80	840.80	12.10	1 951.00	163.60	0.00	0.00	0.10				

6 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг			Л, мг	Г, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая	180	4,6	3,0	20,5	134,8	0,00	0,50	12,10	0,00	0,10	111,20	15,00	88,90	0,30	171,00	37,40	0,00	0,00	31	2016	
Чай с молоком	180	3,6	3,4	12,4	102,5	0,00	0,80	14,80	0,00	0,10	131,80	18,00	94,20	0,70	200,20	10,80	0,00	0,00	37	2016	
Булочные к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,90	28,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015	
Молоко стерильное (пастеризм)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	40,00	0,30	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Итого за прием пищи:	400	10,5	14,8	48,5	382,0	0,00	1,10	66,70	0,20	0,20	252,00	42,90	209,60	1,80	412,00	49,10	0,00	0,00			
<b>2. Завтрак</b>																					
Сок фруктовый	180	0,4	0,2	18,2	77,4	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	12,80	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	308	2015	
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	12,80	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Суп с мажорановыми изюмными котлетами	140/13	3,9	3,2	11,5	94,6	0,00	0,80	3,40	0,00	0,30	20,30	0,60	38,90	1,00	50,00	44,20	0,00	0,10	111	2015	
Тертая "Сончи" с соусом	180/50	7,1	11,8	9,0	180,7	0,30	1,00	6,30	0,00	0,00	4,00	21,50	11,70	51,80	0,80	130,90	35,10	0,00	0,00	74	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	4,8	36,4	220,6	0,30	0,00	40,50	0,10	0,10	10,50	12,30	19,70	3,50	236,10	38,40	0,00	0,00	171	2015	
Омлет картофельный сливочный	140	0,6	0,1	1,9	12,2	0,00	12,50	0,10	0,00	0,00	0,00	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,30	0,00	0,00	171	2015
Пюре картофельное с соусом	180	0,5	0,1	1,6	15,1	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	7,40	1,80	0,60	0,60	0,70	0,00	0,00	348	2015	
Каша овсяная с яблоком и корицей	45	3,0	3,5	15,0	74,3	0,10	0,30	0,30	0,00	0,00	0,30	0,30	1,10	8,60	39,20	1,10	61,20	2,50	0,00	335	2015
Итого за прием пищи:	555	22,9	20,8	80,9	664,1	0,30	74,30	20,70	0,10	0,40	40,20	54,90	31,00	62,90	121,00	0,00	0,10	0,10			
<b>Умноженный поддик</b>																					
Омлет картофельный	140	16,7	13,2	3,3	197,9	0,10	0,30	22,60	1,80	0,30	104,20	14,50	163,70	1,50	158,90	80,80	0,00	0,00	210	2015	
Суп (борщ)	12	3,1	3,1	0,0	41,3	0,00	0,10	27,60	0,00	0,00	130,00	6,00	73,30	0,10	11,40	0,00	0,00	0,00	75	2015	
Булочные к чаю	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	9,90	28,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	14	2015	
Чай с молоком стерильное сахар	180	6,1	0,0	5,4	21,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015	
Итого за прием пищи:	382	10,2	17,4	24,1	339,3	0,10	0,40	50,20	1,80	0,30	240,30	33,50	265,10	2,50	298,10	61,90	0,00	0,00			
Всего за день:	50,5	53,0	179,7	1452,8	0,40	19,40	137,90	2,10	0,60	588,10	239,40	797,60	14,70	1516,20	233,80	0,00	0,10				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ч.г.	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур	Себестоимость
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мкг	В12, мкг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Каша овсяная молочная жидкая	180	5,3	3,5	23,4	152,7	0,10	0,50	11,60	0,00	0,10	109,40	29,10	119,60	0,70	191,70	37,80	0,00	0,00
Батон изюмный	4,0	4,9	4,9	17,7	148,6	0,10	0,00	18,70	0,00	0,10	164,20	20,30	128,30	0,70	269,00	14,00	0,00	0,00
Мясно-овощная (порционные)	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,90	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	10	0,1	7,3	0,1	69,1	0,00	0,00	40,00	0,00	2,40	0,00	3,90	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	400	12,6	16,6	66,6	442,0	0,20	1,30	70,30	0,20	0,30	283,90	67,30	276,40	2,00	501,90	66,90	0,00	0,00
<b>2 Завтрак</b>																		
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,00	0,00	20,80	10,40	14,30	2,80	361,40	2,60	0,00	0,00	
<b>Обед</b>																		
Щи из свеклы с картофелем и крутой рыбой, тушеной с луком	180/10	3,3	3,3	6,6	72,9	0,05	0,50	3,40	0,00	0,30	38,20	18,90	47,10	1,30	218,30	48,30	0,00	0,10
Картофельное пюре	50/10	9,4	5,4	3,4	104,7	0,10	1,80	0,40	0,00	0,10	37,40	36,60	138,10	0,70	327,70	123,80	0,00	0,00
Суп из картофеля с говядиной	150	3,3	4,5	22,0	148,0	0,20	10,40	19,10	0,10	41,70	29,90	88,10	1,20	764,20	96,80	0,00	0,00	
Кисель крахмальный витаминизированный	60	0,3	0,0	1,0	5,3	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	8,40	7,14	18,00	0,29	0,00	0,00	0,00	
Хлеб ржаной, калийный	49	0,0	0,0	22,0	111,2	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	1,00	5,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	49	3,0	0,5	16,0	70,3	0,10	0,00	0,00	0,00	8,10	9,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	715	19,3	19,7	70,0	497,3	0,40	24,20	19,30	0,10	0,60	140,84	100,54	325,53	5,29	1371,80	228,50	0,00	0,10
<b>Углотенный полдник</b>																		
Молоко "Тандек"	70	9,3	11,6	7,9	180,0	0,00	1,20	13,40	0,00	0,10	19,20	18,10	97,10	1,20	60,80	26,10	0,00	0,00
Молоко "Тандек" с сахаром	130	5,4	3,5	34,7	195,4	0,10	2,80	11,50	0,00	0,00	24,30	0,00	40,40	0,90	62,30	12,70	0,00	0,00
Чай с изюмом, сахаром, сливками	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	9,90	25,90	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	
Ванильное сахарное	180	0,1	0,0	5,4	21,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,80	3,10	2,70	0,30	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	50	3,5	2,1	33,0	189,0	0,00	2,60	4,40	0,00	0,20	22,30	8,30	40,90	0,40	82,50	17,80	0,00	0,00
Итого за день:	460	21,0	18,1	95,6	645,9	0,10	3,70	28,80	0,10	0,10	81,90	49,20	207,90	3,40	264,30	96,10	0,00	0,00
Итого за день:	53,4	48,8	234,9	1486,3	0,70	42,20	118,40	0,40	0,80	526,54	227,44	823,63	13,89	2489,00	300,60	0,00	0,10	

8 День

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы ккал	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ска, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг		Ф, мг	Со, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Геркулес" молочная жидкая	180	5,6	3,3	30,3	100,2	0,10	0,30	11,20	0,00	0,10	105,50	31,10	125,00	0,20	189,50	37,40	0,00	0,00	38	2010
Чай с молоком	180	2,9	2,9	11,6	91,0	0,00	0,50	12,40	0,00	0,10	111,00	14,10	77,00	0,50	162,20	9,30	0,00	0,00	378	2015
Батон белочный	30	0,9	0,9	15,4	78,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00		
Слив (порошок)	12	3,1	3,1	0,0	41,3	0,00	0,10	27,00	0,00	0,00	120,00	6,00	73,20	0,30	11,40	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	402	13,9	10,2	57,3	391,1	0,10	1,10	51,20	0,00	0,20	345,50	61,10	301,30	1,90	402,40	47,80	0,00	0,00		
<b>2. Завтрак</b>																				
Сок фруктовый	100	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	13,80	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,9	0,2	18,2	77,4	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,50	216,00	1,80	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом и сметаной	180	4,3	6,3	73,3	197,8	0,10	0,40	4,50	0,50	0,50	36,80	22,30	81,00	1,90	473,00	12,10	0,00	0,10	97	2015
Гарбуз вареный с поливкой	150/80	18,6	18,5	19,0	329,3	0,00	14,20	9,40	0,10	0,10	60,30	36,70	171,00	2,60	441,00	60,60	0,00	0,00	207	2015
Овощи натуральные консервированные	15	0,5	0,0	0,0	9,0	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	3,90	3,00	9,00	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	105	2015
Пюре из картофеля с маслом	180	0,9	0,7	17,4	79,6	0,00	39,80	0,10	0,00	0,00	18,80	0,40	11,00	0,80	76,80	0,00	0,00	0,00	384	2015
Хлеб ржаной белочный	45	3,0	0,5	15,0	78,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	8,00	39,20	1,80	61,20	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	620	24,9	25,6	65,2	619,0	0,20	60,72	14,30	0,50	0,60	126,40	76,00	312,00	6,50	1355,70	155,20	0,00	0,10		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Салат овощной с яблоками	150	18,6	11,3	38,0	342,6	0,00	1,60	49,80	0,10	0,10	133,60	26,60	185,30	1,70	337,80	46,40	0,00	0,00	297	2015
Сыр с яблоком соевый-йогурт	30	0,2	0,0	0,9	26,8	0,00	0,00	4,30	0,00	0,00	3,60	1,20	1,30	0,10	35,20	0,00	0,00	0,10	628	2013
Чай с яблоком соевый-йогурт	180	8,1	0,0	4,4	21,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,90	3,10	2,70	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	376	2015
Кондитерская мастика	18	1,0	0,2	10,7	89,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	378	13,9	17,5	60,0	480,4	0,00	1,60	23,80	0,10	0,10	146,70	29,80	189,30	2,10	284,30	46,40	0,00	0,10		
Всего за день:	59,6	53,5	200,7	1576,8	0,30	67,02	89,10	0,70	0,90	629,20	174,25	815,27	13,18	1967,10	201,20	0,00	0,20			



9 День

Применение	Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мкг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	К, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Каша пшеничная молочная яблочная	180	4,7	3,9	22,0	131,9	0,10	0,50	11,50	0,00	0,10	10,60	21,30	112,80	0,80	183,70	86,70	0,00	0,00	35	2810			
Корейский салатик на молоке	180	4,0	3,9	14,5	177,2	0,10	0,70	16,20	0,00	0,10	143,10	19,40	105,60	0,30	209,70	12,20	0,00	0,00	379	2015			
Батон изюмный	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	8,90	29,50	0,80	39,30	1,10	0,00	0,00					
Масло сливочное (подливки)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015			
Итого за прием пищи:	400	11,1	15,0	50,0	383,8	0,20	1,20	67,80	0,20	0,20	262,70	50,60	247,10	1,70	434,20	50,00	0,00	0,00					
<b>2. Завтрак</b>																							
Борсок	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,50	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	130	0,5	0,5	12,7	61,1	0,00	13,00	0,50	0,00	0,00	20,00	10,40	14,30	2,90	361,40	2,60	0,00	0,00					
<b>Обед</b>																							
Сотворил про-дубли-ому да тиний-со-свинной																							
Биточки "Свинный"	190	3,1	5,7	7,8	104,1	0,00	4,10	7,40	0,30	0,30	29,30	15,50	51,70	1,20	261,50	48,60	0,00	0,10	190	282			
Паста из овощей	70	10,6	13,2	9,1	213,1	0,00	0,60	22,20	0,00	0,10	34,50	22,30	130,50	1,40	52,50	24,60	0,00	0,00	171	2015			
Пюре из овощей	130	2,5	1,0	13,3	60,7	0,10	11,00	0,30	0,00	0,20	31,70	29,30	59,50	1,30	436,00	20,90	0,00	0,00	163	2015			
Оливье-пудинг-пюре свежее	50	0,3	0,0	1,3	5,3	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	15,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2015			
Пирожки из сырых свиных котлет	190	0,5	0,1	16,1	67,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,40	1,60	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00	240	2015			
Хлеб ржаной изюмный	45	3,0	0,5	15,0	74,3	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	4,10	0,60	39,20	1,80	61,20	2,50	0,00	0,00					
Итого за прием пищи:	665	20,2	22,5	63,1	560,4	0,20	20,00	20,90	0,30	0,30	103,30	61,00	302,80	5,90	812,10	95,00	0,00	0,10					
<b>Уполотенный полдник</b>																							
Творог изюмный с сахаром																							
Сыр стыворный	300,0	13,4	7,0	15,0	182,5	0,10	1,20	4,30	0,30	0,10	39,90	38,10	144,00	0,50	336,00	129,50	0,00	0,00	239	2015			
Чиз с изюмом сладковатый, густой	130	3,7	4,3	39,5	216,6	0,00	0,00	14,30	0,10	0,00	20,10	26,00	74,00	0,60	56,20	40,70	0,00	0,00	171	2015			
Батон изюмный	180	3,1	0,0	5,4	21,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	376	2015			
Итого за прием пищи:	480	3,8	0,0	13,4	76,5	0,00	0,00	14,30	0,00	0,00	41,50	41,50	25,50	0,60	31,30	1,10	0,00	0,00					
Итого за день:	51,3	50,2	201,1	1 510,0	0,30	35,40	110,20	0,30	0,80	546,14	220,04	813,13	12,99	2 047,90	389,20	0,00	0,10						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевода, г	Чистая энергия, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	См, мг	Mg, мг	P, мг	Ca, мг	K, мг	L, мг			F, мг	Se, мг
Каша овсяная молочно-ягодная	180	4,9	3,4	20,2	138,7	0,00	0,60	13,68	0,00	0,10	134,20	21,70	137,70	0,50	202,90	38,20	0,00	0,00	36	2010
Чай с молоком	180	2,9	2,9	11,8	81,0	0,00	0,50	12,40	0,00	0,10	111,00	14,10	77,60	0,50	182,20	9,30	0,00	0,00	37	2015
Батон какаоовый	30	2,3	0,8	15,4	78,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,10	0,00	0,00	38	2015
Маело сливочное (пюревое)	10	0,1	7,3	0,1	65,1	0,00	0,00	40,00	0,20	0,00	2,40	0,00	3,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	10,2	14,5	47,3	374,4	0,00	1,10	66,00	0,20	0,20	234,20	45,70	243,00	1,60	405,60	48,60	0,00	0,00		
Кефир	180	5,2	5,8	7,2	105,2	0,10	1,30	36,60	0,00	0,30	216,00	35,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	316	2015
Итого за прием пищи:	180	5,2	5,8	7,2	105,2	0,10	1,30	36,60	0,00	0,30	216,00	35,20	171,00	0,20	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																				
Суповый с говядиной и сметаной	180/10	4,3	4,1	5,5	105,4	0,00	4,60	4,30	0,30	0,30	35,50	22,80	88,20	1,00	40,20	4,60	0,00	0,00	83	2015
Печень по-столовому	180/25	9,3	6,9	2,9	130,1	0,10	7,30	19,70	0,40	0,00	17,10	13,10	142,50	3,00	176,10	20,30	0,00	0,00	256	2015
Макаронные изделия отварные	130	5,4	3,5	34,7	116,4	0,10	0,60	11,30	0,10	0,10	24,30	8,80	49,40	0,50	87,00	32,70	0,00	0,00	338	2015
Морковь тушеная в сливочном масле	20	0,3	0,4	1,9	11,1	0,00	0,40	1,30	0,00	0,00	10,70	7,80	11,40	0,20	4,60	1,10	0,00	0,00	136	2015
Пюре из картофеля в сливочном масле	180	0,2	0,0	16,9	43,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	110,20	4,50	8,50	0,50	55,30	0,60	0,00	0,00	340	2015
Хлеб ржаной изюмный	45	3,0	0,6	15,0	71,3	0,10	0,60	0,20	0,00	0,00	0,10	8,60	39,30	1,00	61,20	2,50	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	635	23,2	15,4	74,5	580,8	0,30	12,80	27,90	0,10	1,10	114,30	63,60	300,30	8,20	302,10	126,40	0,00	0,00		
<b>Успокоительный полдник</b>																				
Пудинг творожный	180	24,6	В.Б.	24,6	291,2	0,00	0,50	30,20	0,30	0,40	204,60	33,10	284,00	1,30	241,60	7,60	0,00	0,00	222	2015
Фруктовый салат	30	0,1	0,0	4,4	30,2	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,20	1,50	1,90	0,20	20,30	0,00	0,00	0,00	18	2015
Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	6,4	6,4	31,9	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	9,60	3,10	2,70	0,30	9,70	0,00	0,00	0,00	37	2015
Ванночка изюмная	50	4,6	6,5	34,3	220,1	0,10	0,10	1,00	0,00	0,00	24,30	7,40	41,00	0,40	72,70	21,50	0,00	0,00	775	2015
Итого за прием пищи:	420	29,4	16,2	79,7	597,6	0,10	0,60	32,00	0,30	0,40	241,50	45,10	314,30	2,20	352,30	28,60	0,00	0,00		
Всего за день:	880	50,9	206,1	1 646,8	0,50	15,30	161,30	0,50	2,00	829,50	179,60	1 037,40	12,20	1 580,30	203,90	0,00	0,00			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ся, мг	Ма, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Р, мг	Na, мг							
Итого за весь период	576,5	526,5	1 864,5	15 553,3	4,80	362,47	1 236,00	9,30	10,20	6 342,13	2 013,87	8 441,46	127,36	18 977,40	2 600,30	0,00	1,30							
Среднее значение за период	57,7	52,7	186,5	1 555,3	0,50	36,25	123,50	0,90	1,00	634,21	201,19	844,15	12,74	1 897,70	260,00	0,00	0,10							
Содержание белка, жира, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,5	54,7																					

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Употребленный поддник
3-7 лет	403	163	654	412