

1 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтрак	29	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,24	16,98	162,33	143	0,7	0,67	0,08	0,15
	3	Батон с маслом, сыром	40/5/ 10	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,07	0,05	0,05
	395	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	8,7	0,1	0,24
Итого за прием пищи:				13,32	18,72	50,23	421,03	383,1	1,31	9,44	0,23	0,44
II завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	33	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	17,57	0,66	4,75	0,009	0,019
	204	Суп крестьянский со сметаной	180	1,8	2,38	9,88	79,87	20	0,7	5,1	0,01	0,2
	277	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	80	10,28	8,27	2,64	126	1,96	0,76	0,4	0,04	0,07
	63	Картофельное пюре	120	2,71	3,76	6,8	103,15	44	0,6	2,68	0,08	0,08
	40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,21	0,002	0,004
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				18,18	25,01	56,4	564,54	110,83	4,04	13,14	0,191	0,403
полдн ик	17	Запеканка из творога	100	12,24	8,33	8,93	164,8	132	0,5	0,24	0,04	0,02
	86	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	41	0,1	0,1	0,01	0,04
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				22,6	12,56	21,99	219,9	182	1	4,84	0,0503	0,064
Итого за день:				55	56,29	146,8	1281,47	688,53	8,87	31,02	0,4913	0,927

1 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтрак	29	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0,9	0,9	0,11	0,2
	3	Батон с маслом, сыром	45/5/ 15	6,88	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,11	0,07	0,08
	395	Кофейный напиток на молоке	200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	5,8	0,14	0,32
Итого за прием пищи:				18,34	24,24	66,95	555,96	429,4	2,06	6,81	0,32	0,6
II завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	33	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	17,57	0,66	4,75	0,009	0,019
	204	Суп крестьянский со сметаной	250	2,4	3,17	19,76	106,5	27	1,4	6,8	0,01	0,03
	277	Гуляш из отварного мяса в молочно- сметанном соусе	100	13,75	10,86	3,49	166,66	2,48	1,05	0,74	0,05	0,09
	63	Картофельное пюре	150	3,39	4,69	27,66	128,92	56	0,8	3,34	0,1	0,11
	40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,28	0,003	0,006
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				23,01	29,32	94,08	515,13	137,35	5,43	15,91	0,222	0,285
полдн ик	17	Запеканка из творога	100	12,24	8,33	8,93	164,8	132	0,5	0,24	0,04	0,02
	86	Сметанный соус	50	2,26	3,21	4,27	75,45	68	0,1	0,02	0,07	0,17
	113	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	6	0,0004	0,006
Итого за прием пищи:				26,5	14,64	27,2	293,31	212	1,1	6,26	0,1104	0,196
Итого за день:				68,75	68,2	206,4 1	1440,4	791,35	11,11	32,58	0,6724	1,101

2 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завт рак	31	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,8	19,4	168,7	9	0,5	0,67	0,07	0,15
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	165	0,6	1,75	0,06	0,21
Итого за прием пищи:				9,76	16,57	38,44	342	174,6	1,11	2,42	0,13	0,36
II завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	80	Суп картофельный с рисом на мясо- костном бульоне	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24	0,96	8,25	0,11	0,05
	42	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	7	1,4	0,5	0,04	0,07
	49	Макароны отварные с маслом	120	4,69	6,48	25,03	183,81	5	0,7	-	0,05	0,02
	376	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				19,22	25,81 8	82,85	647,23	74,22	4,81	9,11	0,26	0,2
по л д н и к	474	Плюшка	50	2,11	0,29	2,4	16,66	8,2	0,37	0,01	0,03	0,03
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				11,11	2,59	12,9	26,46	17,2	0,77	4,51	0,0303	0,034
Итого за день:				40,49	45,37 8	143,9 9	1059,69	282,02	8,89	26,04	0,4503	0,614

2 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтр ак	31	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,9	0,09	0,2
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	2,34	0,08	0,28
Итого за прием пищи:				13	20,72	51,25	443,48	225,6	1,51	3,24	0,17	0,48
II завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	80	Суп картофельный с рисом на мясо- костном бульоне	250	2,18	2,84	14,29	91,5	24	0,96	8,25	0,11	0,05
	42	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	10	1,6	0,67	0,05	0,09
	49	Макароны отварные с маслом	150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	-	0,06	0,02
	376	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				22,03	28,938	89,72	715,38	79,82	5,11	9,28	0,28	0,22
по л д н и к	474	Плюшка	50	2,11	0,29	2,4	16,66	8,2	0,37	0,01	0,03	0,03
	113	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	6	0,0004	0,006
Итого за прием пищи:				13,11	3,39	16,4	69,72	20,2	0,87	6,01	0,0303	0,034
Итого за день:				48,54	53,448	167,17	1272,58	341,62	9,69	28,53	0,5103	0,754

3 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завт р ак	34	Каша из манной крупы молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,67	0,03	0,15
	2	Батон с сыром	40/10	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				36,59	39,26	30,61	535,8	233	1,7	5,87	0,0303	0,654
П завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	42	Суп с клецками с мясом	150	2,09	2,35	14,05	82,26	16,08	0,69	9,75	0,07	0,06
	23	Капуста тушеная	120	2,5	5,38	5,64	96,4	78	1	14,5	0,04	0,05
	46	Мясо отварное	60	13,35	8,5	-	139,3	10	0,7	0,8	0,07	0,07
	398	Отвар шиповника	150	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				20,93	24	50,03	529,72	273,38	4,14	25,41	0,24	0,24
полд ник	56	Омлет натуральный	60	4,71	5,44	1,92	75	60	0,8	0,13	0,02	0,18
	393	Чай сладкий с лимоном	150/7/ 3,5	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	2,83	-	-
Итого за прием пищи:				4,83	5,46	12,12	116	72,8	1,12	2,96	0,02	0,18
Итого за день:				63,25	68,72	110,9 4	1257,52	591,78	9,48	37,84	0,3103	1,094

3 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтр ак	34	Каша из манной крупы молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,9	0,04	0,2
	2	Батон с сыром	40/15	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				13	20,72	51,25	443,48	225,6	1,51	3,24	0,17	0,48
II завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	42	Суп с клецками с мясом	250	3,38	4,47	22,48	138,15	25,55	1,11	15,4	0,11	0,14
	23	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	78	1	14,5	0,04	0,05
	46	Мясо отварное	90	20,03	12,79	-	208,9	15	1,1	1,21	0,11	0,11
	398	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				28,9	30,41	58,46	655,21	287,85	4,96	31,47	0,32	0,36
полд ник	56	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	80	1,1	0,13	0,03	0,13
	393	Чай сладкий с лимоном	180/1 0/7	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	2,83	-	-
Итого за прием пищи:				6,4	7,27	12,76	141	92,8	1,42	2,96	0,03	0,13
Итого за день:				49,2	58,4	140,6 5	1315,69	618,85	10,41	41,27	0,54	0,99

4 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюд а	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтр ак	33	Каша из рисовая крупы молочная	150	5,23	7,8	18,75	166,78	138	1,13	0,18	0,08	0,17
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	395	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	8,7	0,1	0,24
Итого за прием пищи:				8,87	15,52	37,48	273,88	282,6	1,34	8,88	0,18	0,41
II завтрак	368	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	61	Щи со сметаной	250/5	8,32	19,83	71,01	496	263,1	6,03	58,35	0,14	0,2
	111	Тефтели мясные	60	7,58	5,69	3,38	101,24	5	1,2	0,48	2,84	0,07
	28	Каша пшеничная вязкая	120	6,84	2,89	16,47	108,2	11	1,8	-	0,08	0,04
	40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,21	0,002	0,004
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				25,42	35,97	123,7 6	914,01	306,4	10,35	59,04	3,112	0,344
по л д н и к	108	Сочник с творогом	60	4,86	4,5	9,1	99,34	45	0,4	4,95	0,02	0,08
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				13,86	6,8	19,6	109,14	54	0,8	9,45	0,0203	0,084
Итого за день:				48,55	58,69	190,6 4	1341,03	659	14,69	87,37	3,3423	0,858

4 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завт рак	33	Каша из рисовая крупы молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,9	0,1	0,22
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	395	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	8,7	0,1	0,24
Итого за прием пищи:				10,62	18,12	43,73	379,48	328,06	1,71	9,6	0,2	0,46
II завтрак	368	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	61	Щи со сметаной	250/5	8,32	19,83	71,01	496	263,1	6,03	58,35	0,14	0,2
	111	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	6	1,4	0,56	3,31	0,08
	28	Каша пшеничная вязкая	150	8,55	7,23	41,17	270,5	14	4,5	-	0,21	0,11
	40	Компот из сухофруктов	200	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,21	0,002	0,004
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				28,4	41,26	149,6 1	1093,18	310,4	13,25	59,12	17,572	0,424
по л д н и к	108	Сочник с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149	67	0,6	7,4	0,03	0,12
	113	Чай с сахаром	200	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				16,29	9,05	24,15	158,8	66	1	11,9	0,0303	0,124
Итого за день:				55,71	68,83	227,2 9	1675,46	720,46	18,16	90,62	17,8323	1,028

5 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтр ак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	202,02	0,63	1,13	0,1	0,25
	2	Батон с сыром	40/10	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	165	0,6	1,75	0,06	0,21
Итого за прием пищи:				35,03	40,66	42,54	677,9	455,02	2,23	3,58	0,16	0,96
II завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	88	Суп гороховый на мясо- костном бульоне	180	1,66	1,83	12,1	92,9	35	1,6	3,2	0,16	0,06
	374	Рыба тушеная в томате с овощами	75	10,67	10,3	1,7	142,2	55	0,8	1,87	0,02	0,08
	168	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	4,4	1,8	0,19	0,04
	376	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				23,48	28,59 8	91,01	736,32	152,92	8,55	7,23	0,43	0,24
полд ник	108	Блины с маслом	150	11,3	17,65	62,8	428	129,6	2	0,56	0,23	0,27
	393	Чай сладкий с лимоном	150/7/ 3,5	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	2,83	-	-
Итого за прием пищи:				11,42	17,67	73	469	142,4	2,32	3,39	0,23	0,27
Итого за день:				70,83	86,92 8	224,7 3	1959,22	762,94	15,62	17,8	0,84	1,49

5 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завт рак	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	202,02	0,63	1,13	0,1	0,25
	2	Батон с сыром	40/15	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	2,34	0,08	0,28
Итого за прием пищи:				36,58	42,21	48,88	541,18	510,02	2,43	4,17	0,18	1,03
П завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	88	Суп гороховый на мясо- костном бульоне	250	2,21	2,44	16,1	185,8	47	2,1	4,3	0,32	0,12
	374	Рыба тушеная в томате с овощами	95	11,85	11,44	1,9	158	0,02	0,09	0,9	2,1	61
	168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	4,4	1,8	0,19	0,04
	376	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				25,21	30,34 8	95,21	845,02	109,94	8,34	7,36	2,67	61,22
полд- ник	108	Блины с маслом	150	11,3	17,65	62,8	428	129,6	2	0,56	0,23	0,27
	393	Чай сладкий с лимоном	150/7/ 3,5	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	2,83	-	-
Итого за прием пищи:				11,42	17,67	73	469	142,4	2,32	3,39	0,23	0,27
Итого за день:				74,11	90,22 8	235,2 7	1931,2	774,96	15,61	18,52	3,1	62,54

6 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блю д а	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтр ак	178	Каша «Дружба» молочная жидкая	150	3,99	5,05	32,37	191	36,4	2,1	0,35	0,1	0,06
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	395	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	8,7	0,1	0,24
Итого за прием пищи:				36,58	42,21	48,88	541,18	510,02	2,43	4,17	0,18	1,03
II завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	76	Рассольник на мясо- костном бульоне со сметаной	250	1,99	5,11	16,92	121,75	24,95	0,93	7,53	0,095	0,06
	51	Жаркое по - домашнему	180	14,89	13,48	15,7	252,45	32	2,8	7,2	0,13	0,14
	398	Отвар шиповника	150	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				19,87	26,36	62,96	585,96	226,25	5,48	15,09	0,285	0,26
полдн ик	108	Ленивые вареники	120	17,13	15,17	17,71	276	4,25	0,23	0,23	-	-
	86	Сметанный соус	30	1,36	1,93	2,56	45,3	41	0,1	0,1	0,01	0,04
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				10,36	4,23	13,06	55,1	50	0,5	4,6	0,0103	0,044
Итого за день:				67,21	73,2	134,7	1226,24	802,27	10,61	33,86	0,5053	1,354

6 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтр ак	178	Каша «Дружба» молочная жидкая	200	5,37	5,56	43,18	244	47,9	2,8	0,45	0,13	0,07
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	395	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	8,7	0,1	0,24
Итого за прием пищи:				36,58	42,21	48,88	541,18	510,02	2,43	4,17	0,18	1,03
II завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	76	Рассольник на мясо- костном бульоне со сметаной	250	1,99	5,11	16,92	121,75	24,95	0,93	7,53	0,095	0,06
	51	Жаркое по - домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	40	3,5	9,2	0,16	0,18
	398	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				24	30,11	67,31	656,11	234,25	6,18	17,09	0,315	0,3
полдн ик	108	Ленивые вареники	120	17,13	15,17	17,71	276	4,25	0,23	0,23	-	-
	86	Сметанный соус	50	2,26	3,21	4,27	75,45	68	0,1	0,02	0,07	0,17
	113	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	6	0,0004	0,006
Итого за прием пищи:				31,39	21,48	35,98	404,51	84,25	0,83	6,25	0,0704	0,1706
Итого за день:				92,37	94,2	161,9 7	1645,8	844,52	11,64	37,51	0,5954	1,5206

7 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блю да	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завт рак	178	Яйцо куриное отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	22	1	-	0,3	0,18
	49	Макароны отварные с маслом	120	4,69	6,48	25,03	183,81	5	0,7	-	0,05	0,02
	2	Батон с сыром	40/10	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	393	Чай сладкий с лимоном	150/7/ 3,5	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	2,83	-	-
Итого за прием пищи:				33,09	40,6	35,51	647,81	127,8	3,02	3,53	0,35	0,7
П завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,05	3,55	12,19	119	48,87	1,36	11,2	0,14	0,09
	43	Котлеты рыбные любительские	60	16,27	4,67	3,88	123,95	37	0,2	0,02	0,01	0,11
	311	Каша ячневая	120	5,15	6,03	19,44	160,54	200	0,3	-	0,04	-
	40	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	18	0,7	0,21	0,002	0,004
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				30,15	21,81	68,41	612,06	313,17	3,18	11,43	0,242	0,234
полдник	458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	-	-	0,06	-	-
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	165	0,6	1,75	0,06	0,21
Итого за прием пищи:				8,47	7,2	56,8	325,9	165	0,6	1,81	0,06	0,21
Итого за день:				72,61	69,61	178,9	1661,77	618,57	9,32	20,37	0,672	1,164

7 день												
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд а	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
завтрак	213	Яйцо куриное отварное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	22	1	-	0,3	0,18
	49	Макароны отварные с маслом	150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	-	0,06	0,02
	2	Батон с сыром	40/10	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	393	Чай сладкий с лимоном	150/7/3,5	0,12	0,02	10,2	41	12,8	0,32	2,83	-	-
Итого за прием пищи:				34,3	42,23	41,77	693,76	129,8	3,12	3,53	0,36	0,7
II завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,05	3,55	12,19	119	48,87	1,36	11,2	0,14	0,09
	43	Котлеты рыбные любительские	80	21,7	6,23	5,17	165,27	49	0,3	0,03	0,01	0,15
	311	Каша ячневая	150	6,87	8,04	25,92	214	266	0,4	-	0,05	-
	40	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,28	0,003	0,006
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				37,38	25,38	82,27	731,03	398,17	3,58	11,51	0,253	0,276
полдник	458	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	-	-	0,09	-	-
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	2,34	0,08	0,28
Итого за прием пищи:				11,29	9,6	75,76	434,18	220	0,8	2,43	0,08	0,28
Итого за день:				83,87	77,21	217,98	1934,97	760,57	10,02	21,07	0,713	1,276

8 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
зав- трак	177	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	7,51	8,34	30,44	227	124,9	1,56	0,91	0,12	0,19
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	395	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	8,7	0,1	0,24
Итого за прием пищи:				11,15	16,06	49,17	384,1	269,5	1,77	9,61	0,22	0,43
II завтрак	368	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	66	Борщ на мясо- костном бульоне со сметаной	250	1,7	4,82	6,68	77	50,02	0,06	20,04	0,003	0,003
	49	Макароны отварные с маслом	120	4,69	6,48	25,03	183,81	5	0,7	-	0,05	0,02
	46	Мясо отварное	60	13,35	8,5	-	139,3	10	0,7	0,8	0,07	0,07
	376	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				22,59	27,36 8	71,57	638,83	103,24	3,21	21,2	0,183	0,153
по- луд- ник	474	Плюшка	50	2,11	0,29	2,4	16,66	8,2	0,37	0,01	0,03	0,03
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				11,11	2,59	1,29	26,46	17,2	0,77	4,51	0,0303	0,034
Итого за день:				45,25	46,41 8	131,8 3	1093,39	405,94	7,95	45,32	0,4633	0,637

8 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
зав трак	177	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	10,06	11,34	41,26	307	167,9	2,12	1,22	0,16	0,25
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	395	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	8,7	0,1	0,24
Итого за прием пищи:				13,7	19,06	59,99	464,1	312,5	2,33	9,92	0,26	0,49
II завтрак	368	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	66	Борщ на мясо- костном бульоне со сметаной	250	1,7	4,82	6,68	77	50,02	0,06	20,04	0,003	0,003
	49	Макароны отварные с маслом	150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	-	0,06	0,02
	46	Мясо отварное	90	20,03	12,79	-	208,9	15	1,1	1,21	0,11	0,11
	376	Кисель витаминизированный	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				30,48	33,28 8	77,83	754,38	110,24	3,71	21,61	0,233	0,193
по л д н и к	474	Плюшка	50	2,11	0,29	2,4	16,66	8,2	0,37	0,01	0,03	0,03
	113	Чай с сахаром	200	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				11,11	2,59	1,29	26,46	17,2	0,77	4,51	0,033	0,034
Итого за день:				55,69	55,33 8	148,9 1	1288,94	455,94	9,01	46,04	0,556	0,737

9 день												
Прием пищи	№ рецеп туры	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
зав трак	177	Каша вязкая молочная из пшеничной	150	7,51	8,34	30,44	227	124,9	1,56	0,91	0,12	0,19
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	113	Чай с сахаром	200	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				16,55	14,76	40,98	274,2	134,5	1,97	5,41	0,1203	0,194
II завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	95	Суп рыбный	180	18,48	1,99	9,9	145,6	52	0,7	5,47	0,07	13,18
	274	Голубцы ленивые с отварным мясом	130	16,2	13,28	11,03	228	31,8	1,52	3,71	0,1	0,14
	168	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	4,4	1,8	0,19	0,04
	398	Отвар шиповника	150	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				45,97	31,94	88,62	847,86	277,8	8,37	11,34	0,42	13,42
полд ник	195	Манный пудинг с фруктовой подливкой	50	2,11	0,29	2,4	16,66	8,2	0,37	0,01	0,03	0,03
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				11,11	2,59	12,9	26,46	17,2	0,77	4,51	0,0303	0,034
Итого за день:				74,53	49,29	160,68	1224,52	442,1	13,63	24,86	0,5906	13,668

9 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
зав- трак	177	Каша вязкая молочная из пшеничной	200	10,06	11,34	41,26	307	167,9	2,12	1,22	0,16	0,25
	6	Батон с маслом	40/5	0,04	4,12	0,04	37,4	0,6	0,01	-	-	-
	113	Чай с сахаром	200	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				19,1	17,76	51,8	354,2	177,5	2,53	5,72	0,1603	0,254
II завтрак	399	Сок фруктовый	100	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
Итого за прием пищи:				0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	3,6	0,02	0,02
обед	95	Суп рыбный	250	24,64	2,66	13,19	194,1	70	0,9	7,3	0,1	17,58
	274	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	21,71	16,55	15,02	296	42,3	2,09	5,2	0,13	0,19
	168	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,9	37,35	262,5	24,7	4,4	1,8	0,19	0,04
	398	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				57,64	35,88	95,9	964,36	306,3	9,14	14,66	0,48	17,87
полд- ник	195	Манный пудинг с фруктовой подливкой	50	2,11	0,29	2,4	16,66	8,2	0,37	0,01	0,03	0,03
	113	Чай с сахаром	200	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				11,11	2,59	12,9	26,46	17,2	0,77	4,51	0,0303	0,034
Итого за день:				88,75	56,23	178,78	1421,02	513,6	14,66	28,49	0,6906	18,178

10 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
зав тр ак	34	Каша из манной крупы молочная	150	4,39	7,46	20,11	166	136	0,3	0,67	0,03	0,15
	2	Батон с сыром	40/10	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	150	4,65	4,65	19	135,9	165	0,6	1,75	0,06	0,21
Итого за прием пищи:				32,24	41,61	39,11	694,9	389	1,9	3,12	0,9	0,86
II завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	89	Суп картофельный на мясо- костном бульоне	180	1,6	2	9,01	80,6	28	0,6	6,76	0,03	0,05
	88	Плов из курицы	160	7,4	4,58	21,04	152,73	8	0,3	-	0,03	0,05
	398	Отвар шиповника	150	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				11,99	14,35	60,39	445,09	205,3	2,65	7,12	0,12	0,16
по л д н и к	56	Омлет натуральный	60	4,71	5,44	1,92	75	60	0,8	0,13	0,02	0,18
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				13,71	7,74	12,42	84,8	69	1,2	4,63	0,0203	0,184
Итого за день:				58,34	63,95	121,7 2	1268,79	679,3	7,95	24,87	1,0703	1,224

10 день												
Прием пищи	№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выхо- д блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
зав трак	34	Каша из манной крупы молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,9	0,04	0,2
	2	Батон с сыром	40/15	23,2	29,5	-	360	88	1	0,7	-	0,5
	397	Какао напиток витаминизированный на молоке	200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	2,34	0,08	0,28
Итого за прием пищи:				35,26	45,65	52,14	438,56	490	2,2	3,94	0,12	0,98
II завтрак	368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	10	0,03	0,02
обед	89	Суп картофельный на мясо- костном бульоне	250	2,13	2,7	12,01	107,5	37	0,8	9	0,04	0,07
	88	Плов из курицы	180	9,45	5,85	26,88	195,15	12	0,4	-	0,04	0,06
	398	Отвар шиповника	200	0,54	0,22	15,72	75,76	160	1,13	0,36	0,01	0,03
	1	Хлеб пшеничный высший сорт	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	-	0,05	0,03
Итого за прием пищи:				14,57	16,32	69,23	514,41	218,3	2,95	9,36	0,14	0,19
по- луд- ник	56	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,56	100	80	1,1	0,13	0,03	0,13
	113	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	9,8	9	0,4	4,5	0,0003	0,004
Итого за прием пищи:				15,28	9,55	13,06	109,8	89	1,5	4,63	0,303	0,134
Итого за день:				65,51	71,92	144,2 3	1106,77	813,3	8,85	27,93	0,593	1,324

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом «Теремок», п. Индустриальный

_____ В.В. Фролова

" ____ " _____ 20 ____ год

Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих
детский сад №15 «Теремок»,
п. Индустриальный с 10,5 часовым пребыванием