

«Утверждаю»

Заведующий МДОУ № 7 «Березка»

Н.Н. Добрякова

«01» марта 2021г.



Двухнедельное меню
в МДОУ № 7 «Березка»
Тутаевского муниципального района
для детей
с 10-ти часовым дневным пребыванием

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	16,5	15,1	74,1	0,4	0,3	35,9	1,9	178,6	143,9	413,8	3,8	413	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	15,9	118,7	0,1	0,3	13	0	141,5	17,5	101,3	0,2	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,9	80,6	8,5	0,1	0	0,4	3,9	3,2	5	6,2	1	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0	8	0	70,1	0	0	67,2	0,2	1	0	0,2	0	3	2008
Итого за прием пищи:	423	22,7	28,3	105,9	767,3	9,0	0,7	116,1	2,5	325,0	164,6	520,3	10,2		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3,9	4,3	12,5	105,1	0	0,5	133,6	1,2	25,6	9,8	42,2	0,8	105	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,3	2,4	16,8	104,5	0,1	15,3	537,9	1,2	46,1	35,1	83,7	1,4	351	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,9	6,2	12,8	159,1	3,1	0,3	0	2,3	23,8	17,2	109,2	4,2	272	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	180	0,3	0,2	14,5	64,5	0	21	33,7	0,3	12,9	4,4	3,4	5,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80,4	0,1	0	0	0,9	13,2	22,8	77,6	1,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660	23,5	13,7	71,7	513,6	3,3	37,1	705,2	5,9	121,6	89,3	316,1	13,6		
Полдник															
ОЛАДЫИ С ПОВИДЛОМ	100/20	8,0	7,3	63,5	348,5	0,1	0,2	6,3	3,1	73,7	17,4	93,9	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,7	55,7	0	0	0,4	0	12,2	5,6	7,4	0,7	411	2008
Итого за прием пищи:	300	8,2	7,4	77,2	404,2	0,1	0,2	6,7	3,1	85,9	23,0	101,3	1,9		
Всего за день:		54,9	49,5	264,9	1731,1	12,4	40,0	828,0	11,6	539,5	280,9	944,7	27,1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,4	9,0	17,8	172,4	0,1	0,2	35,9	0,3	125,7	48,9	133,3	1,5	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,2	16,6	120,8	0,1	0,3	13	0	141,5	17,8	103,5	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,9	16,4	83,2	8,8	0,1	0	0,4	4	3,3	5,2	6,4	1	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0	8	0	70,1	0	0	67,2	0,2	1	0	0,2	0	3	2008
СЫР(ПОРЦИОННО)	6	2,1	2,7	0	33,1	0	0,1	36,4	0	100	4,1	54,5	0,1	3	2012
Итого за прием пищи:	429	13,8	24,8	50,8	479,6	9,0	0,7	152,5	0,9	372,2	74,1	296,7	8,1		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И СМЕТАНОЙ	200/30/10	16,4	10,4	14,4	218,0	0,2	6,8	276,8	1,6	57,7	38,0	210,8	3,0	83	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,2	6,1	27	176,1	0,2	0	25,2	0,5	29,8	48,3	133,1	0,9	192	2008
ТЕФТЕЛЯ ИЗ РЫБЫ	70	10,6	4,5	10,5	124,5	1,3	1,2	7,2	2,5	20,8	20,3	124,3	1,7	283	2008
КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	11,0	46,6	0	14,8	2,5	0,1	13,5	6,7	5,5	0,2	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80,4	0,1	0	0	0,9	13,2	22,8	77,6	1,8	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	660	33,5	21,7	78,0	645,6	1,8	22,8	311,7	5,6	135,0	136,1	551,3	7,6		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0,1	0	13,7	57,4	0	1,3	0,6	0,2	13,2	4,6	7,8	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,9	80,6	8,5	0,1	0	0,4	3,9	3,2	5	6,2		2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	83,8	0,2	19,9	4,3	69,6	0,9	280	2008
Итого за прием пищи:	250	7,3	5,4	29,9	199,3	8,5	1,4	84,4	0,8	37,0	12,1	82,4	7,2		
Всего за день:		55,1	52,0	168,8	1370,5	19,3	26,9	548,6	7,4	551,2	226,3	937,4	24,3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	32.0	12.7	41.4	409.8	0.10	0.40	69.90	0.50	0.10	0.40	279.50	38.60	318.80	1.00	285.70	15.40	145.10	2.00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	10.7	43.1	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	9.80	3.00	2.30	0.20	0.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.0	8.20	0.10	0.00	0.40	0.00	0.40	3.80	3.10	4.80	6.00	1.70	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	400	34.4	13.6	67.5	530.9	8.30	0.50	70.10	0.90	0.10	0.90	4.60	293.10	44.70	325.90	7.20	288.30	15.40	145.10	2.00	
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	16.00	9.00	11.00	22.00	278.00	2.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	5.00	0.20	0.00	0.00	16.00	9.00	11.00	22.00	278.00	2.00	0.00	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	7.1	4.5	13.4	124.3	0.10	5.50	139.40	1.10	0.00	0.00	34.50	39.00	88.60	1.10	472.10	85.80	0.00	0.00	76	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3.1	5.6	17.2	130.1	0.10	7.90	24.00	0.20	0.00	0.20	57.00	25.10	81.50	1.00	612.60	86.50	6.40	0.30	321	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ КУРЫ	70	18.3	5.1	13.9	175.2	3.80	0.00	3.80	1.90	0.00	2.10	21.40	53.00	109.40	4.30	219.30	32.20	0.00	0.00	239	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.4	1.9	2.1	27.6	0.00	1.00	0.40	0.90	0.00	0.00	9.30	5.10	9.80	0.30	71.40	13.70	0.00	0.00	50	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.2	0.1	11.2	49.8	0.00	2.40	1.00	0.40	0.00	0.00	12.70	7.10	4.10	0.20	49.40	0.00	0.00	0.00	91	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	0.6	15.1	60.4	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	13.20	22.80	77.60	1.80	97.60	1.30	9.60	2.20	2008	
Итого за прием пищи:	680	32.2	17.8	72.9	587.4	4.10	16.80	168.60	5.40	0.00	2.30	148.10	152.10	371.00	8.70	1522.40	221.50	16.00	2.50		
Полдник																					
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	200	5.9	6.5	9.6	122.2	0.10	0.50	20.20	0.00	0.00	0.20	216.00	23.50	152.90	0.20	306.60	18.90	33.60	1.70	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.5	210.3	0.00	0.00	4.60	1.80	0.00	0.00	13.60	9.40	42.10	1.00	57.20	0.00	0.00	0.00	453	2008
Итого за прием пищи:	250	9.7	11.4	47.1	332.5	0.10	0.50	24.80	1.80	0.00	0.20	229.60	32.90	195.00	1.20	363.80	18.90	33.60	1.70		
Всего за день:		76.7	43.2	197.3	1497.8	12.50	27.80	268.50	8.30	0.10	7.10	686.80	238.70	902.90	39.10	2452.50	257.80	194.70	6.20		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,2	8,4	26,7	203,0	0	0,2	42,9	0,3	122,6	20,6	105,7	0,9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	15,9	118,7	0,1	0,3	13	0	141,5	17,5	101,3	0,2	18	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,9	80,6	8,5	0,1	0	0,4	3,9	3,2	5	6,2	1	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0	8	0	70,1	0	0	67,2	0,2	1	0	0,2	0	1	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	6	1,3	1,6	0	19,2	0	0	13,1	0	51	2	26,2	0,1	74	2008
Итого за прием пищи:	429	12,7	23,2	58,5	491,6	8,6	0,6	136,2	0,9	320,0	43,3	238,4	7,4		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
СВЕКОЛЬНИК ПО- ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУРЫ И СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,8	4,4	13,8	122,9	0,1	6,2	136,1	1,0	48,1	40,1	86,3	1,6	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	180	14,1	12,1	19,2	241,3	0,2	25,2	27,7	2,9	62,3	51,8	191,5	2,2	317	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0	20,0	88,3	0	0,2	21,3	0,4	26,2	12,3	15,2	0,7	377	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,3	81,9	0,1	0	0	1	12,5	21,5	73,4	1,7		2008
Итого за прием пищи:	630	24,4	17,1	68,3	534,4	0,4	31,6	185,1	5,3	149,1	125,7	366,4	6,2		
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10	40,7	0	0	0,2	0	9,9	3,6	3,7	0,4	401	1994
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	70	5,2	5,1	45,6	246,1	0,1	0,1	12,5	1,6	37,0	10,8	55,4	0,8		2008
Итого за прием пищи:	250	5,3	5,1	55,6	286,8	0,1	0,1	12,7	1,6	46,9	14,4	59,1	1,2		
Всего за день:		42,9	45,5	192,5	1358,8	9,1	34,3	334,0	7,9	523,0	187,4	670,9	16,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5.9	9.1	23.4	188.6	0.10	0.20	36.20	0.20	0.00	0.10	128.30	32.60	134.20	0.80	212.80	90.90	17.30	0.90	413	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.7	39.5	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	9.90	3.60	3.70	0.40	0.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.0	0.10	0.00	0.10	0.40	0.00	0.00	4.20	3.80	3.10	4.80	6.00	1.70	0.00	0.00	0.00	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0.0	9.0	0.0	78.8	0.00	0.00	75.60	0.30	0.00	0.00	1.10	0.00	0.30	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	1	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	6	1.7	2.1	0.0	26.5	0.00	0.10	29.10	0.00	0.10	0.00	80.00	3.30	43.60	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	3	2008
Итого за прием пищи:	429	10.0	21.1	48.5	421.4	8.30	0.40	141.10	0.90	0.10	4.30	223.10	42.60	186.60	7.30	225.20	90.90	17.30	0.90		
II Завтрак																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	200/10/10	3.4	4.3	7.0	80.4	0.00	11.90	138.60	1.00	0.00	0.00	45.00	18.60	52.80	0.90	320.90	84.50	0.00	0.00	67	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.4	5.7	19.7	142.4	0.10	9.10	24.20	0.20	0.00	0.20	58.10	28.30	90.40	1.00	700.60	61.40	6.70	0.30	335	2008
ВИТОЧЕК РЫБНЫЙ	70	10.6	6.7	7.8	135.6	0.20	0.60	0.80	3.10	0.30	0.00	31.60	24.40	141.40	0.80	247.20	103.00	14.80	12.50	239	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	1.50	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	42.30	0.00	0.00	0.00	2008	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	11.5	47.1	0.00	0.40	0.30	0.10	0.00	0.00	10.80	3.60	2.60	0.40	29.40	0.20	0.00	0.00	377	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.1	0.6	15.1	80.4	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	13.20	22.80	77.60	1.80	97.60	1.30	9.60	2.20	2008	2008
Итого за прием пищи:	680	20.8	17.4	61.6	489.8	0.40	23.50	165.40	5.30	0.30	0.20	165.60	101.90	372.00	5.10	1438.00	256.40	31.10	15.00		
Полдник																					
СНЕЖОК	200	5.4	5.0	21.6	158.0	0.10	1.80	44.00	0.00	6.40	0.30	242.00	30.00	188.00	0.20	272.00	18.00	40.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.9	14.9	75.7	6.20	0.00	0.00	0.40	0.00	3.60	3.40	2.80	4.30	5.40	1.70	0.00	0.00	0.00	395	2012
Итого за прием пищи:	230	7.6	5.9	36.5	233.7	6.30	1.80	44.00	0.40	6.40	3.90	245.40	32.80	192.30	5.80	273.70	18.00	40.00	0.00		
Всего за день:		38.9	44.5	156.7	1190.9	15.00	27.70	350.50	6.70	6.80	8.40	641.10	181.30	757.90	19.40	2056.90	366.30	88.40	15.90		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,5	9,1	18,2	175,9	0,2	0,3	37,3	0,4	153,9	24,0	154,5	0,6	123	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	4,3	15,9	118,7	0,1	0,3	13	0	141,5	17,5	101,3	0,2	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,9	80,6	8,5	0,1	0	0,4	3,9	3,2	5	6,2	1	2012
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0	7,8	0	68	0	0	40,3	0,2	0,9	0	0,2	0	254	2008
СЫР (ПОРЦИОННО)	6	1,3	1,6	0	19,8	0	0,1	21,8	0	60	2,5	32,7	0,1		2012
Итого за прием пищи:	429	13,0	23,7	50,0	463,0	8,8	0,8	112,4	1,0	360,2	47,2	293,7	7,1		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,2	16	9	11	22	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	5	0,2	16	9	11	22		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И СО СМЕТАНОЙ	200/20/10	5,6	8,6	13,7	155,0	0,1	6,7	133,6	1,0	25,7	21,8	53,3	0,9	92	2008
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	180	11,2	13,3	18,3	236,5	0,1	8,9	320,3	0,5	39,6	39,0	157,1	2,7	204	2012
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0	0,5	4,2	0	1,6	1,6	0	7,4	4,5	7,7	0,2		2008
КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	180	0,1	0	10,4	43,8	0	1,2	0,5	0,2	10,0	4,2	1,9	0,1	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	15,5	82,4	0,1	0	0	0,9	13,5	23,4	79,5	1,8		2008
Итого за прием пищи:	660	20,4	22,5	58,4	521,9	0,3	18,4	456,0	2,6	96,2	92,9	299,5	5,7		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,5	6,1	8,9	114	0,1	1,1	30,4	0	229,9	26,6	172,9	0,2	401	1994
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	0	5,5	1,8	14,5	10	45	1,1		2008
Итого за прием пищи:	230	9,3	11,0	46,1	322,5	0,1	1,1	35,9	1,8	244,4	36,6	217,9	1,3		
Всего за день:		43,1	57,6	164,3	1354,4	9,2	30,3	609,3	5,6	716,8	185,7	822,1	36,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/4	6,2	9,0	20,2	187,4	0,1	0,4	35,6	0,3	171,1	20,4	129,8	0,5	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	13,6	54,8	0	0	0,2	0	7,2	2,7	3	0,3	к/к	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,9	80,6	8,5	0,1	0	0,4	3,9	3,2	5	6,2	2008	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0	8	0	70,1	0	0	67,2	0,2	1	0	0,2	0	1	2012
Итого за прием пищи:	422	8,6	17,9	49,7	392,9	8,6	0,5	103,0	0,9	183,2	26,3	138,0	7,0		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	46	0	2	0	0,1	7	4	7	1,4		
Обед															
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200/10	6,0	2,7	19,6	125,9	0,2	4,4	173,8	1,1	39,0	33,9	99,2	2,0	138	1994
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,5	5,4	25,2	170,1	0,2	0	20,9	0,5	15,8	82,9	123,1	2,9	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	11,0	4,4	2,6	93,4	0,1	0,7	47,1	1,2	8,3	14,5	98,7	1,3	259	2008
КОМПОТ ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	10,8	45,1	0	12	2,1	0,1	11,3	5,6	4,5	0,2	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,1	0,6	15,1	80,4	0,1	0	0	0,9	13,2	22,8	77,6	1,8		2008
Итого за прием пищи:	660	25,8	13,2	73,3	514,9	0,6	17,1	243,9	3,8	87,6	159,7	403,1	8,2		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0,2	0,1	14,5	60,5	0	17,1	2,9	0,2	17,3	7,5	11,9	0,3	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,9	16,4	83,2	8,8	0,1	0	0,4	4	3,3	5,2	6,4		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,5	40,9	0	3,6	3,6	0,2	13	7,3	8,9	17,7	195	2008
Итого за прием пищи:	310	3,0	1,4	39,4	184,6	8,8	20,8	6,5	0,8	34,3	18,1	26,0	24,4		
Всего за день:		37,9	32,6	172,5	1138,4	18,0	40,4	353,4	5,6	312,1	208,1	574,1	41,0		

0 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводо- в, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	150/10	30,8	13,2	27,7	357,1	0,10	0,30	45,10	2,30	0,10	0,30	204,00	29,30	268,30	0,70	195,40	14,20	145,10	2,50	93	2012
	200	0,1	0,0	9,7	39,3	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	10,20	3,40	3,00	0,30	0,90	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
	30	2,3	0,9	15,4	78,0	8,20	0,10	0,00	0,40	0,00	4,20	3,80	3,10	4,80	6,00	1,70	0,00	0,00	0,00		
	390	33,2	14,1	52,8	474,4	8,30	0,40	45,30	2,70	0,10	4,50	218,00	35,80	276,10	7,00	198,00	14,20	145,10	2,50		
II Завтрак																					
	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		2008
	100	0,5	0,1	10,1	46,0	0,00	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	120,00	1,00	0,00	0,00		
Обед																					
	200/10/8	6,2	4,0	8,8	96,0	0,00	8,10	189,10	1,00	0,00	0,00	48,00	35,00	71,20	1,30	370,20	86,80	0,00	0,00	91	2008
	200	17,4	7,2	29,4	253,8	0,20	0,80	208,00	3,00	0,00	0,00	34,40	94,60	229,80	1,70	268,90	95,70	0,00	0,00	192	2008
	30	0,3	0,0	0,8	4,5	0,00	3,20	3,20	0,00	0,00	0,00	7,40	4,50	13,40	0,20	45,10	1,00	0,00	0,00		2008
	180	0,9	0,1	18,6	79,2	0,00	0,30	83,90	1,00	0,00	0,00	33,50	18,60	23,70	0,50	309,90	0,60	0,00	0,00	91	210
	40	3,0	0,6	14,6	78,0	0,10	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	11,90	20,50	69,80	1,60	97,60	1,30	8,60	2,00	73	2008
	668	27,8	11,9	72,2	511,5	0,30	12,40	484,20	5,90	0,00	0,00	135,20	173,20	407,90	5,30	1 191,60	175,40	8,60	2,00		
Полдник																					
	180	3,9	4,2	16,6	120,8	0,10	0,30	13,00	0,00	0,00	0,10	141,50	17,80	103,50	0,10	221,90	12,20	21,60	1,10	463	2012
	30	2,2	0,9	14,9	75,7	6,20	0,00	0,00	0,40	0,00	3,60	3,40	2,80	4,30	5,40	1,70	0,00	0,00	0,00	464	2008
	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,00	5,00	2,00	0,40	0,00	0,00	19,00	12,00	16,00	2,30	155,00	1,00	0,00	0,00		
	310	6,5	5,4	41,8	243,5	6,30	5,30	15,00	0,80	0,00	3,70	163,90	32,60	123,80	7,80	378,60	13,20	21,60	1,10		
Итого за прием пищи:																					
		68,0	31,5	176,9	1 275,4	14,90	20,10	544,50	9,50	0,10	8,20	524,10	245,60	814,80	21,50	1 888,20	203,80	175,30	5,60		
Всего за день:																					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,2	9,2	4,7	122,7	0	0,2	71,4	0,2	119,9	13,8	108,9	0,7		
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	20	0,9	0,1	1,6	13,4	0	0,8	4,3	0	3,6	3,1	12,1	0,2	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	13,6	54,4	0	0	0,1	0	8,2	2,0	0,7	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,9	16,4	83,2	8,8	0,1	0	0,4	4	3,3	5,2	6,4		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0	8	0	70,1	0	0	67,2	0,2	1	0	0,2	0		2012
СЫР (ПОРЦИОННО)	6	1,3	1,6	0	19,8	0	0,1	21,8	0	60	2,5	32,7	0,1	3	2008
Итого за прием пищи:	394	9,8	19,8	36,3	363,6	8,8	1,2	164,8	0,8	196,7	24,7	159,8	7,5		
II Завтрак															
ГРУША	100	0,4	0,3	10	45,5	0	4,8	1,9	0,4	18,4	11,6	15,5	2,2		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	10	45,5	0	4,8	1,9	0,4	18,4	11,6	15,5	2,2		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ И СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,5	4,3	13,5	119,5	0,1	6,6	146,1	1,3	38,2	29,9	108,7	1,1	87	2012
РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	4,5	30,1	178,2	0,1	0	20,2	0,8	25,4	9,1	36,0	0,7	306	2008
КОТЛЕТА "МОЗАЙКА"	70	10,5	3,7	12,0	126,5	1,6	1,8	261,3	1,3	29,5	22,8	108,8	3,0	283	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	15,2	62,1	0	1,0	0,9	0	14,4	5,3	8,1	4,5	377	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,6	15,5	82,4	0,1	0	0	0,9	13,5	23,4	79,5	1,8		2008
Итого за прием пищи:	650	25,1	13,2	86,3	568,7	1,9	9,4	428,5	4,3	121,0	90,5	341,1	11,1		
Полдник															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,2	16,6	120,8	0,1	0,3	13	0	141,5	17,8	103,5	0,1	434	2008
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,2	6,3	41,2	244,7	0,1	0	22,3	1,3	32,5	10,8	60,8	0,6		2008
Итого за прием пищи:	250	10,1	10,5	57,8	365,5	0,2	0,3	35,3	1,3	174,0	28,6	164,3	0,7		
Всего за день:		45,4	43,8	190,4	1343,3	10,9	15,7	630,5	6,8	510,1	155,4	680,7	21,5		

10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.5	9.4	29.3	227.4	0.20	0.30	36.30	0.30	0.00	0.00	0.10	134.10	44.80	170.00	1.00	252.80	91.20	17.60	0.90	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	9.7	39.5	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	3.60	3.70	0.40	0.80	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.0	8.20	0.10	0.00	0.40	0.00	0.00	4.20	3.80	3.10	4.80	6.00	1.70	0.00	0.00	0.00	2012	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО)	8	0.0	8.0	0.0	70.1	0.00	0.00	67.20	0.20	0.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	423	8.9	18.3	54.4	415.0	8.40	0.40	103.70	0.90	0.00	0.00	4.30	148.80	51.90	178.70	7.40	255.60	91.20	17.60	0.90		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	10.1	46.0	0.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	120.00	1.00	0.00	0.00		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	200/10	2.7	4.7	15.9	116.8	0.10	7.70	146.00	1.00	0.10	0.10	0.10	32.30	25.10	68.20	1.10	558.90	70.90	145.10	2.00	84	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3.2	5.3	11.8	106.4	0.00	36.80	87.20	0.30	0.00	0.00	0.10	72.90	25.50	52.50	0.90	497.00	57.30	0.00	0.20	131	2008
ШНИЦЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	70	10.5	8.3	12.9	168.8	0.10	1.30	8.00	3.50	0.00	0.00	0.10	16.30	23.70	117.80	1.50	244.20	32.40	14.40	0.70	148	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	11.4	47.1	0.00	0.70	0.70	0.70	0.00	0.00	0.00	10.20	3.10	1.80	3.70	52.00	0.40	0.00	0.00	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3.0	0.6	14.6	78.0	0.10	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	11.90	20.50	69.80	1.60	97.60	1.30	8.60	2.00	73	2008
Итого за прием пищи:	630	19.5	19.0	66.6	517.1	0.30	46.50	241.90	5.70	0.10	0.10	0.30	143.60	97.90	310.10	8.80	1449.70	162.30	168.10	4.90		
Полдник																						
СНЕЖОК	180	4.8	4.4	18.8	137.9	0.10	0.60	23.80	0.00	5.80	0.10	0.10	185.10	21.60	135.40	0.20	244.80	16.20	28.80	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.9	80.6	8.50	0.10	0.00	0.40	0.00	0.00	4.30	3.90	3.20	5.00	6.20	1.70	0.00	0.00	0.00	к/к	2008
БАНАН	50	1.0	0.3	12.6	57.6	0.00	6.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	4.80	25.20	16.80	0.40	208.80	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	260	8.1	5.6	47.3	276.1	8.60	6.70	35.80	0.60	5.80	4.40	193.80	50.00	157.20	6.80	455.30	16.20	28.80	0.00			
Всего за день:		37.0	43.0	178.4	1254.2	17.30	55.60	381.40	7.30	5.90	9.00	493.20	203.40	653.00	24.40	2280.60	270.70	214.50	5.80			