

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(должность)

(ФИО)

(ФИО)

(дата)

(дата)

День: День 1

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
194	Каша манная молочная жидкая	180	5.06	3.67	24.14	155.54	0.04	0.02	0.00	10.06	0.31
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
	ЗАВТРАК 2										
66	Сок абрикосовый	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	3.11	0.56	2.83	41.24	0.06	0.07	17.50	19.68	0.98
401	Компот из кураги (курага)	180	0.04	0.52	18.07	72.47	0.02	0.02	0.40	16.40	0.36
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
95	Гуляш из отварной говядины	70	14.13	12.03	4.91	195.43	0.07	0.13	3.37	15.34	1.95
175	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.93	5.02	22.55	155.03	0.16	0.09	0.00	12.83	2.70
52	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7.49	7.61	22.61	189.83	0.18	0.16	46.40	60.97	1.82
	ПОЛДНИК										
261	Пирог с повидлом	70	4.70	4.49	29.68	180.28	0.14	0.16	0.21	2.79	0.54
284	Молоко кипяченое	180	4.50	5.22	8.64	97.20	0.07	0.27	2.34	216.00	0.18
	УЖИН										
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
б/н	Салат из фасоли	200	5.56	6.04	16.04	141.20	0.16	0.08	3.50	54.64	1.90
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56.84	59.45	255.00	1751.59	1.25	1.11	81.56	536.07	16.22

День: День 2

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
199	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.08	4.23	23.96	152.73	0.05	0.13	0.00	66.94	0.56
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
Б/н	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	2.20
	ОБЕД										
58	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7.56	7.58	25.96	202.91	0.18	0.14	22.45	33.82	1.62
258	Шницель рыбный натуральный	70	7.98	17.87	9.16	178.60	0.16	0.15	1.53	48.44	1.24
296	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.04	14.42	54.83	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
440	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	10.92	9.49	47.18	328.32	0.34	0.31	134.46	180.44	3.39
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
	ПОЛДНИК										
230	Сырники из творога со сгущённым молоком	70	15.75	15.02	27.10	363.62	0.08	0.12	0.12	9.58	0.51
288	Чай с лимоном и сахаром	180	0.00	0.25	10.17	41.56	0.00	0.02	2.11	7.29	0.88
	УЖИН										
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
20	Салат из отварной моркови с курагой (изюмом) и растительным маслом	180	3.11	1.57	12.46	85.03	0.07	0.07	5.20	35.10	0.86
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
1/6	Яйцо отварное	20	2.30	2.54	0.14	31.40	0.01	0.09	0.00	11.00	0.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60.42	72.78	273.18	1956.59	1.27	1.13	179.71	516.37	17.08

День: День 3

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
183	Каша рисовая молочная вязкая	180	5.06	2.84	24.98	155.54	0.02	0.02	0.00	7.06	0.31
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
302	Напиток медовый	100	0.00	0.08	8.01	30.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

	ОБЕД										
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
4/2	Борщ с морской капустой со сметаной	180	7.45	8.14	25.88	204.93	0.18	0.18	50.06	79.24	3.24
239	Соус сметанный с томатом	30	0.48	0.53	2.75	17.85	0.02	0.02	1.38	6.92	0.14
401	Компот из изюма	180	0.05	0.29	19.58	75.69	0.02	0.00	0.00	8.39	0.34
291	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	20.00	16.86	36.99	396.02	0.30	0.29	41.02	37.74	3.79
	ПОЛДНИК										
14	Пряник	70	1.96	3.36	54.39	235.06	0.06	0.03	0.00	6.30	0.42
536	Йогурт	180	5.76	9.00	6.30	122.40	0.07	0.36	1.08	219.60	0.18
	УЖИН										
216	Макаронные изделия отварные	200	4.46	4.56	27.90	169.86	0.06	0.04	0.00	14.48	0.88
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.54	59.45	299.61	1878.74	1.06	1.02	97.39	487.08	14.58

День: День 4

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
204	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5.11	3.17	24.23	154.30	0.04	0.02	0.00	10.06	0.74
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
3	Сок или фрукты	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
79	Тефтели из говядины с рисом	80	14.91	13.72	15.78	252.89	0.10	0.17	2.41	16.98	2.13
27	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	5.12	1.74	9.31	90.85	0.03	0.05	11.50	47.58	1.61
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
304	Кисель	180	0.00	0.00	9.99	37.93	0.00	0.00	0.00	0.31	0.04
57	Суп картофельный	180	7.43	6.57	19.69	172.84	0.16	0.13	22.54	36.36	1.46
115	Гренки из пшеничного хлеба	20	0.20	1.58	9.66	42.72	0.04	0.00	0.00	4.60	0.38
	ПОЛДНИК										
160в	Чай с медом	180	0.00	0.29	13.05	51.71	0.00	0.02	0.11	5.15	0.85
267	Ватрушка с творогом	70	8.31	10.14	30.83	267.11	0.15	0.16	0.21	6.59	0.58
	УЖИН										
87	Суп с рыбными консервами	200	3.72	4.22	18.98	127.00	0.14	0.08	22.00	22.18	1.14
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86

194	Каша манная молочная жидкая	180	5.06	3.67	24.14	155.54	0.04	0.02	0.00	10.06	0.31
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
66	Сок абрикосовый	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
12	Салат из свежих помидоров	50	3.08	0.32	2.08	37.04	0.05	0.06	14.50	12.78	0.80
296	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.04	14.42	54.83	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
55	Борщ с капустой и картофелем	180	7.52	8.35	27.02	210.82	0.18	0.18	51.39	79.45	2.52
133	Плов из курицы	150	15.79	14.53	32.35	330.42	0.11	0.14	3.20	25.01	1.44
	ПОЛДНИК										
288	Чай с лимоном и сахаром	180	0.00	0.25	10.17	41.56	0.00	0.02	2.11	7.29	0.88
556	Булочка "Медовушка"	70	4.72	4.64	33.76	196.66	0.15	0.17	0.21	6.72	0.60
	УЖИН										
222	Омлет натуральный	200	10.84	9.04	17.04	202.20	0.10	0.38	1.36	147.02	1.28
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54.33	55.13	266.51	1752.44	0.97	1.07	80.61	416.08	13.34

День: День 7

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
198	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.63	3.96	23.11	157.79	0.11	0.02	0.00	11.81	0.74
	ЗАВТРАК 2										
Б/н	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	2.20
	ОБЕД										
52	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7.49	7.61	22.61	189.83	0.18	0.16	46.40	60.97	1.82
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
401	Компот из изюма	180	0.05	0.29	19.58	75.69	0.02	0.00	0.00	8.39	0.34
252	Рыба, запеченная в сметанном соусе	70	14.01	21.48	3.64	226.77	0.22	0.20	2.00	44.86	0.79
450	Картофельное пюре	200	5.68	5.26	34.62	211.20	0.26	0.22	40.20	74.88	1.86
	ПОЛДНИК										
609	Печенье	70	8.26	5.25	52.43	291.97	0.06	0.06	0.00	14.00	0.70
292	Какао с молоком	180	3.15	3.73	18.83	116.96	0.05	0.18	1.57	145.69	0.38

УЖИН											
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
228	Вареники ленивые	200	11.96	14.32	26.14	323.12	0.08	0.12	0.12	9.58	0.50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			63.95	76.09	303.59	2110.92	1.34	1.05	104.13	493.53	14.61

День: День 8

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
186	Каша ячневая молочная вязкая	180	5.13	3.58	22.84	150.53	0.07	0.02	0.00	25.06	0.50
ЗАВТРАК 2											
301	Напиток из плодов шиповника	180	0.00	0.13	6.80	26.66	0.00	0.00	30.06	1.96	0.77
ОБЕД											
43	Суп с клецками на курином бульоне	180	8.10	9.13	33.52	245.92	0.23	0.23	22.66	38.56	1.78
298	Голубцы слоёные	150	7.71	18.83	16.60	212.68	0.12	0.20	48.29	119.16	1.92
13	Салат из свежих огурцов	50	3.05	0.38	1.57	35.27	0.02	0.02	4.00	13.68	0.29
304	Кисель	180	0.00	0.00	9.99	37.93	0.00	0.00	0.00	0.31	0.04
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
ПОЛДНИК											
496	Коржики молочные	70	14.38	5.62	39.02	308.80	0.17	0.19	0.28	12.71	0.63
б/н	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
УЖИН											
450	Картофельное пюре	200	5.68	5.26	34.62	211.20	0.26	0.22	40.20	74.88	1.86
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
237	Соус томатный	30	0.03	0.45	2.64	12.99	0.02	0.02	1.37	4.28	0.14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51.40	57.17	260.43	1712.57	1.22	0.97	150.70	397.94	13.21

День: День 9

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
200	Каша молочная "Дружба"	180	5.40	3.51	23.87	156.89	0.07	0.02	0.00	9.92	0.56
	ЗАВТРАК 2										
3	Сок или фрукты	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
126	Сосиски, сардельки отварные	70	16.73	7.70	0.28	182.70	0.13	0.11	0.00	24.50	1.26
175	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.93	5.02	22.55	155.03	0.16	0.09	0.00	12.83	2.70
401	Компот из кураги (курага)	180	0.04	0.52	18.07	72.47	0.02	0.02	0.40	16.40	0.36
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
32/2	Суп фасолевый	180	7.63	8.68	24.39	202.66	0.22	0.14	22.54	51.37	2.03
5	Салат из белокочанной капусты	50	3.13	2.20	6.90	66.07	0.05	0.06	47.00	56.87	0.83
	ПОЛДНИК										
241	Зразы из творога с изюмом	70	17.22	15.19	30.42	390.00	0.10	0.13	0.12	13.83	0.67
160в	Чай с медом	180	0.00	0.29	13.05	51.71	0.00	0.02	0.11	5.15	0.85
	УЖИН										
41	Винегрет овощной	200	5.66	5.78	33.16	209.06	0.20	0.18	66.50	107.78	3.36
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68.06	63.18	278.22	2009.96	1.30	0.87	144.50	426.01	18.09

День: День 10

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
184	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	6.35	4.16	21.94	160.29	0.11	0.04	0.00	18.05	0.95
	ЗАВТРАК 2										
66	Сок абрикосовый	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
39	Суп овощной на курином бульоне	180	7.49	7.61	22.61	189.83	0.18	0.16	46.40	60.97	1.82
29/8	Рулет яичный с отварным мясом кур	150	26.11	20.67	27.65	431.36	0.24	0.51	2.99	177.89	1.85
238	Соус сметанный	30	0.48	0.39	2.18	14.88	0.01	0.02	0.03	6.32	0.07
296	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.04	14.42	54.83	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95

700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
	ПОЛДНИК										
4	Бутерброд с повидлом	70	0.40	3.16	19.32	85.44	0.08	0.00	0.00	9.20	0.76
284	Молоко кипяченое	180	4.50	5.22	8.64	97.20	0.07	0.27	2.34	216.00	0.18
	УЖИН										
176	Каша перловая рассыпчатая	200	5.08	3.42	18.22	132.04	0.04	0.02	0.00	14.38	0.48
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57.73	58.96	240.51	1689.24	1.08	1.13	59.60	630.55	11.63

День: День 11

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
194	Каша манная молочная жидкая	180	5.06	3.67	24.14	155.54	0.04	0.02	0.00	10.06	0.31
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
66	Сок абрикосовый	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
54	Щи по-уральски (с крупой)	180	7.63	7.83	25.00	201.33	0.20	0.14	37.40	52.70	1.84
91	Бефстроганов из говядины	70	15.71	12.36	5.72	214.47	0.07	0.13	3.41	27.47	2.00
216	Макаронные изделия отварные	200	4.46	4.56	27.90	169.86	0.06	0.04	0.00	14.48	0.88
4	Салат луковый	30	3.06	0.42	2.46	39.27	0.02	0.01	3.00	12.98	0.27
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
401	Компот из изюма	180	0.05	0.29	19.58	75.69	0.02	0.00	0.00	8.39	0.34
	ПОЛДНИК										
460	Крендель сахарный	70	4.72	4.60	29.76	181.27	0.15	0.17	0.21	6.72	0.60
284	Молоко кипяченое	180	4.50	5.22	8.64	97.20	0.07	0.27	2.34	216.00	0.18
	УЖИН										
70	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	200	6.08	6.22	26.02	184.00	0.24	0.14	45.50	64.08	2.60
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.59	59.46	274.75	1842.00	1.21	1.04	99.71	540.23	14.48

День: День 12

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
199	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.08	4.23	23.96	152.73	0.05	0.13	0.00	66.94	0.56
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
Б/н	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	2.20
	ОБЕД										
57	Суп картофельный	180	7.43	6.57	19.69	172.84	0.16	0.13	22.54	36.36	1.46
82	Котлеты или биточки рыбные	70	13.56	22.27	7.78	239.94	0.24	0.20	1.92	31.77	1.04
439	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	130	10.92	9.49	47.18	328.32	0.34	0.31	134.46	180.44	3.39
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
304	Кисель	180	0.00	0.00	9.99	37.93	0.00	0.00	0.00	0.31	0.04
115	Гренки из пшеничного хлеба	20	0.20	1.58	9.66	42.72	0.04	0.00	0.00	4.60	0.38
	ПОЛДНИК										
267	Ватрушка с творогом	70	8.31	10.14	30.83	267.11	0.15	0.16	0.21	6.59	0.58
288	Чай с лимоном и сахаром	180	0.00	0.25	10.17	41.56	0.00	0.02	2.11	7.29	0.88
	УЖИН										
Б/н	Салат из фасоли	200	5.56	6.04	16.04	141.20	0.16	0.08	3.50	54.64	1.90
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.78	74.76	277.93	1941.94	1.50	1.12	178.57	512.29	17.70

День: День 13

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
183	Каша рисовая молочная вязкая	180	5.06	2.84	24.98	155.54	0.02	0.02	0.00	7.06	0.31
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
432	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
302	Напиток медовый	100	0.00	0.08	8.01	30.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

ОБЕД											
55	Борщ с капустой и картофелем	180	7.52	8.35	27.02	210.82	0.18	0.18	51.39	79.45	2.52
157	Лепешки с мясом птицы	130	15.16	16.06	29.42	318.47	0.13	0.14	2.70	28.68	1.81
14	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	3.11	0.56	2.83	41.24	0.06	0.07	17.50	19.68	0.98
401	Компот из кураги (курага)	180	0.04	0.52	18.07	72.47	0.02	0.02	0.40	16.40	0.36
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
ПОЛДНИК											
536	Йогурт	180	5.76	9.00	6.30	122.40	0.07	0.36	1.08	219.60	0.18
474	Булочка российская	70	4.72	4.60	34.75	200.23	0.15	0.17	0.21	6.87	0.61
УЖИН											
217	Морковная запеканка	200	8.58	4.74	23.48	190.82	0.10	0.16	7.50	48.24	1.38
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57.27	60.54	267.69	1813.38	1.06	1.19	84.62	533.33	13.42

День: День 14

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗАВТРАК											
204	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5.11	3.17	24.23	154.30	0.04	0.02	0.00	10.06	0.74
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
432	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
ЗАВТРАК 2											
3	Сок или фрукты	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
ОБЕД											
81	Суп гороховый	180	7.60	8.87	24.52	202.77	0.25	0.14	22.54	45.27	2.14
5	Салат из белокочанной капусты	50	3.13	2.20	6.90	66.07	0.05	0.06	47.00	56.87	0.83
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
296	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.04	14.42	54.83	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
19/8	Зразы картофельные с мясом говядины	130	20.08	16.93	37.00	397.44	0.33	0.30	42.24	40.78	2.96
ПОЛДНИК											
14	Пряник	70	1.96	3.36	54.39	235.06	0.06	0.03	0.00	6.30	0.42
292	Какао с молоком	180	3.15	3.73	18.83	116.96	0.05	0.18	1.57	145.69	0.38
УЖИН											
87	Суп с рыбными консервами	200	3.72	4.22	18.98	127.00	0.14	0.08	22.00	22.18	1.14
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.07	56.81	304.80	1877.80	1.26	0.92	143.18	454.91	14.12
--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------

День: День 15

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
175	Каша гречневая рассыпчатая	180	4.93	5.02	22.55	155.03	0.16	0.09	0.00	12.83	2.70
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
432	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
66	Сок абрикосовый	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
96	Жаркое по-домашнему	130	19.20	16.18	38.81	393.82	0.31	0.27	42.03	38.78	3.74
б/н	Долька солёного огурца №Б/н	30	0.03	0.24	0.51	3.90	0.01	0.01	1.50	6.90	0.18
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
401	Компот из изюма	180	0.05	0.29	19.58	75.69	0.02	0.00	0.00	8.39	0.34
67	Свекольник	180	7.52	8.35	27.02	210.82	0.18	0.18	51.39	79.45	2.52
	ПОЛДНИК										
229	Сырники из творога с изюмом	70	16.25	15.13	30.38	380.91	0.10	0.12	0.12	13.08	0.65
160в	Чай с медом	180	0.00	0.29	13.05	51.71	0.00	0.02	0.11	5.15	0.85
	УЖИН										
75	Суп молочный с пшеном	200	5.30	2.82	16.46	123.54	0.06	0.02	0.00	9.08	0.46
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60.60	62.61	273.89	1918.79	1.19	0.83	102.99	301.02	16.92

День: День 16

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
432	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
198	Каша пшеничная молочная жидкая	180	5.63	3.96	23.11	157.79	0.11	0.02	0.00	11.81	0.74

	ЗАВТРАК 2										
66	Сок абрикосовый	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
55	Борщ с капустой и картофелем	180	7.52	8.35	27.02	210.82	0.18	0.18	51.39	79.45	2.52
115	Плов из говядины	130	18.75	14.47	32.36	356.30	0.09	0.13	2.00	21.98	2.28
12	Салат из свежих помидоров	50	3.08	0.32	2.08	37.04	0.05	0.06	14.50	12.78	0.80
304	Кисель	180	0.00	0.00	9.99	37.93	0.00	0.00	0.00	0.31	0.04
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
	ПОЛДНИК										
596	Творожники песочные	70	18.00	10.86	36.25	378.04	0.15	0.19	0.25	18.59	0.70
288	Чай с лимоном и сахаром	180	0.00	0.25	10.17	41.56	0.00	0.02	2.11	7.29	0.88
	УЖИН										
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
216	Макаронные изделия отварные	200	4.46	4.56	27.90	169.86	0.06	0.04	0.00	14.48	0.88
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64.76	57.06	274.41	1912.71	0.99	0.75	78.09	294.04	14.31

День: День 17

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
194	Каша манная молочная жидкая	180	5.06	3.67	24.14	155.54	0.04	0.02	0.00	10.06	0.31
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
432	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
Б/н	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	16.00	2.20
	ОБЕД										
64	Суп крестьянский с крупой (с пшеном или хлопьями "Геркулес")	180	7.76	7.72	26.35	207.07	0.20	0.13	22.54	39.06	1.73
79	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	13.15	22.50	12.03	257.35	0.28	0.24	6.81	42.17	1.27
401	Компот из кураги (курага)	180	0.04	0.52	18.07	72.47	0.02	0.02	0.40	16.40	0.36
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
450	Картофельное пюре	200	5.68	5.26	34.62	211.20	0.26	0.22	40.20	74.88	1.86
	ПОЛДНИК										
284	Молоко кипяченое	180	4.50	5.22	8.64	97.20	0.07	0.27	2.34	216.00	0.18
467	Булочка ванильная	70	4.72	4.60	29.76	181.27	0.15	0.17	0.21	6.72	0.60
	УЖИН										
176	Каша перловая рассыпчатая	200	5.08	3.42	18.22	132.04	0.04	0.02	0.00	14.38	0.48

286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.71	67.10	274.46	1831.73	1.41	1.18	86.34	543.02	14.26

День: День 18

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
432	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
186	Каша ячневая молочная вязкая	180	5.13	3.58	22.84	150.53	0.07	0.02	0.00	25.06	0.50
	ЗАВТРАК 2										
301	Напиток из плодов шиповника	180	0.00	0.13	6.80	26.66	0.00	0.00	30.06	1.96	0.77
	ОБЕД										
52	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7.49	7.61	22.61	189.83	0.18	0.16	46.40	60.97	1.82
272	Горошница	130	4.43	11.54	24.11	182.57	0.46	0.09	0.00	49.39	3.54
131	Котлеты из птицы	80	8.22	16.13	9.39	174.41	0.09	0.08	2.11	16.56	1.30
239	Соус сметанный с томатом	30	0.48	0.53	2.75	17.85	0.02	0.02	1.38	6.92	0.14
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
296	Компот из смеси сухофруктов	180	0.00	0.04	14.42	54.83	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ПОЛДНИК										
227	Запеканка из творога	100	14.18	13.97	20.32	316.86	0.02	0.04	0.00	7.42	0.34
288	Чай с лимоном и сахаром	180	0.00	0.25	10.17	41.56	0.00	0.02	2.11	7.29	0.88
	УЖИН										
25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	180	3.13	1.64	12.10	82.24	0.04	0.04	10.01	41.00	1.55
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
1/6	Яйцо отварное	20	2.30	2.54	0.14	31.40	0.01	0.09	0.00	11.00	0.50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.68	71.75	238.48	1739.33	1.22	0.63	95.91	335.31	16.66

День: День 19

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
200	Каша молочная "Дружба"	180	5.40	3.51	23.87	156.89	0.07	0.02	0.00	9.92	0.56
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
432	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
	ЗАВТРАК 2										
3	Сок или фрукты	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
57	Суп картофельный	180	7.43	6.57	19.69	172.84	0.16	0.13	22.54	36.36	1.46
51	Сельдь солёная	60	5.95	11.90	0.00	101.50	0.01	0.09	0.56	56.00	0.77
151	Картофель, в сметане	130	8.87	4.58	33.41	232.62	0.25	0.17	40.08	42.95	1.89
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34
401	Компот из изюма	180	0.05	0.29	19.58	75.69	0.02	0.00	0.00	8.39	0.34
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
103	Фрикадельки мясные	40	1.41	10.73	4.46	73.85	0.06	0.07	1.75	12.73	0.85
4	Салат луковый	30	3.06	0.42	2.46	39.27	0.02	0.01	3.00	12.98	0.27
	ПОЛДНИК										
б/н	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	180	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
609	Печенье	70	8.26	5.25	52.43	291.97	0.06	0.06	0.00	14.00	0.70
	УЖИН										
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
245	Каша гречневая рассыпчатая	200	3.00	3.14	14.10	96.06	0.10	0.06	0.00	9.36	1.70
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50.75	60.68	275.53	1764.06	1.09	0.72	75.77	330.05	14.01

День: День 20

Категория: Детский сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
2	Бутерброд с маслом и сыром	40	5.46	1.59	1.35	61.02	0.01	0.03	3.74	57.72	0.14
290	Кофейный напиток	180	0.14	0.14	13.12	51.75	0.00	0.00	0.00	0.40	0.04
184	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	6.35	4.16	21.94	160.29	0.11	0.04	0.00	18.05	0.95
	ЗАВТРАК 2										
66	Сок абрикосовый	100	0.00	0.50	12.70	52.78	0.02	0.04	4.00	20.00	0.20
	ОБЕД										
56	Рассольник домашний со сметаной	180	7.47	7.42	24.84	197.77	0.18	0.14	23.96	41.36	1.73
119	Рулет с луком и яйцом	100	7.32	15.87	4.39	146.04	0.07	0.08	3.08	20.95	1.33
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
700	Хлеб ржаной	60	0.72	3.96	20.04	104.40	0.12	0.05	0.00	21.00	2.34

304	Кисель	180	0.00	0.00	9.99	37.93	0.00	0.00	0.00	0.31	0.04
5	Салат из белокочанной капусты	50	3.13	2.20	6.90	66.07	0.05	0.06	47.00	56.87	0.83
	ПОЛДНИК										
1	Калач на сметане	70	13.99	5.26	38.54	302.05	0.17	0.19	0.28	16.39	0.66
292	Какао с молоком	180	3.15	3.73	18.83	116.96	0.05	0.18	1.57	145.69	0.38
	УЖИН										
406	Овощи тушеные	200	9.36	6.76	29.66	230.48	0.26	0.16	68.34	83.48	2.76
701.2	Хлеб пшеничный	50	0.50	3.95	24.15	106.80	0.10	0.00	0.00	11.50	0.95
286	Чай с сахаром	200	0.00	0.20	10.02	39.82	0.00	0.00	0.10	5.24	0.86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.09	59.69	260.62	1780.96	1.24	0.96	152.07	510.46	14.15

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		1132.66	1245.37	5440.60	36776.42	23.94	20.62	2144.56	8971.85