

СОГЛАСОВАННО:

и.о. Руководителя управления
Роспотребнадзора
по Воронежской области



Г.В. Ласточкина

« 20 » 09 2017 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Частного образовательного
учреждения для детей
дошкольного и младшего
школьного возраста начальная
школа – детский сад
«Перспектива»



С.В. Волкова

« 01 » 09 2017 года

МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

**Частное образовательное учреждение для детей дошкольного и
младшего школьного возраста начальная школа – детский сад
«Перспектива».**

**для детей в возрасте
с 7 до 11 лет
на осенне-зимний период**

**г. Воронеж
2017 год**

День 1	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	117	омлет натуральный	150,0	12,20	12,60	4,20	226,00	0,06	0,00	0,20	0,40	44,00	144,00	10,00	1,20
		зеленый горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
	258	кофейный напиток на молоке	200,0	3,20	3,90	18,70	118,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
		Хлеб пшеничный	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
		масло сливочное	10,0	0,05	7,20	0,07	64,00	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
		сыр твердый	20,0	5,00	5,20	0,00	68,00	0,01	0,01	0,03	0,09	135,00	89,00	7,50	0,13
Итого				27,35	29,50	54,07	633,50	0,17	7,41	0,29	4,24	360,20	391,40	52,50	3,40
2завтрак		срк фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
		фруктовая нарезка	150,0	0,60	0,60	14,70	82,50	0,05	15,0	0,0	0,30	24,00	16,50	13,50	2,100
ИТОГО				1,60	0,80	34,70	174,50	0,07	19,00	0,00	0,30	16,50	16,50	13,50	4,90
Обед	18	салат из св. помидоров иогурцов,лука с растительным маслом	80,0	0,8	3,6	3,20	81,20	0,10	0,8	0,0	1,00	66,0	30,0	18,0	0,2
	27	Борщ украинский на м/к б со сметаной	250,0	3,10	4,10	9,7	137,0	0,00	12,7	0,0	1,20	128,00	175,0	17,0	1,2
	190	курица тушенная в сметанно- томатном соусе	80/ 50	24,2	22,0	5,80	345,2	0,07	1,3	0,0	0,0	21,0	202,0	31,5	1,05
	204	макароны отварные	160,0	5,6	3,5	32,10	185,0	0,02	0,6	0,0	0,7	17,0	42,0	35,0	0,1
	254	компот из св. фрукт, ягод (замороженных ягод) витаминизирован	200,0	0,500	0,000	27,000	110,00	0,0100	0,5	0,0	0,000	28,00	19,00	7,00	1,500
		Хлеб пшеничный	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
		Хлеб ржаной	50,0	3,9	0,5	24,2	117,5	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
Итого				41,90	34,10	126,55	1093,40	0,35	15,90	0,05	4,15	288,00	579,50	139,50	6,30
Полдник	156	сырник	120	21,70	5,2	35,7	267,5	0,02	0,8	0,0	0,3	35,8	55,0	6,0	0,2
		кисломолочный напиток	200,0	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Итого				26,90	9,70	42,90	362,90	0,10	2,20	0,05	0,30	275,80	235,00	34,00	0,40
Ужин	4	салат из свежей капусты с растительныммаслом	80,0	1,3	4,2	6,60	85,2	0,03	22,1	0,0	0,0	35,2	31,0	16,0	0,5
	171	котлета мясная	80,0	12,6	12,6	6,40	189,2	0,12	3,0	0,0	4,5	63,0	268,0	42,6	0,8
	216	картофельное пюре	150,0	4,1	6,0	23,3	167,0	0,05	0,1	0,0	0,1	39,0	86,0	28,5	0,8
		хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,6	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
		Хлеб пшеничный	50,0	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	265	чай с лимоном	200,0	0,7	0,0	15,3	61,6	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
Итого				24,80	23,60	88,80	678,50	0,34	29,24	0,06	5,50	178,30	469,60	110,00	5,65
Итого за день				122,55	97,70	347,02	2942,80	1,03	73,75	0,45	14,49	1118,80	1692,00	349,50	20,65

День 2	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	10	морковь с яблоком тертые	80,0	1,2	2,5	5,40	63,0	0,1	4,3	0,0	2,5	28,0	42,0	23,0	0,3
	98	каша манная молочная жидкая	200,0	7,50	8,6	26,9	215,0	0,20	0,0	0,1	1,2	204,0	302,7	58,2	0,80
	243	какао на молоке	200,0	4,9	5,0	27,8	165,6	0,06	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,30
		хлеб пшеничный	50,0	3,80	0,90	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
		масло сливочное	10,0	0,05	7,20	0,07	64,00	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
Итого				17,40	24,24	84,77	625,10	0,40	6,00	0,16	4,35	406,20	529,10	127,20	2,97
Завтрак		сок фруктовый	200,0	1,00	0,20	20,00	92,00	0,00	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	1,00
		фрукты	150,0	0,60	0,60	15,00	102,00	0,06	20,00	0,04	0,60	42,00	30,00	22,00	1,20
Итого				1,60	0,80	35,00	194,00	0,06	24,00	0,04	0,60	56,00	30,00	22,00	2,20
Обед	22	салат из свеклы с чесноком и растительным маслом	100,0	1,14	4,30	9,2	129,2	0,012	2,9	0,0	1,86	24,6	22,2	9,0	0,42
	37	Суп гороховый с гречками	250,0	4,7	6,1	18,3	148,0	0,02	7,5	0,0	0,3	48,0	77,0	16,5	0,8
	160	голубцы с мясом и рисом	230,0	14,1	18,3	12,66	350,0	0,17	0,5	0,1	0,50	45,0	98,5	19,6	1,00
	255	компот их сух фруктов витаминизированный	200,0	0,550	0,000	27,000	118,00	0,0100	1,0	0,0	0,000	28,00	19,00	7,00	1,500
		Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,60	117,5	0,06	0,0	0,0	0,6	10,0	35,0	7,0	0,6
		Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
Итого				27,62	29,70	108,42	949,70	0,37	11,90	0,09	3,96	173,60	330,70	83,10	6,02
Полдник		кондитерские изделия (печенье)	50,0	3,2	2,6	20,0	208,0	0,1	0,0	0,0	1,1	18,0	45,0	10,0	0,2
		молоко	200,0	5,2	4,5	7,2	106,0	0,0	0,0	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Итого				8,40	7,10	27,20	314,00	0,10	0,00	0,01	1,10	258,00	0,00	0,00	2,80
Ужин		свежий помидор или консервированный	80,0	0,8	0,2	3,1	20,2	0,0	15,0	0,0	4,6	10,0	10,0	18,0	0,8
	157	фрикадельки рыбные томатно-овощной заливке	80 /50	18,2	8,6	10,2	162,5	0,2	0,0	0,0	0,3	31,0	149,0	18,0	0,6
	214	картофель отварной со сл. масломи зеленью	150,0	4,1	7,0	27,2	182,5	0,05	0,1	0,0	0,1	39,0	86,0	28,5	0,8
		Хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,6	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
		Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,70	120,0	0,06	0,0	0,0	0,6	10,0	35,0	7,0	0,6
	270	чай	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
Итого				29,40	16,64	92,80	601,20	0,21	17,34	0,04	5,95	123,10	340,10	93,40	3,80
Итого за день				84,42	78,48	348,19	2684,00	1,14	59,24	0,34	15,96	1016,90	1229,90	325,70	17,79

День 3	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
	124	запеканка творожная с изюмом и молочной подливой	150/ 100	25,30	11,00	34,60	315,4	0,21	0,0	0,1	0,8	205,00	302,7	58,20	0,8
	258	кофейный напиток на молоке	200,0	2,70	3,90	18,70	118,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
Итого		Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,70	120,0	0,06	0,0	0,0	0,6	10,0	35,0	7,0	0,6
		масло сливочное	10,0	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
Завтрак				31,88	22,50	78,13	619,50	0,29	0,40	0,14	1,50	345,20	426,60	78,20	2,22
Итого		Фрукты	150,0	0,60	0,60	16,00	102,00	0,06	20,00	0,04	0,60	42,00	30,00	22,00	1,20
Итого		сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
				1,60	0,80	36,00	194,00	0,08	24,00	0,04	0,60	56,00	30,00	22,00	2,00
Обед	15	салат из свеж.огурца, лука и зелени с рас.масл	80,0	1,00	4,50	9,2	82,1	0,01	3,5	0,0	2,5	28,0	32,0	14,0	0,5
	36	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	250,0	2,7	4,8	14,5	113,0	0,10	11,2	0,0	0,8	39,3	52,3	24,0	0,6
	162	гуляш из говядины	80,0	15,6	17,4	5,70	238,7	0,09	0,0	0,0	0,50	39,0	185,0	26,0	1,40
	196	каша гречневая	150,0	8,7	5,4	45,0	235,5	0,20	0,1	0,0	0,1	19,2	254,0	85,0	0,8
	256	компот из свежих яблок витаминизированный	200,0	0,3	0,2	22,0	118,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	8,0	2,0	0,5
		Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,70	120,0	0,06	0,0	0,0	0,6	10,0	35,0	7,0	0,6
		Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
Итого				35,40	33,32	137,81	994,30	0,55	14,94	0,08	5,15	161,50	645,30	182,00	6,10
Полдник		йогурт	200	6,5	6,4	12,5	145,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
		хлеб пшеничный (булка)	50,0	3,1	1,0	24,15	106,0	0,06	0,0	0,0	0,6	10,0	35,0	7,0	0,6
Итого				9,58	7,36	36,65	251,00	0,14	1,40	0,04	0,60	250,00	215,00	35,00	0,80
Ужин	185	колбаса отварная	100,0	6,10	14,60	1,55	206,10	0,03	0,00	0,10	0,20	122,00	77,00	5,00	1,00
	83	овощное рагу	160,0	3,0	9,7	18,06	191,2	0,09	0,4	0,2	1,0	87,0	30,0	12,0	0,1
		Хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,6	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
		Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,4	24,70	120,0	0,06	0,0	0,0	0,6	10,0	35,0	7,0	0,6
		чай с лимоном	200,0	0,3	0,0	15,3	61,6	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
Итого				15,45	25,15	72,21	636,90	0,24	2,60	0,30	2,20	252,10	202,10	45,90	2,70
Итого за день				93,91	89,13	360,80	2695,70	1,30	22,84	0,60	10,05	1064,80	1519,00	363,10	13,82

День 4	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	100	каша геркулесовая молочная жидкая	200,0	7,50	8,90	29,10	225,0	0,21	0,0	0,1	1,2	205,00	302,7	58,20	0,8
	9	салат из моркови	80	0,8	2,5	5,6	67,8	0,03	3	0	2	20	41	30	0,4
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого	258	кофейный напиток на молоке	200,0	2,7	3,9	17,8	118,0	0,06	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,30
		масло сливочное	10гр	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
				14,88	22,90	77,33	596,90	0,36	4,70	0,16	3,90	399,20	530,60	134,20	3,12
Итого		фрукты	200,0	0,80	0,80	20,00	140,00	0,06	20,00	0,04	0,60	42,00	30,00	22,00	1,20
		сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
				1,80	1,00	40,00	232,00	0,08	24,00	0,04	0,60	56,00	30,00	22,00	2,00
Обед	17	салат из св.помидора и перца с растит маслом	80,0	0,8	4,1	6,2	85,2	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,8
	35	суп свекольник со сметаной и яйцом	250	2,7	4,8	14,5	146,0	0,31	0,0	0,1	1,1	28,0	78,9	30,2	0,4
	159	бифштекс в сметанном соусе	80/ 40	19,20	13,5	6,5	245,3	0,08	4,10	0,0	0,60	68,0	206,0	42,0	1,10
Итого	201	рис рассыпчатый	150,0	3,9	5,09	40,2	225,1	0,01	0,01	0	0,2	19,2	213	85	0,3
		Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого	255	компот из сух фр.витамин	200,0	0,500	0,000	27,000	110,00	0,0100	0,5	0,0	0,000	28,00	19,00	7,00	1,500
				34,20	28,49	135,80	1018,60	0,60	13,01	0,12	7,80	194,20	670,90	213,20	6,40
				10,60	9,20	54,00	359,30	0,16	1,40	0,08	0,80	252,00	228,00	38,00	0,80
Полдник	314	пирожок с повидлом	80,0	4,8	4,2	46,0	253,3	0,08	0,0	0,0	0,8	12,0	48,0	10,0	0,6
		кисломолочный напиток	200,0	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
				10,60	9,20	54,00	359,30	0,16	1,40	0,08	0,80	252,00	228,00	38,00	0,80
Ужин	5	салат из св. капусты и св. огурца с раст.маслом	80,0	2,10	4,5	3,80	85,0	0,01	16,2	0,0	0,5	8,0	31,0	12,0	0,5
	156	тефтели рыбным в томат овощном соусе	80 / 50	9,10	5,5	9,16	121,1	0,07	3,30	0,0	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6
	215	картофель отварной в молоке	150,0	4,1	7,0	27,2	182,5	0,05	0,1	0,0	0,1	39,0	86,0	28,5	0,8
Итого		Хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,6	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
	270	чай	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
Итого за день				83,08	79,43	399,59	2831,40	1,45	64,95	0,46	15,65	1026,50	1831,60	499,80	15,82

День 5	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	105	Каша молочная рисовая с изюмом жидкая	200,0	6,95	7,60	32,90	243,0	0,21	0,0	0,1	1,2	205,00	302,7	58,20	0,8
	258	кофейный напиток	200,0	2,70	3,90	18,70	118,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
		хлеб пшеничный	40	3,08	0,96	21,16	106,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
		яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,01	0,01	0,03	0,09	135,00	89,00	7,50	0,13
		масло сливочное	10гр	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
Итого				17,91	24,26	73,19	596,10	0,35	0,41	0,17	2,49	490,20	545,60	92,70	2,85
Завтрак		сок фруктовый	200,0	0,80	0,80	20,00	140,00	0,06	20,00	0,04	0,60	42,00	30,00	22,00	1,20
		фрукты	150,0	0,6	0,6	16,0	102,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
Итого				1,40	1,40	36,00	242,00	0,08	24,00	0,04	0,60	56,00	30,00	22,00	2,00
Обед	23	салат из свеклы и зелен горошка с растит.маслом	80,0	1,8	4,5	7,20	86,2	0,03	11,2	0,0	0,0	35,2	31,0	16,0	0,5
	50	суп картофельный с крупой и сметаной	250,0	2,7	4,8	14,5	113,0	0,08	11,2	0,2	1,7	19,8	96,8	14,4	0,4
	182	ежики мясные в томатном соусе	80/30	13,8	14,6	9,70	225,6	0,12	3,2	0,0	1,5	163,0	368,0	82,5	0,8
	210	капуста тушеная	150,0	3,9	4,9	20,2	130,7	0,05	12,0	0,0	0,1	39,0	86,0	28,5	0,8
	249	кисель из свежих (замороженных) ягод витам.	200,0	0,1	0,0	21,2	85,1	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
	Хлеб ржаной	80,0	3,3	0,6	49,20	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7	
	хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600	
Итого				29,45	29,75	146,63	847,58	0,45	41,55	0,26	4,55	299,00	695,80	172,40	7,60
Полдник		кисломолочный напиток	200,0	5,20	4,50	7,2	96,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
		кондитерские изделия	50,0	3,5	3,6	25,3	252,0	0,1	0,0	0,0	1,1	18,0	45,0	10,0	0,2
Итого				8,70	8,05	32,50	348,00	0,16	1,40	0,05	1,10	258,00	225,00	38,00	0,40
Ужин	23	салат "здоровье"	80,0	1,20	4,20	7,60	62,5	0,01	21,5	0,5	8,0	31,0	12,0	0,5	0,7
	275	блины с маслом и сахаром	200,0	6,2	6,2	52,3	312,3	0,01	0,2	0,1	2,1	119,0	161,0	26,0	0,2
	265	чай с лимоном	200,0	0,70	0,0	15,3	61,6	0,00	2,1	0,0	0,00	16,0	8,00	6,00	0,80
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого				11,90	10,81	99,90	556,40	0,08	23,77	0,59	10,70	176,00	216,00	39,50	2,30
Итого за день				69,36	74,27	388,22	2590,08	1,12	91,13	1,11	19,44	1279,20	1712,40	364,60	17,45

День 6	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
завтрак	121	омлет натуральный с колбасными изделиями	150,0	16,5	16,4	5,2	258,0	0,10	0,5	0,2	0,40	115,0	188,0	22,0	0,8
		Икра кабачковая	80,0	1,70	7,9	7,2	106,0	0,02	5,0	0,0	2,1	41,0	37,0	15,0	0,70
		масло сливочное, сыр порц	10/ 20	3,89	11,2	0,1	117,7	0,01	0,0	0,1	0,2	136,2	90,9	14,5	0,15
	243	какао на молоке	200	3,97	4,14	27,8	165,6	0,06	1,7	0	0	163	150,0	39	1,3
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого				29,86	39,99	65,03	767,30	0,25	7,21	0,28	3,29	465,20	500,90	97,50	3,55
Завтрак		сок фруктовый	200,0	0,80	0,80	20,00	140,00	0,06	20,00	0,04	0,60	42,00	30,00	22,00	1,20
		фрукты нарезка	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
Итого				1,80	1,00	40,00	232,00	0,08	24,00	0,04	0,60	56,00	30,00	22,00	2,00
Обед	18	салат из свежего огурца и помидора с раст маслом	80,0	0,80	3,60	3,20	81,2	0,010	6,0	0,0	2,80	40,0	36,0	13,0	0,60
		суп лапша домашняя на курином бульоне	250,0	2,50	5,60	13,90	145,0	0,1	1,5	0,0	0,2	24,0	128,0	22,0	0,8
	191	плов из отванной птицы	250,0	38,5	36,9	45,20	495,2	0,07	1,3	0,0	0,0	221,0	184,0	31,5	1,05
		компот из с/ф витаминизированный	200,0	0,500	0,000	24,90	118,00	0,0100	0,5	0,0	0,000	28,00	19,00	7,00	0,500
		Хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,70	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
	Итого				49,40	47,10	128,60	1046,40	0,34	9,30	0,04	4,30	341,00	481,00	104,50
Полдник	135	пудинг творожный с молочной подливой	140 /100	15,6	10,5	41,20	310,2	0,08	0,0	0,0	0,8	102,0	148,0	10,0	0,6
		молоко	200,0	5,8	5,0	7,20	106,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Итого				21,40	15,50	48,40	416,20	0,16	1,40	0,08	0,80	342,00	328,00	38,00	0,80
Ужин	1	винегрет	150,0	1,89	10,1	12,40	148,4	0,01	11,2	0,0	0,5	28,0	31,0	12,0	0,5
		кнели мясные с молочным соусом	80 /50	15,30	16,1	15,30	286,3	0,07	2,90	0,0	1,0	135,0	160,0	23,0	0,6
		хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,60	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,70	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
	248	кисель из джема	200,0	0,2	0,0	38,70	155,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	12,0	8,0	2,8
Итого				23,44	27,04	103,70	767,72	0,22	18,10	0,01	2,50	204,10	290,10	65,90	4,70
Итого за день				125,90	130,63	385,73	3229,62	1,05	60,01	0,45	11,49	1408,30	1630,00	327,90	16,30

День 7	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	9	морковь тертая с сахаром	80,0	0,8	2,5	5,6	84,1	0,08	0,4	0,3	0,3	10,6	20,1	8,2	0,2
	98	каша молочная манная жидкая	200,0	7,50	8,90	29,10	225,0	0,21	0,0	0,1	1,2	205,00	302,7	58,20	0,8
	258	кофейный напиток на молоке	200,0	2,7	3,9	18,7	118,0	0,06	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	0,30
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
		масло сливочное	10,0	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
Итого				14,88	22,90	78,23	613,20	0,41	2,10	0,42	2,20	389,80	509,70	112,40	1,92
Завтрак		сок фруктовый	200,0	0,80	0,80	20,00	140,00	0,06	20,00	0,04	0,60	42,00	30,00	22,00	1,20
		фрукты	150,0	0,6	0,6	20,0	102,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
Итого				1,40	1,40	40,00	242,00	0,08	24,00	0,04	0,60	56,00	30,00	22,00	2,00
Обед	12	салат из огурца и редиса с растительным маслом	80,0	1,20	3,5	3,60	83,4	0,01	12,0	0,0	0,5	8,0	31,0	12,0	0,5
	55	Щи из св.капусты со сметаной на мясном бульоне	250,0	3,1	4,1	9,7	137,0	0,1	0,4	0,0	0,8	36,0	193,0	26,0	0,8
	158	бефстроганов в сметанном соусе	80/60	21,6	25,3	6,1	312,1	0,1	2,3	0,09	0,9	125,8	157,6	23,1	1,1
	196	каша гречневая расычатая	150,0	8,70	5,4	45,0	235,5	0,03	1,3	0,0	5,4	33,0	133,0	31,0	0,30
		хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
	256	компот из св яблок и лимона витаминизирован	200,0	0,500	0,000	27,000	110,00	0,0100	0,5	0,0	0,000	28,00	19,00	7,00	1,500
Итого				42,20	39,33	132,80	1085,00	0,40	16,50	0,10	8,90	258,80	647,60	130,10	6,50
Полдник		кондитерские изделия	50	3,5	3,6	25,5	235,0	0,1	0,0	0,0	0,3	18,0	45,0	10,0	0,2
		бифилайф	200,0	5,0	7,2	7,6	120,0	0,1	0,4	0,0	0,6	240,0	180,0	28,0	0,2
Итого				8,54	10,80	33,10	355,00	0,18	0,44	0,01	0,90	258,00	225,00	38,00	0,40
Ужин		помидор свежий или консервированный	80,0	0,80	0,2	3,20	22,1	0,03	4,6	0,0	2,1	28,0	40,0	16,0	0,6
	142	эразы рыбные с яйцом	100,0	20,1	17,5	12,40	186,5	0,09	0,0	0,0	0,50	102,0	185,0	26,0	2,80
	216	картофельное пюре	150,0	4,10	6,06	23,3	167,0	0,1	3,7	0,01	0,13	47,0	79,0	29,0	0,66
		хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,6	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
		Хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
	265	чай с лимоном	200,0	0,7	0,0	15,3	61,6	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
Итого				31,80	24,56	91,50	615,20	0,34	10,50	0,05	3,73	220,10	399,10	99,90	5,66
Итого за день				98,82	98,99	375,63	2910,40	1,41	53,54	0,62	16,33	1182,70	1811,40	402,40	16,48

День 8	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
	103	каша молочная пшенная с тыквой жилкая	200,0	7,40	8,00	35,20	243,0	0,21	1,2	0,1	1,2	205,00	302,7	58,20	0,8
	243	какао на молоке	200	3,97	4,14	27,80	165,60	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
		сыр	20,0	5,00	5,20	0,00	68,00	0,01	0,01	0,03	0,09	135,00	89,00	7,50	0,13
		масло сливочное	10,0	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
Итого				20,25	24,94	87,83	662,70	0,30	1,61	0,17	1,99	480,20	515,60	85,70	2,35
Завтрак		сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
		фрукты	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
Итого				2,00	0,40	40,00	184,00	0,04	8,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,60
Обед	17	салат из св.помидоров с и перца с растит маслом	80,0	1,8	4,1	3,50	86,9	0,02	3,5	0,0	0,9	36,8	41,0	21,0	0,80
	34	рассольник по ленинградски со сметаной	250,0	4,7	6,1	18,3	148,0	0,04	0,0	0,0	1,0	15,2	137,6	14,4	0,8
	163	азу из грвадины с картофелем	250,0	20,1	21,3	22,50	346,3	0,09	8,5	0,0	1,50	139,2	185,0	26,0	1,80
	255	компот из с/фруктов витаминизированный	200,0	0,5	0,0	27,1	118,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	8,0	2,0	0,5
		хлеб ржаной	50,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого				34,21	32,50	112,80	906,20	0,30	12,10	0,02	4,70	227,20	485,60	94,40	6,20
Полдник	282	булочка домашняя	80,0	4,5	7,6	36,2	233,0	0,0	0,3	0,1	0,8	20,0	30,0	11,0	0,1
		кисломолочный напиток	200,0	5,8	7,2	7,6	106,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Итого				10,30	14,80	43,80	339,00	0,09	1,70	0,18	0,80	260,00	210,00	39,00	0,30
Ужин		огурец свежий	80,0	0,8	0,2	3,00	20,1	0,03	22,1	0,0	0,0	15,0	12,0	6,0	0,1
	189	котлета из мяса птицы	80,0	12,5	14,2	7,60	201,0	0,12	3,0	0,0	4,5	63,0	268,0	42,6	0,8
	204	макаронны отварные	160,0	5,6	5,3	32,3	185,0	0,05	0,1	0,0	0,1	39,0	86,0	28,5	0,8
	270	чай	200,0	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	2,2	0,0	0,0	16,0	8,0	6,0	0,8
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
		хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,6	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
Итого				25,20	20,50	95,20	642,10	0,32	27,44	0,06	5,55	160,10	461,10	106,00	3,30
Итого за день				91,96	93,14	379,63	2734,00	1,05	50,85	0,43	13,04	1155,50	1672,30	325,10	13,75

День 9	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углев ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	95	каша молочная гречневая жидкая	200	7,90	8,20	35,10	246,1	0,21	0,0	0,1	1,2	205,00	302,7	58,20	0,8
	258	кофейный напиток на молоке	200,0	2,7	3,9	18,7	118,0	0,06	1,7	0,0	0,0	163,0	150,0	39,0	1,30
	10	салат из моркови и яблока	80	0,80	1,10	5,30	64,30	0,03	3,50	0,10	0,20	12,00	17,00	5,00	0,50
		хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого		масло сливочное, сыр порц	10/ 20	3,89	11,2	0,1	117,7	0,01	0,0	0,1	0,2	136,2	90,9	14,5	0,15
				19,09	24,75	83,93	666,10	0,37	5,21	0,29	2,19	526,20	595,60	123,70	3,35
Итого		сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
		Фрукты	150,0	0,60	0,6	16	103,00	0,00	4,0	0,0	0	14,00	0,00	0,00	0,20
Итого				1,60	0,80	36,00	195,00	0,04	8,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	1,60
Обед	21	салат из свеклы и соленого огурца р.м.	80,0	1,6	4,5	6,2	82,5	0,06	2,0	0,0	0,10	21,0	43,0	12,0	0,2
	41	суп крестьянский сосметаной и яйцом	250,0	2,50	13,90	13,9	145,0	0,00	1,5	0,0	1,20	128,00	175,0	17,0	1,2
Итого	171	биточек мясной	80,0	13,50	13,30	6,2	196,3	0,09	0,0	0,0	0,50	39,00	185,0	26,0	1,2
	218	катрофель в молоке	150,0	4,1	7,0	27,20	182,0	0,01	0,0	0,0	0,0	35,0	43,0	21,0	0,1
Итого	255	Компот из сухофруктов витаминизированный	200,0	0,500	0,000	27,000	110,00	0,0100	0,5	0,0	0,000	28,00	19,00	7,00	1,500
		Хлеб ржаной	70,0	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
				29,30	39,74	121,90	922,80	0,32	4,00	0,07	3,10	279,00	579,00	114,00	6,50
Полдник	296	оладьи с маслом сахаром	110,0	3,2	2,6	20,0	208,0	0,08	0,0	0,0	0,8	12,0	48,0	10,0	0,6
		йогурт	200,0	6,4	6,5	12,5	145,0	0,1	1,4	0,0	0,0	240,0	180,0	28,0	0,2
Итого				9,60	9,10	32,50	353,00	0,16	1,40	0,08	0,80	252,00	228,00	38,00	0,80
Ужин	23	салат зимний с растительным маслом	150,0	4,1	6,2	12,1	119,0	0,0	8,4	0,0	4,6	23,0	40,0	18,0	0,2
	148	рыба под омлетом	110,0	19,20	12,6	8,30	213,0	0,07	1,30	0,1	1,0	35,0	160,0	23,0	0,6
		хлеб ржаной	30,0	2,3	0,4	12,6	58,0	0,06	0,0	0,0	0,4	17,1	52,1	15,9	0,2
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
	265	чай с лимоном	200,0	0,7	0,0	15,3	61,6	0,0	0,1	0,0	0,0	14,0	5,0	2,0	0,1
Итого				30,10	19,61	73,00	571,60	0,25	9,76	0,10	6,60	99,10	292,10	65,90	1,70
Итого за день				89,69	94,00	347,33	2708,50	1,14	28,37	0,54	12,69	1184,30	1694,70	341,60	13,95

День 10	№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак	93	каша дружба (рис, пшено) молочная	200,0	6,56	8,30	35,00	241,0	0,21	0,0	0,1	1,2	205,00	302,7	58,20	0,8
		яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	0,50
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
	243	какао на молоке	200,0	3,85	5,04	27,80	165,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
		масло сливочное	10,0	0,08	7,20	0,13	66,10	0,00	0,00	0,05	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
Итого				19,39	25,54	87,93	655,10	0,32	0,40	0,24	2,10	367,20	503,60	83,20	2,72
Завтрак		сок фруктовый	200,0	1,0	0,2	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8
		Фрукты	200,0	1,0	1,0	20,0	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	0,8
итого				2,00	1,20	40,00	184,00	0,04	8,00	0,00	0,00	28,00	0,00	0,00	3,60
	27	Борщ из св. капусты с фасолью со сметаной	250	2,7	4,8	14,5	143,0	0,20	11,2	0,0	0,6	45,6	160,0	24,0	0,8
		178	рулет мясной с яйцом или вразы	90,0	13,8	12,6	5,70	204,2	0,10	3,2	0,0	0,50	139,0	185,0	26,0
	210	капуста тушеная	150,0	4,2	5,2	20,7	190,8	0,00	19,0	0,0	0,1	19,0	46,0	8,0	0,2
	255	компот из сухофруктов	200,0	0,510	0,000	27,000	118,00	0,0100	0,5	0,0	0,000	28,00	19,00	7,00	0,500
		Хлеб ржаной	80,0	3,3	0,6	49,20	87,0	0,09	0,0	0,0	0,70	18,0	79,00	24,00	1,7
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого				28,28	23,63	141,80	863,00	0,46	33,85	0,04	2,45	259,60	524,00	96,00	5,40
Полдник		кисломолочный напиток	200,0	5,2	5,0	7,20	96,0	0,10	0,2	0,0	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
		кондитерские изделия	50,0	4,8	4,2	46,0	253,3	0,0	0,1	0,1	1,0	18,0	23,3	10,0	0,2
Итого				10,00	9,20	53,20	349,30	0,10	0,30	0,10	1,00	258,00	203,30	38,00	0,40
Ужин	10	салат из моркови с курагой	80,0	1,60	3,1	15,30	92,3	0,10	12,0	0,0	0,1	25,0	45,0	12,5	0,2
	123	вареники с творогом и маслом	250	10,2	11,30	52,1	585,2	0,02	0,20	0,2	1,00	187,0	311,0	32,0	0,3
	254	кисель из свежих ягод или замороженных ягод	200,0	0,12	0,0	21,2	85,1	0,00	10,1	0,0	0,02	10,2	11,00	6,00	0,20
		хлеб пшеничный	50,0	3,800	0,400	24,700	120,00	0,0600	0,0	0,0	0,600	10,00	35,00	7,00	0,600
Итого				15,72	14,80	113,25	882,57	0,18	22,30	0,21	1,72	232,20	402,00	57,50	1,30
Итого за день				75,39	74,37	436,18	2933,97	1,10	64,85	0,59	7,27	1145,00	1632,90	274,70	13,42