

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте с 1 года до 3 лет,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>День 1</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1.2014г	1. Бутерброд с маслом	25	1,689	4,853	11,064	95,64	0,023	0,011				0,218	4,552	14,47	2,724
	2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	5,077	6,191	23,097	168,342	0,076	0,03				1,126	0,65	66,722	0,02
	3. Какао с молоком	180	3,033	2,395	12,912	85,497						0,025	0,168		
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>9,798</b>	<b>13,438</b>	<b>47,073</b>	<b>349,479</b>	<b>0,098</b>	<b>0,041</b>				<b>1,37</b>	<b>5,37</b>	<b>81,192</b>	<b>2,744</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>									
	<b>Обед</b>														
	1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	0,012	7,5	0,048	0,117	0,3	4,2	7,8	6
85/120/2012	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и с зеленью	150/5/10	2,735	2,154	8,796	65,704	0,057	0,054	7,274			0,657	14,191	47,56	15,908
249	3. Рыба запеченная в омлете	50	11,172	3,502	1,533	82,35	0,024	0,137				0,789	17,353	60,583	3,954
	4. Пюре картофельное с морковью	110	2,092	4,012	12,111	92,935	0,066	0,053	5,738			0,654	15,541	44,176	20,12
442/2008	5. Сок персиковый	150	0,45		24,75	102									
	6. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
/2008	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	<b>Всего:</b>	<b>545</b>	<b>19,68</b>	<b>10,628</b>	<b>66,89</b>	<b>450,189</b>	<b>0,226</b>	<b>0,28</b>	<b>20,512</b>	<b>0,048</b>	<b>0,117</b>	<b>3,3</b>	<b>60,485</b>	<b>197,719</b>	<b>57,781</b>

№ Рецептуры	Полдник Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
308/2012	1. Фрикадельки из птицы	50	9,243	7,647	5,438	128,174	0,01	0,003				0,092	1,748	5,98	1,196
205	2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,488	1,444	23,873	122,616	0,057	0,028				0,679	14,352	36,075	5,751
/2008	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
451/2008	4. Пирожки печеные с капустой с яйцом	50	3,205	3,607	17,974	117,617	0,05	0,049	14,608			0,761	30,176	54,095	19,628
266/2014	5. Чай с сахаром	150			4,99	19,95	0,001	0,01	0,1			0,835	5,05	8,24	4,4
ТК 052	6. Мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6	0,042	0,021	26,6			0,07	24,5	11,9	7,7
	<b>Всего:</b>	<b>470</b>	<b>17,796</b>	<b>13,038</b>	<b>65,485</b>	<b>458,957</b>	<b>0,198</b>	<b>0,129</b>	<b>41,308</b>			<b>3,136</b>	<b>81,226</b>	<b>140,89</b>	<b>47,875</b>
	<b>Всего за 1й день:</b>		<b>51,624</b>	<b>40,854</b>	<b>185,748</b>	<b>1339,626</b>	<b>0,522</b>	<b>0,45</b>	<b>61,819</b>	<b>0,048</b>	<b>0,117</b>	<b>7,806</b>	<b>147,082</b>	<b>419,801</b>	<b>108,4</b>
	<b>День 2</b>														
	<b>Завтрак</b>														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,224	4,17	9,54	94,08	0,025	0,041	0,192			0,312	123,42	76,5	8,34
	2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,53	6,056	20,268	149,703	0,015	0,013				0,211	2,194	29,9	9,67
	3. Чай с молоком	170	1,935	1,562	8,79	56,948	0,001	0,012	0,12			1,001	6,054	9,888	5,28
	<b>Всего:</b>	<b>330</b>	<b>9,689</b>	<b>11,788</b>	<b>38,598</b>	<b>300,731</b>	<b>0,041</b>	<b>0,066</b>	<b>0,312</b>			<b>1,524</b>	<b>131,668</b>	<b>116,288</b>	<b>23,29</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435	1. Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>									
	<b>Обед</b>														
33/2012	1. Салат из свеклы	40	0,552	2,434	3,238	37,032	0,007	0,015	3,68			0,659	19,52	28,952	17,648
100/2008	2. Суп картофельный с макаронными изделиями ,с птицей и зеленью	150/5/1	2,643	1,868	10,84	70,778	0,048	0,033	4,442			0,517	12,496	29,703	12,093
256/2008	3. Печень по-строгановски	50/30	13,025	8,541	5,969	153,176	0,169	1,315	10,691			4,544	14,035	211,338	13,612
323/2008	4. Каша гречневая рассыпчатая	90	5,241	5,491	23,679	164,912	0,178	0,088				2,784	8,88	124,322	82,82
/2008	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2

401/2008	6. Компот из изюма	150	0,316	0,069	14,018	58,503	0,021	0,011				0,427	11,076	17,699	5,762
№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	7. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	<b>Всего:</b>	<b>556</b>	<b>24,677</b>	<b>19,303</b>	<b>76,304</b>	<b>584,401</b>	<b>0,484</b>	<b>1,485</b>	<b>18,813</b>			<b>9,831</b>	<b>75,207</b>	<b>449,614</b>	<b>143,736</b>
	<b>Полдник</b>														
242/2008	1. Шницель рыбный натуральный	50	8,901	5,585	0,866	88,366	0,007	0,02	1,14			0,479	18,832	35,555	22,106
335/2008	2. Пюре картофельное	110	2,461	3,518	15,881	105,039	0,087	0,06	8,08			0,797	9,284	51,592	20,223
/2008	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
479/2008	4. Булочка "творожная"	50	8,193	3,576	27,694	175,96	0,067	0,079				0,813	15,553	60,161	9,144
441/2008	5. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,235	62,55						0,015	0,1		
/2008	6. Груша свежая	50	0,2	0,15	5,15	23,5	0,01	0,015	2,5			1,15	9,5	8	6
	<b>Всего:</b>	<b>430</b>	<b>21,564</b>	<b>13,239</b>	<b>69,786</b>	<b>499,415</b>	<b>0,209</b>	<b>0,192</b>	<b>11,72</b>			<b>3,955</b>	<b>58,668</b>	<b>179,907</b>	<b>66,673</b>
	<b>Всего за 2й день:</b>		<b>60,28</b>	<b>48,08</b>	<b>190,688</b>	<b>1464,047</b>	<b>0,734</b>	<b>1,743</b>	<b>30,845</b>			<b>15,309</b>	<b>265,543</b>	<b>745,81</b>	<b>233,698</b>
	<b>День 3</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,908	1,56	1,915	25,285	0,032	0,015	3,85			0,305	11,619	26,805	12,655
	2. Омлет натуральный	100	7,504	13,802	1,803	161,456	0,077	0,492				2,957	68,845	229,835	25,24
1/2008	3. Бутерброд с маслом	30	2,025	5	13,29	107,4	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
	4. Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,09	13,733	90,623						0,025	0,168		
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>13,297</b>	<b>22,452</b>	<b>30,741</b>	<b>384,764</b>	<b>0,137</b>	<b>0,52</b>	<b>3,85</b>			<b>3,547</b>	<b>85,983</b>	<b>273,84</b>	<b>41,164</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>									
	<b>Обед</b>														
	1. Огурец свежий	30	0,24		0,75	4,2	0,009	0,006	2,1			0,15	5,1	9	4,2
57(2012г)	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	165/10/5	3,442	4,207	6,612	78,41	0,034	0,052	5,831			0,958	28,866	60,485	25,59
311	3. Плов из птицы	120	10,314	13,681	21,878	252,135	0,03	0,018	1,096			0,782	22,743	80,967	43,035

/2008	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
442/2008	5. Сок абрикосовый	150	0,75		19,05	82,5									
	6. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	<b>Всего:</b>	<b>520</b>	<b>17,647</b>	<b>18,789</b>	<b>66,851</b>	<b>517,245</b>	<b>0,133</b>	<b>0,1</b>	<b>9,027</b>			<b>2,79</b>	<b>65,909</b>	<b>188,052</b>	<b>84,625</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Голубцы ленивые	160	14,162	10,095	10,681	190,22	0,082	0,149	24,608			2,18	77,018	178,375	55,31
/2008	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	3. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	9,078	38,04	0,006	0,009	1,5			0,708	5,82	4,8	3,6
/2008	4. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9									
	<b>Всего:</b>	<b>400</b>	<b>15,862</b>	<b>10,665</b>	<b>34,579</b>	<b>305,16</b>	<b>0,126</b>	<b>0,175</b>	<b>26,108</b>			<b>3,588</b>	<b>88,238</b>	<b>207,775</b>	<b>68,109</b>
	<b>Всего за 3й день:</b>		<b>51,156</b>	<b>55,656</b>	<b>138,471</b>	<b>1288,17</b>	<b>0,395</b>	<b>0,795</b>	<b>38,985</b>			<b>9,925</b>	<b>240,129</b>	<b>669,666</b>	<b>193,899</b>
	<b>День 4</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	1. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	4,166	6,056	19,612	149,703	0,027	0,013				0,211	4,51	17,355	3,494
1/2008	2. Бутерброд с маслом	30	2,025	5	13,29	107,4	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
	3. Какао с молоком	180	3,033	2,395	12,912	85,497						0,025	0,168		
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>	<b>9,224</b>	<b>13,451</b>	<b>45,814</b>	<b>342,6</b>	<b>0,055</b>	<b>0,025</b>				<b>0,496</b>	<b>10,028</b>	<b>34,555</b>	<b>6,764</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435	1. Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>									
	<b>Обед</b>														
43/2008	1. Салат картофельный	30	0,476	4,578	3,437	56,899	0,02	0,017	3,126			0,489	17,524	36,987	23,162
95	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью	150/10/5	3,117	4,463	5,845	76,27	0,037	0,038	5,559			0,406	22,904	28,579	11,686
269/2012	3. Пудинг рыбный запеченный	65	11,339	5,128	5,957	115,509	0,018	0,055				0,372	8,151	27,795	2,52
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,838	4,764	9,52	88,945	0,052	0,041	6,827			0,678	24,041	38,196	23,964

442/2008	5. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,45	10,5	10,5	6
/2008	6. Батон обогащенный	15	1,2	0,525	7,95	42	0,017	0,005				0,15	2,85	9,75	1,95
/2008	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	<b>Всего:</b>	<b>545</b>	<b>20,019</b>	<b>19,808</b>	<b>55,819</b>	<b>492,623</b>	<b>0,197</b>	<b>0,188</b>	<b>18,512</b>			<b>3,245</b>	<b>91,37</b>	<b>176,407</b>	<b>78,482</b>
	<b>Полдник</b>														
224	1. Запеканка из творога с джемом	100/20	15,548	7,832	20,442	212,76	0,014	0,029	0,898			0,433	17,859	31,33	13,1
434/2008	2. Молоко кипяченое	150	4,293	3,465	6,88	75,877									
	3. Печенье в ассортименте	35	2,1	2,24	23,975	157,85	0,035	0,011				0,315	9,8	26,25	4,9
/2008г	4. Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2									
	<b>Всего:</b>	<b>365</b>	<b>22,181</b>	<b>13,777</b>	<b>57,177</b>	<b>474,688</b>	<b>0,049</b>	<b>0,04</b>	<b>0,898</b>			<b>0,748</b>	<b>27,659</b>	<b>57,58</b>	<b>18</b>
	<b>Всего за 4й день:</b>		<b>55,775</b>	<b>50,786</b>	<b>164,809</b>	<b>1389,41</b>	<b>0,3</b>	<b>0,253</b>	<b>19,41</b>			<b>4,489</b>	<b>129,057</b>	<b>268,542</b>	<b>103,246</b>
	<b>День 5</b>														
	<b>Завтрак</b>														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,224	4,17	9,54	94,08	0,025	0,041	0,192			0,312	123,42	76,5	8,34
	2. Каша из пшена и риса молочная жидкая "дружба"	130	3,885	6,55	17,324	143,808	0,033	0,01				0,262	2,953	25,845	8,665
	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,09	13,733	90,623						0,025	0,168		
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>	<b>10,969</b>	<b>12,81</b>	<b>40,596</b>	<b>328,511</b>	<b>0,057</b>	<b>0,052</b>	<b>0,192</b>			<b>0,599</b>	<b>126,541</b>	<b>102,345</b>	<b>17,005</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>									
	<b>Обед</b>														
	1. Огурец свежий	30	0,24		0,75	4,2	0,009	0,006	2,1			0,15	5,1	9	4,2
91/2008	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	3,687	4,738	10,502	100,048	0,067	0,052	10,074			0,601	20,45	47,438	16,296
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	130	10,756	7,855	19,837	192,733	0,145	0,15	10,664			1,859	19,669	141,688	36,864
/2008	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
439	5. Напиток из клюквы, протертой с сахаром	150	0,092	0,037	8,166	35,077	0,002	0,004	0,92			0,28	3,83	3,993	2,024
	6. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	<b>Всего:</b>	<b>520</b>	<b>17,675</b>	<b>13,53</b>	<b>57,815</b>	<b>432,058</b>	<b>0,283</b>	<b>0,236</b>	<b>23,758</b>			<b>3,79</b>	<b>58,249</b>	<b>239,719</b>	<b>71,183</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	0,012	7,5	0,048	0,117	0,3	4,2	7,8	6
205	2. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,488	1,444	23,873	122,616	0,057	0,028				0,679	14,352	36,075	5,751
/2008	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	4. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938	0,069	0,435				2,471	54,358	189,757	11,86
451/2008	5. Пирожки печеные с картошкой	40	2,475	1,137	16,874	87,717	0,05	0,03	1,7			0,484	8,542	31,441	8,725
442/2008	6. Сок персиковый	150	0,45		24,75	102									
	7. Груша	70	0,28	0,21	7,21	32,9	0,014	0,021	3,5			1,61	13,3	11,2	8,4
	<b>Всего:</b>	<b>450</b>	<b>14,223</b>	<b>8,388</b>	<b>82,133</b>	<b>469,371</b>	<b>0,247</b>	<b>0,545</b>	<b>12,7</b>	<b>0,048</b>	<b>0,117</b>	<b>6,243</b>	<b>100,152</b>	<b>300,873</b>	<b>49,936</b>
	<b>Всего за 5й день:</b>		<b>47,217</b>	<b>38,478</b>	<b>186,845</b>	<b>1310,94</b>	<b>0,587</b>	<b>0,832</b>	<b>36,65</b>	<b>0,048</b>	<b>0,117</b>	<b>10,632</b>	<b>284,942</b>	<b>642,937</b>	<b>138,124</b>
	<b>День 6</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	1. Яйцо вареное	40	5,9	5,337	0,326	72,938	0,069	0,435				2,471	54,358	189,757	11,86
	2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	130	4,659	6,358	22,075	164,247	0,106	0,015				0,698	7,454	59,666	20,936
1/2008	3. Бутерброд с маслом	30	2,025	5	13,29	107,4	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
270/2014	4. Кофейный напиток с молоком	150	2,723	1,98	12,616	84,623						0,023	0,15		
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	<b>15,308</b>	<b>18,675</b>	<b>48,308</b>	<b>429,209</b>	<b>0,203</b>	<b>0,462</b>				<b>3,451</b>	<b>67,312</b>	<b>266,623</b>	<b>36,066</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>									
	<b>Обед</b>														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	1. Огурец свежий	30	0,24		0,75	4,2	0,009	0,006	2,1			0,15	5,1	9	4,2
99/2008	2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,778	2,112	19,567	117,136	0,146	0,046	2,76			1,296	24,059	68,373	23,708
272/2008	3. Котлета мясная (говядина)	50	9,08	7,174	4,82	119,765	0,042	0,077				1,039	12,591	101,86	23,108
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	100	2,089	2,169	8,789	63,051	0,045	0,04	7,536			0,532	25,89	36,018	17,468
/2008	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
406/2008	6. Кисель из кураги	150	0,789	0,045	22,173	92,895	0,015	0,03	0,6			0,503	24,15	21,9	15,75
	7. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	<b>Всего:</b>	<b>530</b>	<b>19,875</b>	<b>12,4</b>	<b>74,659</b>	<b>497,047</b>	<b>0,316</b>	<b>0,222</b>	<b>12,996</b>			<b>4,42</b>	<b>100,99</b>	<b>274,75</b>	<b>96,034</b>
	<b>Полдник</b>														
/2008	1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5			0,18	6,9	7,2	4,2
239/2008	2. Биточек рыбный	50	6,879	4,575	4,82	87,574	0,01	0,003				0,33	11,55	27,73	17,09
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	100	1,908	2,104	12,236	75,515	0,069	0,052	6,034			0,674	15,103	45,221	20,515
/2008	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	5. Печенье в ассортименте	35	2,1	2,24	23,975	157,85	0,035	0,011				0,315	9,8	26,25	4,9
	6. Напиток лимонный	130	0,062	0,007	13,182	54,227	0,003	0,001	2,773			0,081	3,033	1,525	0,832
/2008	7. Апельсин свежий	70	0,512	0,146	4,754	25,158	0,029	0,022	43,881			0,219	24,866	16,821	9,507
	<b>Всего:</b>	<b>435</b>	<b>13,001</b>	<b>9,302</b>	<b>67,437</b>	<b>448,225</b>	<b>0,19</b>	<b>0,113</b>	<b>54,188</b>			<b>2,499</b>	<b>76,652</b>	<b>149,347</b>	<b>66,245</b>
	<b>Всего за 6й день:</b>		<b>52,534</b>	<b>44,127</b>	<b>196,704</b>	<b>1455,481</b>	<b>0,709</b>	<b>0,797</b>	<b>67,184</b>			<b>10,371</b>	<b>244,954</b>	<b>690,721</b>	<b>198,345</b>
	<b>День 7</b>														
	<b>Завтрак</b>														
	1. Салат из горошка зеленого консервированного	25	0,908	1,56	1,915	25,285	0,032	0,015	3,85			0,305	11,619	26,805	12,655
	2. Омлет натуральный	100	7,504	13,802	1,803	161,456	0,077	0,492				2,957	68,845	229,835	25,24
	3. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
тк№040	4. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262	0,001	0,012	0,12			1,002	6,06	9,888	5,28
	<b>Всего:</b>	<b>325</b>	<b>12,52</b>	<b>18,086</b>	<b>24,325</b>	<b>311,003</b>	<b>0,132</b>	<b>0,525</b>	<b>3,97</b>			<b>4,464</b>	<b>90,325</b>	<b>279,528</b>	<b>45,774</b>

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>2й Завтрак</b>														
435	1. Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>									
	<b>Обед</b>														
	1. Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	0,012	7,5	0,048	0,117	0,3	4,2	7,8	6
67/2012	2. Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной, зеленью	150/15/5	3,908	5,332	4,708	82,785	0,038	0,057	5,279			0,776	33,379	64,321	24,289
2012г.стр.584	3. Котлета рубленая из говядины	80	13,899	8,287	7,624	160,042	0,064	0,12				1,319	8,312	131,047	17,101
324/2012	4. Пюре из свеклы	120	2,337	4,609	14,793	109,86	0,031	0,067	15,4			2,17	57,652	67,246	33,902
/2008	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	6. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
442/2008	7. Сок персиковый	150	0,45		24,75	102									
	<b>Всего:</b>	<b>590</b>	<b>23,824</b>	<b>19,188</b>	<b>71,576</b>	<b>561,887</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>28,179</b>	<b>0,048</b>	<b>0,117</b>	<b>5,465</b>	<b>112,744</b>	<b>308,014</b>	<b>93,092</b>
	<b>Полдник</b>														
52/2008	1. Винегрет овощной с сельдью	70	5,572	8,662	4,846	120,138	0,024	0,029	5,808			0,764	32,802	46,581	29,209
/2008	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
451/2008	3. Пирожки печеные с капустой с яйцом	50	3,205	3,607	17,974	117,617	0,05	0,049	14,608			0,761	30,176	54,095	19,628
402/2008	4. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	17,796	76,058						0,021	0,14		
/2008	5. Банан свежий	80	1,4	0,467	19,6	89,6	0,037	0,047	9,333			0,56	7,467	26,133	39,2
	<b>Всего:</b>	<b>370</b>	<b>11,909</b>	<b>13,067</b>	<b>68,176</b>	<b>447,413</b>	<b>0,149</b>	<b>0,143</b>	<b>29,749</b>			<b>2,806</b>	<b>75,985</b>	<b>151,41</b>	<b>97,236</b>
	<b>Всего за 7й день:</b>		<b>52,603</b>	<b>54,091</b>	<b>170,076</b>	<b>1399,803</b>	<b>0,492</b>	<b>0,948</b>	<b>61,898</b>	<b>0,048</b>	<b>0,117</b>	<b>12,735</b>	<b>279,053</b>	<b>738,952</b>	<b>236,102</b>
	<b>День 8</b>														
	<b>Завтрак</b>														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,224	4,17	9,54	94,08	0,025	0,041	0,192			0,312	123,42	76,5	8,34
	2. Каша манная жидкая со сливочным маслом	130	4,166	6,056	19,612	149,703	0,027	0,013				0,211	4,51	17,355	3,494
	3. Какао с молоком	180	3,033	2,395	12,912	85,497						0,025	0,168		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>	<b>11,423</b>	<b>12,621</b>	<b>42,064</b>	<b>329,28</b>	<b>0,052</b>	<b>0,054</b>	<b>0,192</b>			<b>0,548</b>	<b>128,098</b>	<b>93,855</b>	<b>11,834</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>									
	<b>Обед</b>														
/2008	1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5			0,18	6,9	7,2	4,2
83	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	5,554	4,032	8,069	90,781	0,069	0,113	4,253			1,179	20,084	92,738	24,269
335/2008	3. Пюре картофельное	110	2,461	3,518	15,881	105,039	0,087	0,06	8,08			0,797	9,284	51,592	20,223
34	4. Пудинг из печени с морковью	90	20,028	11,629	7,823	216,086	0,264	1,978	14,626			7,359	41,405	370,537	27,898
405/2008	5. Кисель из яблок	150	0,099	0,09	24,207	98,567						0,045	0,3		
/2008	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	7. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	<b>Всего:</b>	<b>585</b>	<b>31,281</b>	<b>20,199</b>	<b>75,05</b>	<b>614,373</b>	<b>0,487</b>	<b>2,181</b>	<b>28,458</b>			<b>10,461</b>	<b>87,173</b>	<b>559,666</b>	<b>88,391</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Запеканка из творога	100	15,823	8,472	14,302	196,249	0,019	0,057	0,018			0,533	19,257	44,944	13,737
434/2008	2. Молоко кипяченое	150	4,293	3,465	6,88	75,877									
354/2012	3. Соус сметанный	20	0,29	0,914	1,134	14,062	0,004	0,007	0,018			0,028	5,394	4,718	0,688
/2008	4. Апельсин свежий	70	0,512	0,146	4,754	25,158	0,029	0,022	43,881			0,219	24,866	16,821	9,507
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>	<b>20,919</b>	<b>12,997</b>	<b>27,069</b>	<b>311,346</b>	<b>0,052</b>	<b>0,086</b>	<b>43,917</b>			<b>0,78</b>	<b>49,517</b>	<b>66,483</b>	<b>23,932</b>
	<b>Всего за 8й день:</b>		<b>67,973</b>	<b>49,567</b>	<b>150,483</b>	<b>1336</b>	<b>0,59</b>	<b>2,321</b>	<b>72,567</b>			<b>11,788</b>	<b>264,788</b>	<b>720,004</b>	<b>124,157</b>
	<b>День 9</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1.2014г	1. Бутерброд с маслом	25	1,689	4,853	11,064	95,64	0,023	0,011				0,218	4,552	14,47	2,724
тк№040	2. Чай с молоком	180	2,508	2,024	10,007	68,262	0,001	0,012	0,12			1,002	6,06	9,888	5,28
	3. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным	130	4,064	6,637	16,285	141,134	0,063	0,02				0,622	9,482	56,024	21,68
	<b>Всего:</b>	<b>335</b>	<b>8,261</b>	<b>13,514</b>	<b>37,355</b>	<b>305,036</b>	<b>0,086</b>	<b>0,044</b>	<b>0,12</b>			<b>1,842</b>	<b>20,094</b>	<b>80,382</b>	<b>29,684</b>

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>2й Завтрак</b>														
435	1. Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>79,5</b>									
	<b>Обед</b>														
/2008	1. Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,006	0,006	1,5			0,18	6,9	7,2	4,2
57(2012г)	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	165/10/5	3,442	4,207	6,612	78,41	0,034	0,052	5,831			0,958	28,866	60,485	25,59
231/2008	3. Рыба, тушенная с овощами	100	10,173	5,387	4,483	107,131	0,071	0,115	3,084			0,956	38,488	165,418	46,93
123/2008	4. Картофель отварной	80	1,508	2,754	11,801	78,036	0,069	0,047	6,352			0,628	7,347	40,635	15,9
/2008	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
442/2008	6. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3			0,45	10,5	10,5	6
	7. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	<b>Всего:</b>	<b>580</b>	<b>19,013</b>	<b>13,429</b>	<b>57,117</b>	<b>436,477</b>	<b>0,255</b>	<b>0,259</b>	<b>19,767</b>			<b>4,071</b>	<b>101,302</b>	<b>321,838</b>	<b>110,42</b>
	<b>Полдник</b>														
	1. Голубцы ленивые	120	10,955	10,33	7,636	167,324	0,06	0,111	14,52			1,744	55,206	148,46	49,515
/2008	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
479/2008	3. Булочка "творожная"	50	8,193	3,576	27,694	175,96	0,067	0,079				0,813	15,553	60,161	9,144
	4. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	9,078	38,04	0,006	0,009	1,5			0,708	5,82	4,8	3,6
ТК 052	5. Мандарин свежий	100	0,56	0,14	5,25	26,6	0,042	0,021	26,6			0,07	24,5	11,9	7,7
	<b>Всего:</b>	<b>440</b>	<b>21,128</b>	<b>14,336</b>	<b>57,618</b>	<b>451,924</b>	<b>0,213</b>	<b>0,238</b>	<b>42,62</b>			<b>4,035</b>	<b>106,478</b>	<b>249,921</b>	<b>79,159</b>
	<b>Всего за 9й день:</b>		<b>52,752</b>	<b>45,029</b>	<b>158,09</b>	<b>1272,937</b>	<b>0,554</b>	<b>0,541</b>	<b>62,507</b>			<b>9,948</b>	<b>227,874</b>	<b>652,141</b>	<b>219,263</b>
	<b>День 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	2,025	5	13,29	107,4	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
	2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	130	3,53	6,056	20,268	149,703	0,015	0,013				0,211	2,194	29,9	9,67
397/2012	3. Какао с молоком	170	3,293	2,77	10,793	82,173						0,017	0,114		

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>330</b>	<b>8,847</b>	<b>13,826</b>	<b>44,351</b>	<b>339,276</b>	<b>0,043</b>	<b>0,025</b>				<b>0,488</b>	<b>7,658</b>	<b>47,1</b>	<b>12,94</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	81									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>81</b>									
	<b>Обед</b>														
	1. Салат из свеклы	30	0,378	1,82	2,077	26,199	0,003	0,007	0,456			0,41	12,594	19,122	11,91
91	2. Рассольник с говядиной и сметаной	150/10/5	4,743	5,419	12,25	117,032	0,084	0,078	6,891			1,17	23,458	89,401	33,422
	3. Фрикадельки из птицы 2 вариант	50	10,964	9,128	5,438	148,411	0,01	0,003				0,092	1,748	5,98	1,196
	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,848	1,345	7,765	50,723	0,038	0,042	5,624			0,454	35,108	36,549	18,276
/2008	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
439	6. Напиток из клюквы, протертой с сахаром 2 вариант	150	0,085	0,034	18,596	76,604	0,002	0,003	0,854			0,293	3,777	3,708	1,879
	7. Батон обогащенный	20	1,6	0,7	10,6	56	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	<b>Всего:</b>	<b>535</b>	<b>20,917</b>	<b>18,646</b>	<b>64,685</b>	<b>518,97</b>	<b>0,197</b>	<b>0,158</b>	<b>13,825</b>			<b>3,319</b>	<b>85,885</b>	<b>192,36</b>	<b>78,483</b>
	<b>Полдник</b>														
258	1. Жаркое по-домашнему	100	11,06	7,442	8,653	145,912	0,088	0,122	5,117			1,573	17,594	137,456	34,798
/2008	2. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	7,96	44	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	3. Ватрушка с творогом	50	9,643	4,648	29,358	198,017	0,089	0,187				1,433	28,659	107,316	11,252
	4. Компот из чернослива	100	0,345	0,105	14,613	62,34						0,018	0,12		
/2008	5. Яблоко свежее	70	0,28	0,28	6,86	32,9									
	<b>Всего:</b>	<b>340</b>	<b>22,629</b>	<b>12,675</b>	<b>67,444</b>	<b>483,169</b>	<b>0,215</b>	<b>0,327</b>	<b>5,117</b>			<b>3,724</b>	<b>51,773</b>	<b>269,372</b>	<b>55,25</b>
	<b>Всего за 10й день:</b>		<b>56,743</b>	<b>48,897</b>	<b>182,78</b>	<b>1422,414</b>	<b>0,454</b>	<b>0,511</b>	<b>18,942</b>			<b>7,53</b>	<b>145,316</b>	<b>508,831</b>	<b>146,673</b>
	<b>Всего за 10 дней:</b>		<b>548,658</b>	<b>475,566</b>	<b>1724,694</b>	<b>13678,828</b>	<b>5,338</b>	<b>9,191</b>	<b>470,807</b>	<b>0,144</b>	<b>0,351</b>	<b>100,534</b>	<b>2228,737</b>	<b>6057,405</b>	<b>1701,908</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:</b>		<b>16</b>	<b>31,3</b>	<b>50,4</b>										