

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания
(аллергии молочные)**

№ 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	P	Mg
	День 1														
	Завтрак														
189	1. Каша рисовая молочная жидкая	200/5	4,397	6,648	27,663	188,708	0,02	0,015				0,272	2,679	38,075	12,395
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
к/к	4. Котлета мясная из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
к/к	5. Чай с молоком(0,5)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,005	0,05			0,44	2,673	4,12	2,2
	Всего:	500	17,829	21,748	68,245	556,745	0,189	0,161	3,71			4,011	42,618	221,635	75,479
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
99	1. Суп гороховый вегетарианский	250	5,94	5,579	20,407	155,828	0,24	0,075	13,29			2,281	44,014	128,926	56,687
к/к	2. Капуста тушеная с мясом говядины со сметаной	170	9,723	8,376	8,021	148,106	0,085	0,142	66,075			1,665	80,986	118,97	34,064
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	660	19,91	14,555	73,811	522,163	0,439	0,271	79,365			6,09	141,497	321,696	118,351

Полдник															
№ 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
224	1. Запеканка творожная с кукурузной крупой и сметаной	110	15,075	10,925	13,513	212,787	0,012	0,016	0,015			0,341	10,289	20,875	9,27
435 (№698 2004г)	2. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	5. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	455	25,516	20,447	57,53	538,517	0,578	0,465	6,225	0,036		4,908	240,299	282,465	77,57
	Всего за 1й день:		69,374	61,25	209,486	1727,224	1,638	1,257	90,56	0,072		15,189	618,814	996,796	300,2
	День 2														
	Завтрак														
189	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,51	7,217	24,819	186,985	0,104	0,015				0,69	7,362	58,618	20,563
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
14	4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95		36,401	0,004	0,03	0,16			0,11	100,003	54,002	5
	5. Чай с молоком(0,3)	180	3,19	2,75	10,22	79,151		0,003	0,03			0,261	1,584	2,472	1,32
	Всего:	454,6	14,945	17,642	58,959	471,937	0,222	0,107	0,19			3,171	125,749	189,841	54,503
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
515	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	35	1,008	3,062	2,113	39,97	0,036	0,016	3,25			0,408	13,88	36,56	18,765
84	2. Щи свежие вегетарианские со сметаной	250/5	2,75	6,096	14,879	126,389	0,106	0,08	43,155			1,369	56,674	89,34	47,241
285	3. Тефтели из говядины с рисом в сметане паровые	140	9,903	8,628	30,557	239,654	0,073	0,1	1,275			1,197	15,034	133,73	30,824

402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	Всего:	670	17,907	18,386	92,932	624,242	0,329	0,251	47,68			5,118	102,085	333,43	124,43
	Полдник														
к/к	1. Биточки мясные из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
335	2. Картофельное пюре	150	3,277	5,236	22,023	148,766	0,153	0,094	25,56			1,16	13,38	75,074	29,414
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	5. Чай с молоком(0,2)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	6. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	545	17,105	20,633	72,802	563,333	0,342	0,267	34,19			6,93	70,644	272,002	103,058
	Всего за 2й день:		56,078	61,161	234,593	1769,312	1,325	0,985	83,32	0,036		15,398	492,878	966,273	310,791
	День 3														
	Завтрак														
184	1. Каша кукурузная молочная	200	4,739	6,7	27,098	188,291	0,033	0,023				0,7	5,699	28,2	9,02
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
к/к	4. Котлета мясная из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
к/к	5. Чай с молоком(0,5)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,005	0,05			0,44	2,673	4,12	2,2
	Всего:	495	18,171	21,8	67,68	556,328	0,202	0,169	3,71			4,438	45,638	211,76	72,104
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
515	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	35	1,008	3,062	2,113	39,97	0,036	0,016	3,25			0,408	13,88	36,56	18,765
110	2. Суп "Крестьянский" со сметаной вегетарианский	250	2,386	4,29	15,602	110,872	0,107	0,046	10,855			0,974	21,957	71,477	33,233
к/к	3. Овощи тушеные с мясом говядины со сметаной.	220/5	10,529	7,014	19,441	184,386	0,171	0,18	61,275			2,129	66,106	152,43	45,696
	4. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6

402	5. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	750	18,169	14,967	82,539	553,457	0,428	0,296	75,38			5,655	118,44	334,267	125,294
	Полдник														
224	1. Запеканка творожная с кукурузной крупой и сметаной	110	15,075	10,925	13,513	212,787	0,012	0,016	0,015			0,341	10,289	20,875	9,27
435 (№698 2004г)	2. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	5. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	455	25,516	20,447	57,53	538,517	0,578	0,465	6,225	0,036		4,908	240,299	282,465	77,57
	Всего за 3й день:		67,977	61,713	217,648	1758,101	1,64	1,29	86,575	0,072		15,182	598,777	999,492	303,768
	День 4														
	Завтрак														
189	1. Каша гречневая молочная жидкая с сахаром	200	5,783	7,217	22,492	178,57	0,106	0,055				1,68	5,629	74,705	49,52
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
14	4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95		36,401	0,004	0,03	0,16			0,11	100,003	54,002	5
	5. Чай с молоком(0,3)	180	3,19	2,75	10,22	79,151		0,003	0,03			0,261	1,584	2,472	1,32
	Всего:	454,6	15,218	17,642	56,632	463,522	0,225	0,147	0,19			4,161	124,016	205,929	83,46
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
95	1. Суп с консервированным зеленым горошком со сметаной вегетарианский	250	1,852	4,003	10,286	84,814	0,087	0,052	12,805			0,844	23,184	60,5	29,111
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
306	2. Голубцы ленивые со сметаной	200	10,821	8,558	21,921	209,56	0,096	0,144	58,875			1,767	74,89	143,71	41,404
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6

402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	690	16,92	13,161	77,59	512,603	0,297	0,249	71,68			4,755	114,571	278,01	98,115
	Полдник														
к/к	1. Котлета мясная из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
210	2. Овощное пюре	130	2,761	4,485	15,16	113	0,108	0,084	46,8			1,09	42,36	65,03	28,1
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	5. Чай с молоком(0,2)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	6. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	525	16,589	19,882	65,938	527,567	0,297	0,257	55,43			6,86	99,624	261,958	101,744
	Всего за 4й день:		54,847	55,185	210,061	1613,492	1,25	1,013	128,56	0,036		15,956	532,611	916,896	312,119
	День 5														
	Завтрак														
189	1. Каша рисовая молочная жидкая	200/5	4,397	6,648	27,663	188,708	0,02	0,015				0,272	2,679	38,075	12,395
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
14	4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95		36,401	0,004	0,03	0,16			0,11	100,003	54,002	5
	5. Чай с молоком(0,3)	180	3,19	2,75	10,22	79,151		0,003	0,03			0,261	1,584	2,472	1,32
	Всего:	459,6	13,832	17,073	61,803	473,66	0,138	0,107	0,19			2,753	121,066	169,299	46,335
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
515	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	35	1,008	3,062	2,113	39,97	0,036	0,016	3,25			0,408	13,88	36,56	18,765
83	2. Щи "петровские" вегетарианские со сметаной	250/5	2,264	5,874	6,133	87,854	0,039	0,052	51,255			1,049	72,964	65,07	39,396
257	3. Мясо тушеное со сметаной	35	7,121	6,582	1,237	92,826	0,042	0,082	1,275			0,797	11,626	73,95	11,016
335	4. Картофельное пюре	150	3,277	5,236	22,023	148,766	0,153	0,094	25,56			1,16	13,38	75,074	29,414

	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	6. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	715	17,916	21,354	76,889	587,645	0,384	0,299	81,34			5,558	128,347	324,454	126,191
	Полдник														
к/к	1. Капуста тушеная с мясом говядины со сметаной	170	9,723	8,376	8,021	148,106	0,085	0,142	66,075			1,665	80,986	118,97	34,064
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	4. Чай с молоком(0,2)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	5. Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0,03	5			2,3	19	16	12
	Всего:	515	16,339	15,376	55,913	446,667	0,219	0,233	71,095			6,268	117,974	211,368	74,564
	Всего за 5й день:		54,207	58,303	204,505	1617,771	1,173	0,999	153,885	0,036		14,76	561,787	876,12	275,89
	День 6														
	Завтрак														
	1. Каша пшеничная молочная	200	5,771	7,442	26,239	195,796	0,104	0,015				0,693	7,382	58,618	20,563
к/к	2. Котлета мясная из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
к/к	5. Чай с молоком(0,5)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,005	0,05			0,44	2,673	4,12	2,2
	Всего:	495	19,204	22,542	66,82	563,833	0,273	0,161	3,71			4,432	47,321	242,178	83,647
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8

№ 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
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
99	1. Суп фасолевый вегетарианский	250	5,293	3,611	18,159	128,062	0,1	0,072	10,8			1,87	44,814	140,814	45,067
к/к	2. Овощи тушеные с мясом говядины со сметаной.	220/5	10,529	7,014	19,441	184,386	0,171	0,18	61,275			2,129	66,106	152,43	45,696
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	715	20,069	11,225	82,983	530,677	0,385	0,306	72,075			6,143	127,417	367,044	118,363
	Полдник														
224	1. Запеканка творожная с кукурузной крупой и сметаной	110	15,075	10,925	13,513	212,787	0,012	0,016	0,015			0,341	10,289	20,875	9,27
435 (№698 2004г)	2. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	5. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	455	25,516	20,447	57,53	538,517	0,578	0,465	6,225	0,036		4,908	240,299	282,465	77,57
	Всего за 6й день:		70,908	58,714	217,234	1742,826	1,668	1,292	83,27	0,072		15,662	609,437	1062,687	308,38
	День 7														
	Завтрак														
189	1. Каша рисовая молочная жидкая	200/5	4,397	6,648	27,663	188,708	0,02	0,015				0,272	2,679	38,075	12,395
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
14	4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95		36,401	0,004	0,03	0,16			0,11	100,003	54,002	5
	5. Чай с молоком(0,3)	180	3,19	2,75	10,22	79,151		0,003	0,03			0,261	1,584	2,472	1,32
	Всего:	459,6	13,832	17,073	61,803	473,66	0,138	0,107	0,19			2,753	121,066	169,299	46,335
	2й Завтрак														

№ 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
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
515	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	35	1,008	3,062	2,113	39,97	0,036	0,016	3,25			0,408	13,88	36,56	18,765
83	2. Щи "петровские" вегетарианские со сметаной	250/5	2,264	5,874	6,133	87,854	0,039	0,052	51,255			1,049	72,964	65,07	39,396
277	3. Гуляш из говядины со сметаной	50	7,106	7,104	1,213	97,356	0,042	0,079	1,275			0,971	18,646	89,79	22,944
181	4. Каша гречневая рассыпчатая	140	5,638	5,595	25,478	174,614	0,192	0,094				2,995	9,51	133,70 9	89,12
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	6. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	720	20,262	22,235	80,319	618,023	0,422	0,296	55,78			7,567	131,49 7	398,92 9	197,82 5
	Полдник														
к/к	1. Котлета мясная из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
335	2. Картофельное пюре	150	3,277	5,236	22,023	148,766	0,153	0,094	25,56			1,16	13,38	75,074	29,414
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	4. Чай с молоком(0,2)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
13	5. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	6. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	545	17,105	20,633	72,802	563,333	0,342	0,267	34,19			6,93	70,644	272,00 2	103,05 8
	Всего за 7й день:		57,319	64,441	224,824	1764,816	1,334	1,03	91,42	0,036		17,43	517,60 7	1011,2 3	376,01 8
	День 8														
	Завтрак														
184	1. Каша кукурузная молочная	200	4,739	6,7	27,098	188,291	0,033	0,023				0,7	5,699	28,2	9,02
к/к	2. Котлета мясная из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02

№ 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
к/к	5. Чай с молоком(0,5)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,005	0,05			0,44	2,673	4,12	2,2
	Всего:	495	18,171	21,8	67,68	556,328	0,202	0,169	3,71			4,438	45,638	211,76	72,104
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
515	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	35	1,008	3,062	2,113	39,97	0,036	0,016	3,25			0,408	13,88	36,56	18,765
92	2. Суп любительский вегетарианский	250	3,708	5,842	23,042	159,764	0,17	0,09	17,86			2,143	27,476	119,74 3	70,454
306	3. Голубцы ленивые со сметаной	200	10,821	8,558	21,921	209,56	0,096	0,144	58,875			1,767	74,89	143,71	41,404
402	4. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	Всего:	725	19,783	18,062	92,458	627,523	0,416	0,304	79,985			6,462	132,74 3	373,81 3	158,22 3
	Полдник														
224	1. Запеканка творожная с кукурузной крупой и сметаной	110	15,075	10,925	13,513	212,787	0,012	0,016	0,015			0,341	10,289	20,875	9,27
435 (№698 2004г)	2. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	4. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	5. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	455	25,516	20,447	57,53	538,517	0,578	0,465	6,225	0,036		4,908	240,29 9	282,46 5	77,57
	Всего за 8й день:		69,59	64,809	227,568	1832,167	1,627	1,298	91,18	0,072		15,988	613,08	1039,0 38	336,69 7
	День 9														
	Завтрак														
184	1. Каша гречневая молочная	200	6,044	7,442	23,912	187,381	0,106	0,055				1,683	5,649	74,705	49,52
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6

№ 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
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
14	4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95		36,401	0,004	0,03	0,16			0,11	100,00 3	54,002	5
	5. Чай с молоком(0,3)	180	3,19	2,75	10,22	79,151		0,003	0,03			0,261	1,584	2,472	1,32
	Всего:	454,6	15,479	17,867	58,052	472,332	0,225	0,147	0,19			4,164	124,03 6	205,92 9	83,46
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
515	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	35	1,008	3,062	2,113	39,97	0,036	0,016	3,25			0,408	13,88	36,56	18,765
84	2. Щи свежие вегетарианские со сметаной	250/5	2,75	6,096	14,879	126,389	0,106	0,08	43,155			1,369	56,674	89,34	47,241
257	3. Мясо тушеное со сметаной	35	7,121	6,582	1,237	92,826	0,042	0,082	1,275			0,797	11,626	73,95	11,016
335	4. Картофельное пюре	150	3,277	5,236	22,023	148,766	0,153	0,094	25,56			1,16	13,38	75,074	29,414
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	6. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	715	18,402	21,576	85,635	626,18	0,451	0,327	73,24			5,878	112,05 7	348,72 4	134,03 6
	Полдник														
к/к	1. Овощи тушеные с мясом говядины со сметаной.	220/5	10,529	7,014	19,441	184,386	0,171	0,18	61,275			2,129	66,106	152,43	45,696
13	2. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	3. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
	4. Чай с молоком(0,2)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	5. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88
	Всего:	570	17,141	14,011	67,23	482,477	0,305	0,27	66,245			6,71	102,90 4	244,66 8	86,076
	Всего за 9й день:		57,142	57,954	220,818	1690,789	1,413	1,104	140,93 5	0,036		16,931	533,39 7	970,32 1	332,37 2
	День 10														

№ 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
	Завтрак														
189	1. Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,51	7,217	24,819	186,985	0,104	0,015				0,69	7,362	58,618	20,563
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
14	4. Сыр (порциями)	9,6	2,32	2,95		36,401	0,004	0,03	0,16			0,11	100,00 3	54,002	5
	5. Чай с молоком(0,3)	180	3,19	2,75	10,22	79,151		0,003	0,03			0,261	1,584	2,472	1,32
	Всего:	454,6	14,945	17,642	58,959	471,937	0,222	0,107	0,19			3,171	125,74 9	189,84 1	54,503
	2й Завтрак														
435 (№698 2004г)	1. Кисломолочный продукт - Биокефир 2,5%	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Всего:	180	6,12	4,5	9,9	109,8	0,432	0,36	1,26	0,036		0,18	194,4	171	28,8
	Обед														
515	1. Салат из зеленого горошка консервированного с маслом растительным	35	1,008	3,062	2,113	39,97	0,036	0,016	3,25			0,408	13,88	36,56	18,765
к/к	2. Суп рисовый со сметаной вегетарианский	250/5	2,122	6,105	17,488	133,688	0,091	0,057	14,055			1,05	26,438	80,51	40,616
131	3. Капуста тушеная в сметане	150	3,211	5,06	8,773	95,466	0,056	0,077	73,275			1,081	85,606	53,55	27,784
к/к	4. Биточки мясные из говядины	50	7,216	8,4	2,989	116,476	0,055	0,082	3,66			1,189	20,466	104,69	33,264
	5. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
402	6. Компот из сухофруктов	180	0,347		21,503	86,229						0,045	0,297		
	Всего:	730	17,804	23,227	76,745	603,829	0,351	0,286	94,24			5,872	162,88 7	349,11	148,02 9
	Полдник														
133 (измененная)	1. Картофель тушеный с мясом говядины	180	10,001	8,082	25,523	215,186	0,22	0,184	31,26			2,141	22,566	158,33	45,124
	2. Хлеб ржаной обогащенный	60	3,9	0,6	23,88	132	0,114	0,054				2,1	16,2	73,8	27,6
13	3. Масло порциями	5	0,025	4,125	0,04	37,4		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
	4. Чай с молоком(0,2)	180	2,291	1,975	13,672	82,161		0,002	0,02			0,194	1,188	1,648	0,88
	5. Фрукты (груша, яблоко зеленое)	100	0,396	0,297	10,197	46,53	0,02	0,03	4,95			2,277	18,81	15,84	11,88

№ 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
	Всего:	525	16,613	15,079	73,312	513,277	0,354	0,275	36,23			6,722	59,364	250,568	85,504
	Всего за 10й день:		55,483	60,448	218,917	1698,843	1,36	1,028	131,92	0,036		15,945	542,399	960,519	316,836
	Всего за 10 дней:		612,925	603,979	2185,653	17215,34	14,428	11,295	1081,625	0,504		158,44	5620,786	9799,372	3173,07
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		14,2	31,6	50,8										