

«Согласовано»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 142»
Бусырева И.И. (И.И.)
« 07 » марта 2023 г.



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель
Рыжухин Сергей Александрович
Рыжухин Сергей Александрович
« 07 » марта 2023 г.



Основное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,

посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12 часовым пребыванием.

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

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества										№ Рецеп- туры	Сборник рецептур
		Бел- ки г.	Жи- ры г.	Угле- воды г.		С,мг.	В1,мг.	В2,мг.	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг	Fe,мг	К,мг.	І,мкг	Se,мг	F,мг.				
ЗАВТРАК																						
Каша овсяная жидкая	150	4.9	7.3	18.3	157.8	0.97	0.10	0.00	0.04	0.00	113.23	141.30	39.68	1.94	0.00	0.00	0.00	189	2008			
Яйцо вареное	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012		
Чай с молоком и сахаром	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.75	180.41	9.72	0.00	0.00	394	2012		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012		
Итого за присем пищи:	400	15.4	16.1	45.4	387.1	1.57	0.18	0.25	0.14	0.89	254.95	307.05	63.75	3.80	264.36	17.77	0.01	0.02				
2-ой ЗАВТРАК																						
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Печенье	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за присем пищи:	130	2.8	3.0	32.2	168.1	2.00	0.03	0.00	0.00	0.00	15.7	34	10.00	2.03	33	0.00	0.00	0.00				
ОБЕД																						
Кукуруза	30	0.9	0.1	2.0	12.0	3.00	0.03	0.02	0.00	0.00	6.00	18.60	6.30	0.21	29.70	0.00	0.00	0.00		2012		
Суп из овощей, на кур./б со сметаной	187	2.2	3.1	7.6	68.1	8.23	0.06	0.00	0.16	0.00	22.44	39.65	16.46	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008		
Плов из птицы	170	32.9	35.8	28.7	568.1	2.31	0.11	0.20	0.34	0.10	34.23	287.15	47.98	2.77	438.39	11.42	0.03	0.20	304	2012		
Наливот из изюма	150	0.3	0.1	14.8	61.9	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	17.18	17.65	7.11	0.41	126.77	0.00	0.00	0.00	437	2008		
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00				
Итого за присем пищи:	573	38.7	39.4	68.4	783.5	13.54	0.28	0.26	0.50	0.10	86.33	394.37	84.69	5.43	643.82	13.44	0.03	0.20		2008		
Уютный ПОЛДНИК																						
Запеканка из творога	130	24.3	15.9	19.8	324.7	0.26	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	255.20	29.85	0.96	181.06	1.70	0.03	0.04	237	2012		
Молоко сгущенное	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01				
Разенка	180	5.4	1.8	7.6	72.0	0.90	0.004	0.00	0.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008		
Итого за присем пищи:	430	31.5	19.7	48	507.3	11.24	0.104	0.35	0.11	0.23	481.78	471.22	69.17	3.2	532.06	5.1	0.03	0.06		2008		
Всего за день		88.4	78.2	194	1846	28.35	0.594	0.88	0.75	1.22	838.76	1206.64	230.61	14.46	1473.24	36.31	0.07	0.28				

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества								№ Рецеп- туры	Сборник рецептур
		Бел- ки г.	Жи- ры г.	Углево- ды г.		С.мг.	В1.мг.	В2.мг.	А.мг.	Д.мкг.	Са.мг.	Р.мг.	Мг.мг.	Fe.мг.	К.мг	І.мкг	Se.мг.	Р.мг.			
ЗАВТРАК																					
Каша манная жидкая	150	4.5	6.0	20.0	15.9	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	102.57	85.15	14.51	0.97	0.00	0.00	0.00	189	2008		
Масло слив.(порр)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
Сыр (порции)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00				
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00				
Кофе,напиток на молоке	180	3.5	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	1	2012		
Итого за прием пищи:	374	12.2	17.6	48.9	402.4	1.55	0.13	0.15	0.12	0.00	286.48	230.22	39.77	1.71	213.62	9.72	0.00	395	2012		
2-ой ЗАВТРАК																					
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Салата обыкновен.	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	466	2012		
Итого за прием пищи:	160	5.4	3.3	44.4	229.5	2.00	0.07	0.03	0.02	0.08	18.55	47.21	11.18	1.87	61.24	1.00	0.01				
ОБЕД																					
Понидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	3.00	0.00	0.00	0.06	0.00	3.78	7.02	5.40	0.30	87.00	0.60	0.00	0.14			
Суп картоф. на м/б с крупой	180	1.7	2.0	14.8	84.6	4.75	0.06	0.04	0.15	0.00	15.80	45.26	18.92	0.68	341.30	3.38	0.00	80	2012		
Капуста туш. с мясом	170	20.3	20.2	6.9	290.4	18.63	0.09	0.00	0.11	0.00	49.32	196.17	36.16	3.29	0.00	0.00	0.00	262	2006		
Компот из св.плодов	180	0.1	0.1	10.4	42.8	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.35	0.00	372	2012		
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00				
Итого за прием пищи:	506	24.8	22.7	48.5	498.4	27.08	0.21	0.07	0.32	0.00	85.34	281.49	70.19	6.05	526.44	6.35	0.00				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК																					
Рыба зап. в масле	150	24.6	9.8	4.8	205.6	0.57	0.11	0.21	0.11	0.91	61.83	304.28	39.02	1.37	496.81	173.54	0.01	0.02	249	2012	
Чай с лимон и сахаром	180	0.3	0.0	6.8	29.4	1.11	0.00	0.01	0.00	0.00	14.14.	8.74	6.27	0.80	36.44	0.00	0.00	393	2012		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00				
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	1	2012		
Итого за прием пищи:	460	27.6	11.1	36.8	360.6	11.68	0.17	0.25	0.12	0.91	97.67	343.52	57.19	4.67	838.85	157.54	0.01	0.03		2008	
Всего за день:	73	54.7	178.6	1490.9	42.31	0.58	0.5	0.58	0.99	488.04	902.44	178.33	14.3	1640.2	174.61	0.02	0.06				

3 ДЕНЬ

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины										Минеральные вещества										№ Рецеп-туры	Сборник рецептур
		Бел-ки г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.		С,мг.	В1,мг.	В2,мг.	А,мг.	Д,мг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	Л,мг.	Se,мг.	Ф,мг.									
ЗАВТРАК																											
Каша греч. молочная жидкая	150	6.3	6.8	21.3	172.4	0.61	0.11	0.17	0.03	0.05	127.15	151.27	57.84	1.68	264.88	11.32	0.00	0.01	184	2008							
Масло слив.(порр)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008							
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012							
Каша с молоком	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.0	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008							
Итого за присм пищи:	366	12.8	16.7	48.3	396.1	1.17	0.17	0.30	0.09	0.05	252.30	276.85	92.16	2.98	520.01	21.04	0.00	0.01									
2-ой ЗАВТРАК																											
Булочка	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008							
Беснушка	50	4.1	3.2	28.9	160.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.03	10.14	35.93	6.68	0.43	67.09	0.82	0.01	0.01	473	2012							
Итого за присм пищи:	150	4.6	3.3	38.8	203.2	2.00	0.06	0.02	0.00	0.03	17.14	42.93	10.68	1.83	67.09	0.82	0.01	0.01									
ОБЕД																											
Салат из отвар.свеклы	30	0.4	1.5	2.3	24.0	1.07	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.33	0.34	77.19	1.88	0.00	0.00	33	2012							
Суп с рыб.консерв.	180	10.6	4.6	16.1	148.3	7.07	0.00	0.00	0.00	0.00	89.31	0.00	47.13	1.23	0.00	0.00	0.00	0.00	87	2012							
Печень по-строгановски	60	13.3	10.5	1.2	168.4	9.77	0.15	1.15	4.64	0.02	19.09	194.12	12.02	4.16	222.52	6.02	0.02	0.14	256	2008							
Пюре картофельн.	110	2.1	4.9	13.5	105.6	6.52	0.08	0.07	0.03	0.08	26.89	55.70	18.68	0.75	482.87	5.62	0.00	0.02	321	2012							
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008							
Кисель	150	0.1	0.1	20.9	84.8	1.50	0.01	0.00	0.00	0.00	3.75	6.00	1.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008							
Итого за присм пищи:	566	28.9	21.9	69.3	605.5	25.93	0.30	1.26	4.67	0.10	154.78	297.61	91.50	8.24	831.54	15.54	0.02	0.16									
Удлотенный ПОЛДНИК																											
Макаронь отвар. сыр	110	6.7	6.6	22.3	176.6	0.04	0.05	0.04	0.04	0.04	115.97	82.94	9.38	0.74	53.24	0.49	0.01	0.01	206	2012							
Чай с сахаром	180	0.2	0.0	6.6	27.2	0.04	0.00	0.01	0.00	0.00	11.86	7.42	5.58	0.74	25.53	0.00	0.00	0.00	430	2008							
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012							
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008							
Итого за присм пищи:	420	9.6	7.9	54.1	329.4	10.08	0.11	0.08	0.05	0.04	149.53	120.86	26.86	3.98	384.37	2.49	0.01	0.02									
Всего за день:	55.9	49.8	210.5	1534.2	39.18	0.64	1.66	4.81	0.22	0.22	573.75	738.25	220.94	17.03	1803.1	39.27	0.04	0.2									

4 день

Присл пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Бел-ки г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.		С,мг	В1,мг.	В2,мг.	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	І,мкг.	Se,мг.	F,мг.		
ЗАВТРАК																				
Каша кукуруз. молочная	150	6.1	6.8	26.7	193.0	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	166.80	0.00	14.38	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	185	2012
Масло слив.(поп.)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
Коф. напиток на молоке	180	3.5	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	395	2012
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
Итого за прием пищи:	366	12.0	16.1	55.6	415.3	1.17	0.07	0.13	0.06	0.00	290.87	113.07	37.40	1.35	206.58	9.72	0.00	0.00		
2-ой ЗАВТРАК																				
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Вафли	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	130	1.3	1.1	33.1	149.2	2.00	0.02	0.01	0.00	0.00	11.8	17.8	7.00	1.85	42.00	0.00	0.00	0.00		
ОБЕД																				
Огурец соленый	30	0.2	0.0	0.5	3.9	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00	6.90	7.20	4.20	0.18	42.30	0.00	0.00	0.00		2008
Борщ с мясом и сметаной	180/7	9.3	10.3	16.4	196.8	13.00	0.08	0.11	0.45	0.00	64.84	124.47	41.31	2.46	629.38	11.37	0.00	0.05	57	2012
Котлеты из говядины	60	11.5	12.2	10.3	197.2	0.07	0.05	0.08	0.02	0.06	24.30	117.19	18.20	1.73	223.57	5.01	0.00	0.03	272	2008
Рис отварной	110	2.7	4.4	28.2	162.9	0.00	0.02	0.02	0.02	0.08	11.81	53.95	19.31	0.37	40.52	0.55	0.01	0.02	315	2012
Суп томат. с овощами	20	0.5	1.6	2.8	28.1	0.95	0.01	0.01	0.20	0.03	8.57	12.24	5.63	0.23	55.37	0.97	0.00	0.01	349	2012
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008
Компот из сухофруктов	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008
Итого за прием пищи:	593	26.6	28.8	78.6	682.8	15.52	0.23	0.26	0.69	0.17	128.77	346.37	96.77	6.41	1040.69	19.92	0.01	0.11		
УЛЮЩЕННЫЙ ПОЛДНИК																				
Омлет с у/горошком	130	10.3	12.5	4.5	171.6	1.29	0.06	0.27	0.15	1.50	89.96	153.01	16.98	1.53	193.32	17.76	0.02	0.03	219	2012
Напиток яблочный	180	0.1	0.1	10.4	42.8	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.35	0.00	0.00	438	2008
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012
Молоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	440	13.1	13.9	40.1	340	11.99	0.12	0.3	0.16	1.50	121.62	185.23	31.75	4.37	548.10	20.11	0.02	0.04		
Всего за день:	53	59.9	207.4	1587.3	30.68	0.44	0.7	0.91	1.67	553.06	662.47	172.92	13.98	1807.37	49.75	0.03	0.15			

5 день

Присм пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность, ккал.	Витамины							Минеральные вещества							№ Рецеп -туры	Сборник рецепту р
		Бел -ки г.	Жи -ры г.	Углево -ды г.		С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мкг	Са,мг	Р,мг.	Мг,мг	Fe,мг.	К,мг.	I мкг	Se,мг	F,мг			
ЗАБРАК																					
«Дружба»	150	4.8	6.5	19.8	157.2	0.61	0.07	0.00	0.06	0.00	145.87	0.00	25.17	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008	
Масло слив.(порр)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Какао с молоком	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.0	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008	
Итого за присм пищи:	366	11.3	16.4	46.8	380.9	1.17	0.13	0.13	0.12	0.00	271.02	125.58	59.49	1.72	255.13	9.72	0.00	0.00			
2-ой ЗАБРАК																					
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Булочка ванильная	70	5.7	5.9	37.9	227.0	0.00	0.07	0.04	0.04	0.19	14.63	48.65	8.06	0.58	70.92	1.69	0.02	0.01	467	2012	
Итого за присм пищи:	170	6.2	6	47.8	270	2.00	0.08	0.04	0.04	0.19	21.63	55.65	12.06	1.98	70.92	1.69	0.02	0.01			
ОБЕД																					
Капуста квашенная	30	0.5	0.6	0.9	12.3	9.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.90	0.00	0.00	40	2008	
Рассольник на ку/б со сметаной	180/7	2.1	4.8	14.4	110.0	5.82	0.07	0.06	0.35	0.00	33.35	58.82	25.03	0.96	413.92	4.81	0.00	0.03	76	2012	
Птица в соусе с томат	60	11.2	13.9	3.9	185.6	2.19	0.05	0.09	0.41	0.06	24.87	99.22	18.90	1.16	218.84	5.48	0.01	0.07	301	2012	
Каша греч. рассыпчатая	110	6.2	5.6	28.1	187.7	0.00	0.16	0.09	0.02	0.08	13.99	137.01	92.01	3.21	193.67	1.67	0.00	0.01	181	2008	
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008	
Компот из св./яблоров	180	0.1	0.1	10.4	42.8	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	1.72	2.87	0.34	49.18	0.35	0.00	0.00	372	2012	
Итого за присм пищи:	573	22.5	25.3	71.2	604.6	17.59	0.35	0.28	0.78	0.14	101.39	337.12	149.97	7.24	1006.4	15.17	0.01	0.11			
Уплотненный ПОЛДНИК																					
Жаркое по- домашнему	170	12.0	12.1	16.6	223.9	8.62	0.11	0.12	0.01	0.00	19.12	140.74	32.86	2.23	776.79	9.06	0.00	0.05	276	2012	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Молоко	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	400	2012	
Итого за присм пищи:	380	19.4	18.6	40.2	407.3	9.56	0.19	0.32	0.04	0.00	208.42	289.84	56.92	2.67	1067.2	25.26	0.00	0.05			
Всего за день:	59.4	66.3	206	1662.80	30.32	0.75	0.77	0.98	0.33	0.33	602.46	808.19	278.44	13.61	2399.6	51.84	0.03	0.17			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Бел-ки г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.		С,мг.	В1,мг.	В2,мг.	А,мг.	Д,мкг.	Са,мг.	Р,мг.	Мг,мг.	Fe,мг.	К,мг.	І,мкг.	Se,мг.	Е,мг.										
ЗАВТРАК																												
Каша пшеница жит.	150	5.8	7.2	24.3	186.3	0.61	0.10	0.13	0.04	0.05	127.57	131.77	30.0	0.72	218.22	11.51	0.00	0.01									189	2008
Масло слив.(порц)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									13	2008
Сыр (порции)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00										
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00										
Чай с молоком и сахаром	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.75	180.41	9.72	0.00	0.00								1	2012	
Итого за прием пищи:	374	13.2	18.8	51.2	427.5	1.23	0.16	0.28	0.12	0.06	310.91	268.90	52.45	1.83	433.27	21.23	0.00	0.01								394	2012	
2-ой ЗАВТРАК																												
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00								442	2008	
Пряники	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	3.30	15.00	2.70	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	130	2.3	1.5	32.4	152.8	2.00	0.03	0.01	0.00	0.00	10.30	22	6.7	1.64	21.30	0.00	0.00	0.00										
ОБЕД																												
3/4пор.консерв. Шн из свек. кашуцы,карт	30	0.9	0.1	1.9	11.6	1.20	0.02	0.01	0.00	0.00	5.40	16.74	5.67	0.19	29.70	0.00	0.00	0.00										
Бефстроганов из отвар мяса	60	9.5	9.3	2.2	98.6	14.87	0.07	0.07	0.27	0.00	51.34	59.25	26.92	1.23	467.21	5.97	0.00	0.03								67	2012	
Макароньы отварные	110	4.0	4.5	25.7	131.0	0.53	0.03	0.07	0.22	0.00	21.02	89.55	14.35	1.26	208.43	5.33	0.00	0.03								278	2012	
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	159.2	0.00	0.05	0.02	0.02	0.08	17.33	30.39	7.50	0.69	47.58	0.56	0.01	0.01								317	2012	
Компот из 3/4порц	180	0.2	0.1	10.2	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00										
Итого за прием пищи:	603	19.5	18.2	68.4	515.7	31.00	0.23	0.20	0.51	0.08	107.46	227.25	66.13	5.04	801.88	13.88	0.01	0.07								375	2012	
Удвоенный ПОЛДНИК																												
Запеканка тв. с морковью	130	15.3	11.7	21.4	255.0	1.79	0.08	0.24	1.60	0.35	159.44	203.71	46.36	1.51	304.45	9.08	0.02	0.06								238	2012	
Мол. суп-е	20	1.4	1.6	10.8	63.6	0.08	0.01	0.06	0.01	0.01	55.26	39.42	6.12	0.04	73.00	1.40	0.00	0.01										
Снежок	180	5.2	5.8	7.4	102.2	1.26	0.07	0.00	0.00	0.00	216.00	0.00	25.20	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00								435	2008	
Молоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01										
Итого за прием пищи:	430	22.3	19.5	49.4	467.8	13.13	0.19	0.32	1.62	0.36	446.7	254.13	85.68	3.93	655.45	12.48	0.02	0.08										
Всего за день:	573	58	201.4	1563.8	47.36	0.61	0.81	2.25	0.5	0.5	875.37	772.28	210.96	12.44	1911.9	47.59	0.03	0.16										

Присм пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность, ккал.	Витамины						Минеральные вещества										№ Рецеп -туры	Сборник рецепту р
		Бел -ки г.	Жи -ры г.	Углево -ды г.		С.мг	В1.мг	В2.мг	А.мг	Д.мкг	Са.мг	Р.мг.	Мг.мг	Fe.мг.	К.мг	Л.мкг	Se.мг	F.мг					
ЗАВТРАК																							
Каша манная жидкая	150	4.5	6.0	20.0	151.9	0.97	0.06	0.00	0.04	0.00	102.57	85.15	14.51	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008			
Яйцо вареное	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012			
Кисело с молоком	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.0	227.53	9.72	0.00	0.00	433	2008			
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012			
Итого за присм пищи:	400	15.9	15.4	47.2	391.9	1.53	0.14	0.25	0.14	0.89	245.94	271.35	52.69	3.08	311.48	17.77	0.01	0.02					
2-ой ЗАВТРАК																							
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008			
Сдоба объемная.	60	4.9	3.2	34.5	186.5	0.00	0.06	0.03	0.02	0.08	11.55	40.21	7.18	0.47	61.24	1.00	0.01	0.01	466	2012			
Итого за присм пищи:	160	5.4	3.3	44.4	229.5	2.00	0.07	0.03	0.02	0.08	18.55	47.21	11.18	1.87	61.24	1.00	0.01	0.01					
ОБЕД																							
Огулек свек.	30	0.2	0.0	0.7	4.2	2.99	0.01	0.01	0.00	0.00	6.88	12.56	4.19	0.30	42.16	0.90	0.00	0.01					
Сварольт-на м/б сметана	180/7	2.9	3.1	18.0	112.2	8.74	0.08	0.08	0.44	0.00	54.74	80.03	37.32	1.78	612.32	9.96	0.00	0.04	75	2008			
Гузыш из говядины	60	10.9	11.4	3.6	160.5	1.68	0.04	0.07	0.03	0.05	14.13	98.42	15.55	1.50	265.67	5.08	0.00	0.03	277	2012			
Капша (реч. раселпчазяв	110	6.2	5.6	28.1	187.7	0.00	0.16	0.09	0.02	0.08	13.99	137.01	92.01	3.21	193.67	1.67	0.00	0.01	181	2008			
Копчот из сухофруктов	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008			
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00					
Итого за присм пищи:	573	22.6	20.4	70.8	558.5	13.41	0.35	0.28	0.49	0.13	102.09	359.34	157.19	8.23	1163.37	19.63	0.00	0.09					
Удотенный ПОЛДНИК																							
Тертлен рыб-в томат. соус с овощами	60	7.4	2.9	7.5	85.6	0.08	0.05	0.04	0.00	0.00	17.54	96.20	21.89	0.441	183.80	60.81	0.01	0.26	261	2012			
Щоре картофельное	110	2.1	4.9	13.5	105.6	6.52	0.08	0.07	0.03	0.08	26.89	55.70	18.68	0.75	482.87	5.62	0.00	0.02	321	2012			
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.79	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012			
Ком-т из яй-с лимоном	180	0.1	0.1	22.6	91.8	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	1.78	2.66	0.36	51.14	0.36	0.00	0.00	396	2008			
Итого за присм пищи:	380	11.9	8.8	59	361.6	7.32	0.16	0.12	0.03	0.08	59.23	173.18	47.13	1.851	754.41	66.79	0.01	0.28					
Всего за день:	55.8	47.9	221.4	1541.5	24.26	0.72	0.68	0.68	1.18	425.81	851.08	268.19	15.031	2290.5	105.19	0.03	0.4						

2-ой ЗАВТРАК

OBJEKT

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛУДНИК

9 день

Присев пищи, наименовани е блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергети - ческая ценность, ккал.	Витамины								Минеральные вещества								№ Рецеп -туры	Сборник рецепту р
		Бел -ки г.	Жи -ры г.	Углево -ды г.		С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мкг	Са,мг	Р,мг.	Мg, мг.	Fe,мг	К,мг.	I,мкг.	Se,мг.	F,мг					
ЗАВТРАК																							
Каши рисовая жидкая	150	3.8	6.1	20.9	153.7	0.97	0.04	0.00	0.04	0.00	103.40	102.44	22.23	0.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008		
Масло слив.(попц)	6	0.1	5.0	0.1	45.0	0.00	0.00	0.00	0.04	0.00	0.60	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008		
Сыр (попцин)	8	1.8	2.3	0.0	28.2	0.02	0.00	0.02	0.02	0.00	59.84	32.00	2.24	0.06	7.04	0.00	0.00	0.00	0.00		2012		
Какао с молоком	180	4.1	4.0	11.5	100.1	0.56	0.03	0.12	0.02	0.00	118.85	104.88	30.42	1.0	227.53	9.72	0.00	0.00	0.00	433	2008		
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2012		
Итого за присев пищи:	374	12.1	18.3	47.9	405.6	1.55	0.10	0.15	0.12	0.00	288.39	260.02	58.79	2.33	262.17	9.72	0.00	0.00	0.00				
2-ой ЗАВТРАК																							
Сок	100	0.5	0.1	9.9	43.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	7.00	4.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008		
Вафли	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00	4.80	10.80	3.00	0.45	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за присев пищи:	130	1.3	1.1	33.1	149.2	2.00	0.02	0.01	0.00	0.00	11.8	17.8	7	1.85	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ОБЕД																							
Помидор свежий	30	0.3	0.1	1.1	7.2	3.00	0.00	0.00	0.06	0.00	3.78	7.02	5.40	0.30	87.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.14			
Суп карт.-макар. на кр.б	180	2.0	2.1	14.5	84.9	4.75	0.06	0.04	0.15	0.00	16.51	41.18	16.72	0.75	342.95	3.38	0.00	0.00	0.02	82	2012		
Суфле куриное	60	9.9	15.3	5.1	197.6	0.45	0.04	0.11	0.08	0.34	43.82	96.66	11.09	0.82	144.90	7.29	0.01	0.05	0.00	310	2012		
Рагу из овош.	110	2.4	8.5	8.9	122.6	7.61	0.05	0.00	0.25	0.00	30.44	43.13	17.76	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	141	2008		
Компот из з/итол	180	0.2	0.1	10.2	41.9	14.40	0.00	0.00	0.00	0.00	5.89	0.00	4.85	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012		
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00	0.00		2008		
Итого за присев пищи:	596	17.2	26.4	55.1	527.6	34.74	0.23	0.19	0.53	0.34	107.35	220.12	63.28	4.39	624.10	13.29	0.01	0.07					
УЛЮЩЕННЫЙ ПОЛДНИК																							
Запеканка из творога	130	24.3	15.9	19.8	324.7	0.26	0.06	0.27	0.09	0.22	187.32	255.20	29.85	0.96	181.06	1.70	0.03	0.04	0.00	237	2012		
Соев мол.(слад.)	20	0.4	1.0	2.6	20.9	0.05	0.00	0.01	0.01	0.01	10.87	8.03	1.34	0.02	15.91	0.91	0.00	0.00	0.00	351	2012		
Молоко кипяченное	180	5.1	5.6	8.2	104.8	0.94	0.05	0.19	0.03	0.00	183.60	129.60	20.16	0.14	262.80	16.20	0.00	0.00	0.00	400	2012		
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01			2008		
Итого за присев пищи:	430	30.2	22.9	40.4	497.4	11.25	0.14	0.49	0.14	0.23	397.79	284.7	59.35	3.32	737.77	20.81	0.03	0.05					
Всего за день:	60.8	68.7	176.5	1579.8	49.54	0.49	0.84	0.79	0.57	805.33	782.64	188.4	11.89	1666.04	43.82	0.04	0.12						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и Бел г.	Жи-ры г.	Углево-ды г.	Энергети-ческая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
					С,мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Д,мкг	Са,мг	Р,мг.	Мг,мг	Fe,мг	К,мг	Л,мкг	Se,мг	F,мг				
ЗАВТРАК																					
Гречневая молочная кашка	150	6.3	6.8	21.3	172.4	0.61	0.11	0.17	0.03	0.05	127.15	151.27	57.84	1.68	264.88	11.32	0.00	0.01	184	2008	
Мини вареное	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.12	0.08	0.89	18.82	61.82	3.86	0.81	56.35	8.05	0.01	0.02	213	2012	
Кофе напиток на молоке	180	3.5	3.4	13.4	98.7	0.56	0.04	0.12	0.02	0.00	117.77	92.37	19.12	0.38	178.98	9.72	0.00	0.00	395	2012	
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	1	2012	
Итого за прием пищи:	400	17.1	15.6	50.4	411.0	1.17	0.20	0.42	0.13	0.94	269.44	324.96	84.72	3.17	527.81	29.09	0.01	0.03			
2-ой ЗАВТРАК																					
Ватрушка с повидлом	80	5.5	2.8	56.9	274.2	0.08	0.07	0.05	0.01	0.09	17.54	49.61	10.19	0.89	117.72	1.53	0.01	0.01	442	2008	
Итого за прием пищи:	180	6	2.9	66.8	317.2	2.08	0.08	0.05	0.01	0.09	24.54	56.61	14.19	2.29	117.72	1.53	0.01	0.01	458	2012	
ОБЕД																					
Кашута	30	0.5	0.6	0.9	12.3	9.00	0.01	0.01	0.00	0.00	14.40	9.31	4.80	0.18	90.00	0.90	0.00	0.00	40	2008	
Суп гороховый	180	1.8	2.1	13.9	81.5	6.91	0.08	0.05	0.15	0.00	17.71	49.64	21.27	0.86	487.46	4.63	0.00	0.03	77	2012	
Пюре картофельное	110	2.1	4.9	13.5	105.6	6.52	0.08	0.07	0.03	0.08	26.89	55.70	18.68	0.75	482.87	5.62	0.00	0.00	73	2008	
Котлета рыбная	60	9.5	9.1	9.0	156.0	0.00	0.10	0.00	0.05	0.00	30.00	105.60	19.20	0.96	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2012	
Компот из сухофруктов	150	0.0	0.0	5.1	20.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.87	0.00	1.28	0.00	0.59	0.00	0.00	0.00	402	2008	
Хлеб ржаной	36	2.4	0.3	15.3	73.4	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00	6.48	31.32	6.84	1.44	48.96	2.02	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	576	17.4	17.1	65.6	487.3	22.43	0.35	0.16	0.23	0.08	104.35	261.57	74.07	4.39	1109.8	13.17	0.00	0.05			
Уютный ПОЛДНИК																					
Сырок из творога	30	0.4	1.5	2.3	24.0	1.07	0.00	0.01	0.00	0.00	9.26	10.47	5.33	0.34	77.19	1.88	0.00	0.00	33	2012	
Оладьи из пшеницы	60	11.1	11.3	4.8	178.5	7.92	0.12	0.92	3.76	0.04	6.48	156.83	9.76	3.45	175.39	3.78	0.02	0.11	290	2008	
Чай молочный с сахаром	180	3.2	3.4	11.4	89.4	0.60	0.03	0.12	0.02	0.00	117.20	84.43	16.31	0.75	180.41	9.72	0.00	0.00	394	2012	
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008	
Итого за прием пищи:	370	15.1	16.6	28.3	338.9	19.59	0.18	1.07	3.79	0.04	148.94	262.73	39.4	6.74	710.99	17.38	0.02	0.12			
Всего за день:	55.6	52.2	211.1	1554.4	45.27	0.81	1.7	4.16	1.15	547.27	905.87	212.38	16.59	2466.4	61.17	0.04	0.21				