

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий
Г. Гурьенкова С.В.ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Категория: ясли 12ч

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП*0075	Каша гречневая вязкая с маслом	150	6,58	6,58	27,07	195		0,16	0,37			89,561	79,7562		2,4951			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП*0317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
	Всего в Завтрак 1	330	12,78	11,07	32,47	340	70	5,04	0,58			354,96	92,46		7,27			
	2 Второй завтрак																	
ЯУ13020	Кисель из концентрата фруктовых или ягодных	150			15	57						0,36			0,04			
	Всего в 2 Второй завтрак	150			15	57						0,36			0,04			
	Обед																	
СУ01028	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34		0,02	2,28			15,9	6,96		0,4			
ШКС0200	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,6	0,85	14,2	53		0,05	3,96			8,025	12,555		0,515			
ДП00132	Котлеты (говядина)	50	7,8	8,8	8,3	163		0,04	0,05			20,85	15,79		0,74			
ДКЕ0020	Рагу из овощей	120	2,46	5,7	21,24	117		0,06	5,94			26,718	25,506		0,858			
ДП***0	Компот из смеси сухофр.	150	0,82	0,04	26,25	94		0,01	0,1			18,8475	11,9175		0,39			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	550	17,61	20,62	104,59	638		0,23	12,62			99,31	80,28		3,4			
	Полдник																	
ДП00152	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
ЯУ12028	Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149		0,04				8,08	5,59		0,45			
	Всего в Полдник	200	8	6,9	33,2	228		0,08	0,78			166,48	23,86		0,58			

	Ужин																	
ДП00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	150/4	4,3	5,8	29,8	280		0,05	0,38			87,51	25		0,4			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	324	6,4	6,02	45,6	353		0,05	0,38			88,16	25,14		0,42			
	Всего в день		44,79	44,61	230,8	1 616	70	5,4	14,36			709,2	221,7		11,71			

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.эв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6			
ЯУ13010	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70		0,02	0,39			82,79	20,23		0,66			
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
	Всего в Завтрак 1	324	7,8	6,67	25,7	313	70	4,98	0,79			179,38	50,23		5,73			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
ДП0024*	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,6	1,6	2,75	26		0,01	0,56			10,32	5,6		0,36			
ЯУ02007	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,7	1,7	10,7	66		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
ЯУ05011	Куры отварные (н/к)	50	11,2	7,8	0,2	164		0,05	0,77			17,32	17,92		1,69			
ДП*0099	Каша перловая рассыпчатая	120	4,32	3,76	29,76	173		0,08	7,98			65,488	50,68		1,472			
ЯУ13020	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150			15	57						0,36			0,04			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	550	23,35	17,39	90,91	663		0,24	13,8			111,94	96,15		4,6			
	Полдник																	
ДЕ01122	Кефир б/с	150	2,91	3,17	12,09	113		0,05	1,02			176,4	20,58		0,15			
СП000**	Вафли	18	0,11	1,23	0,27	6	160					0,216	0,162	1,134	0,0162			
	Всего в Полдник	168	3,02	4,4	12,36	119	160	0,05	1,02			176,62	20,74	1,13	0,17			
	Ужин																	
ДКП0019	Плов из курицы(филе курицы)	130	11,12	13,91	18,46	245		0,09	1,36			25,571	41,99		2,301			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	300	13,22	14,13	34,26	318		0,09	1,36			26,22	42,13		2,32			
	Всего в день		47,49	42,74	165,9	1 429	230	5,37	18,47			499,4	212,2	1,13	13,87			

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00080	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	2,8	3,5	17,6	225		0,04	0,41			95,45	13,07		0,24			
ЯУ13010	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70		0,02	0,39			82,79	20,23		0,66			
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
	Всего в Завтрак 1	324	8,5	6,97	28,3	358	70	4,93	0,8			179,51	35,5		5,37			
	2 Второй завтрак																	
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ДП*0003	Горошек зел. конс.(порц)	15	1,5	3,7	7,7	69		0,02	15,64			37,8	13,14		0,86			
ДП0*76	Рассольник ленинградский со сметаной	156	8,4	8,9	19,8	115		0,05	4,02			9,35	13,51		0,51			
ДП****3	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70	10,32	15,93	12,78	237		0,03	0,45			11,2827	16,9145		0,7255			
ЯУ06003	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109		0,09	8,34			28,5	22,8		0,83			
ДП0*0**	Напиток апельсиновый	150	0,15		14,85	57		0,01	3,96			5,3325	1,8675		0,0825			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	561	28,3	34,76	103,73	764		0,25	32,7			101,24	75,78		3,5			
	Полдник																	
ДП***33	Чай с сахаром и лимоном	155	0,15	0,03	7,01	28			0,85			2,0586	0,5505		0,0452			
ДП*0016	Блины с маслом	60	4,23	7,14	18,63	157		0,05	0,21			50,9714	8,9086		0,4			
	Всего в Полдник	215	4,38	7,17	25,64	185		0,05	1,06			53,03	9,46		0,45			
	Ужин																	
ДЕ0030*	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,3	3,1	12,3	90		0,05	0,39			83,6	15,4		0,56			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	320	5,4	3,32	28,1	163		0,05	0,39			84,25	15,54		0,58			
	Всего в день		46,78	52,22	189,93	1486	70	5,31	44,95			434,07	145,28	11	12,09			

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00097	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/4	5,6	6,6	26,4	187		0,13	0,4			96,9	33,7		0,88			
ЯУ13003	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36		0,01	0,19			39,2	4,5		0,05			
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21												
	Всего в Завтрак 1	334	10,1	8,87	34,6	307	70	5,01	0,59			137,37	40,4		5,4			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
ЯУ02014	Свекольник со сметаной	150/6	1,2	3,1	8,2	126		0,03	2,92			17,3	14,97		0,73			
ОВ30**0	Капуста тушеная с говядиной	30/90	1,08	3	12,48	81	10 800	0,02				4,2	1,8	7,56	0,144			
ДП**015	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,22	20,25	49		0,01	60			8,3175	2,22		0,4275			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	476	8,26	8,85	73,43	433	10 800	0,11	63,21			38,79	26,54	7,56	1,79			
	Полдник																	
ДП00152	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
ДП*0005	Пряники	35																
	Всего в Полдник	185	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
	Ужин																	
Д00*031	Сырники из творога со сгущенным молоком	85	12,6	9,4	15,3	198		0,4	0,17			100,9	15,37		0,42			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	255	14,7	9,62	31,1	271		0,4	0,17			101,55	15,51		0,44			
	Всего в день		37,26	31,69	148,2	1 106	10 870	5,57	66,25			441,3	103,7	7,56	8,81			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00097	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150/4	5,6	6,6	26,4	187		0,13	0,4			96,9	33,7		0,88			
ЯУ13003	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36		0,01	0,19			39,2	4,5		0,05			
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21												
	Всего в Завтрак 1	334	10,1	8,87	34,6	307	70	5,01	0,59			137,37	40,4		5,4			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
ЯУ02014	Свекольник со сметаной	150/6	1,2	3,1	8,2	126		0,03	2,92			17,3	14,97		0,73			
ОВ30**0	Капуста тушеная с говядиной	30/90	1,08	3	12,48	81	10 800	0,02				4,2	1,8	7,56	0,144			
ДП**015	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,22	20,25	49		0,01	60			8,3175	2,22		0,4275			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	476	8,26	8,85	73,43	433	10 800	0,11	63,21			38,79	26,54	7,56	1,79			
	Полдник																	
ДП00152	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
ДП*0005	Пряники	35																
	Всего в Полдник	185	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
	Ужин																	
ДП0*031	Сырники из творога со сметаной	75/10	12,6	9,4	15,3	198		0,4	0,17			100,9	15,37		0,42			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	255	14,7	9,62	31,1	271		0,4	0,17			101,55	15,51		0,44			
	Всего в день		37,26	31,69	148,2	1 106	10 870	5,57	66,25			441,35	103,7	7,56	8,81			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00300	Суп молочный с крупой Геркулес	150	3,3	3,1	12,3	90		0,05	0,39			83,6	15,4		0,56			
ЯУ13010	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70		0,02	0,39			82,79	20,23		0,66			
ДП*0317	Сыр порционный	8	2,48	2,4		51		0,01	0,17			211,2	8,4		0,24			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Завтрак 1	328	10,48	7,7	33,4	266		0,08	0,95			378,1	44,17		1,47			
	2 Второй завтрак																	
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ЯУ01014	Свекла отварная	40	0,6		2,9	14		0,01	0,81			13,54	8,05		0,31			
ДП*2766	Суп из овощей со сметаной	160	1,2	2,72	6,88	58		0,05	5,46			14,032	13,12		0,488			
ЯУ03006	Кнели рыбные припущенные	50/3	8,5	7,2	2,8	110		0,06	0,56			20,65	10,66		0,3			
ЯУ06003	Картофельное пюре	120	2,4	3,7	16,1	109		0,09	8,34			28,5	22,8		0,83			
ДП00**1	Напиток лимонный	150	0,08	0,02	14,18	55			1,75			2,5725	0,825		0,06			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
ПД**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	573	18,31	16,17	75,36	523		0,26	17,21			88,27	63,01		2,68			
	Полдник																	
ЯУ1408*	ряженка	150	4,13	4,2	12,3	72		0,03	0,42			158,595	18,3	0,15				
ДП0176*	Печенье	12	2,56	1,92	1,28	8	8 400	0,07				3,52	2,4	10,8	1,84			
	Всего в Полдник	162	6,69	6,12	13,58	80	8 400	0,1	0,42			162,1	20,7	10,95	1,84			
	Ужин																	
ДП*9009	Омлет натуральный	90	5,1	5,63	5,55	138		0,04	0,13			60,015	10,08		1,5			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	260	7,2	5,85	21,35	211		0,04	0,13			60,67	10,22		1,52			
	Всего в день		42,88	35,84	147,8	1 096	8 400	0,51	28,71			705,1	147,1	21,95	9,71			

18/9

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП001**	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74			
ДП***33	Чай с сахаром и лимоном	155	0,15	0,03	7,01	28			0,85			2,0586	0,5505		0,0452			
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21												
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001			
	Всего в Завтрак 1	350	8,55	3,34	33,41	309	110	7,37	0,85			13,27	11,16		7,49			
	2 Второй завтрак																	
ЯУ14/19	Сок фруктовый	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1			
	Всего в 2 Второй завтрак	150	0,75	0,3	11,1	49		0,01	3			10,5	6		2,1			
	Обед																	
ДП0025*	Салат луковый	25	0,31	2,25	1,75	28		0,01	0,72			6,4813	2,8938		0,1625			
ДП00277	Суп картофель.с бобовыми	150	2,2	1,3	11,2	84		0,13	2,76			18,66	22,5		1,33			
Д*П0008	Жаркое по-домашнему с филе кур	130	3,32	2,93	1,17	137		0,05	1,14			14,638	15,717		1,3975			
Д*П0012	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,08	12,9	51		0,01	1,2			4,5225	2,3475		0,6			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	505	11,51	9,09	59,52	477		0,25	6,11			53,27	51,01		3,98			
	Полдник																	
ДП00152	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
ДЕ01977	Плюшка"Новомосковская"	50	1,6	1,05	25,5	146		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42			
	Всего в Полдник	200	5,7	5,25	31,9	225		0,09	0,8			170,25	23,82		0,55			
	Ужин																	
ДП00099	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	150/4	5,58	7,41	23,56	184		0,15	0,38			104,9697	42,2043		1,1987			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	324	7,68	7,63	39,36	257		0,15	0,38			105,62	42,34		1,22			
	Всего в день		34,19	25,61	175,2	1 317	110	7,87	11,14			352,9	134,3		15,34			

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак 1																		
ДП00080	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/4	2,8	3,5	17,6	225		0,04	0,41			95,45	13,07		0,24				
ЯУ13003	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36		0,01	0,19			39,2	4,5		0,05				
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667				
	Всего в Завтрак 1	324	6,9	5,77	24,6	324	70	4,92	0,6			135,92	19,77		4,76				
	2 Второй завтрак																		
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2				
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2				
	Обед																		
ЯУ01016	Салат из моркови	40	0,4	1,6	5,8	35		0,01	0,69			8,28	11,4		0,22				
ДП0032*	Суп картофель.с крупой гречневой	150	1,2	1,13	12,38	123		0,04	3,15			7,11	10,8		0,4125				
ЯУ04024	Голубцы ленивые	100/20	9,5	8,4	8,6	150		0,03	1,85			37	22,2		1				
Д30016*	напиток яблочно-лимонный	150	0,15	0,15	17,1	69		0,01	2,34			7,5225	3,4875		0,7875				
ДП0000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
ПД**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48				
	Всего в Обед	510	16,78	13,81	76,38	554		0,14	8,32			68,89	55,44		2,91				
	Полдник																		
ДП0***0	Чай полусладкий	150	0,07	0,02	6,82	19						0,195			0,0225				
ДП0176*	Печенье	12	2,56	1,92	1,28	8	8 400	0,07				3,52	2,4	10,8	1,84				
	Всего в Полдник	162	2,63	1,94	8,1	27	8 400	0,07				3,72	2,4	10,8	1,86				
	Ужин																		
ДП***45	Запеканка из творога со сгущенным молоком	82/8	19,12	7,2	17,25	245		0,04	0,32			153,6791	22,0336		0,4418				
ДП0***0	Чай полусладкий	150	0,07	0,02	6,82	19						0,195			0,0225				
ДП0000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
	Всего в Ужин	260	21,19	7,42	35,27	319		0,04	0,32			154,39	22,17		0,48				
	Всего в день		47,7	28,94	148,5	1 240	8 470	5,2	19,24			378,91	108,76	21,8	12,21				

День 8

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	1	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00082	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/4	2,1	3,2	15	180		0,09	0,4			95,32	27,8		0,6			
ЯУ13010	Какао с молоком	150	2,7	2	9,9	70		0,02	0,39			82,79	20,23		0,66			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,87				1,2667	2,2		4,4667			
	Всего в Завтрак 1	334	10,9	9,67	25,7	377	70	4,99	1			443,38	60,73		6,03			
	2 Второй завтрак																	
ЯУ13020	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	150			15	57						0,36			0,04			
	Всего в 2 Второй завтрак	150			15	57						0,36			0,04			
	Обед																	
ДП*0028	Винегрет овощной	30	0,4	0,7	2,15	17		0,01	1,56			6,97	4,85		0,205			
ЯУ*3001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,1	1,5	2,5	45		0,03	7,19			19,46	11,42		0,42			
ДП*0129	Котлеты рублен. из филе кур	50	5,38	6,13	9,69	198		0,04	0,44			15,16	15,68		1,48			
ЯУ08001	Макаронные изделия отварные	120/4	4,3	3,4	26,7	157		0,05				7,44	5,85		0,59			
Д*П0012	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,08	12,9	51		0,01	1,2			4,5225	2,3475		0,6			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	559	16,86	14,34	86,44	645		0,19	10,68			62,53	47,7		3,79			
	Полдник																	
ДЕ01122	Кефир б/с	150	2,91	3,17	12,09	113		0,05	1,02			176,4	20,58		0,15			
ДП*0005	Пряники	35																
	Всего в Полдник	185	2,91	3,17	12,09	113		0,05	1,02			176,4	20,58		0,15			
	Ужин																	
ДП00***	Уха с крупой (конс)пшено	150	1,44	1,48	10,96	63			5,78			15,924	16,602		0,654			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	320	3,54	1,7	26,76	136			5,78			16,57	16,74		0,68			
	Всего в день		34,21	28,88	165,9	1 328	70	5,23	18,48			699,2	145,7		10,68			

День 9

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00093	Каша пшеничная молочная с маслом	154	5,6	6	27,4	181		0,1	0,4			100,69	27,21		1,37			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
СУ01002	Бутерброд с маслом	30/8	2,4	8,6	14,6	146		0,05				8,1	9,9		0,61			
	Всего в Завтрак 1	342	8,1	14,62	46,6	345		0,15	0,4			108,92	37,11		1,99			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	16		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
ШС010**	Салат Пестрый	40	2,33	4,33	6,53	60		0,01	1,49			10,22	5,94		0,5333			
ДП0048*	Суп картофельный с клецками	150	0,97	1,5	6,6	44		0,03	2,76			6,4725	9,06		0,3525			
Д***П00	Гуляш из мяса говядины	50	9,33	7,67	2,67	196		0,04	0,78			10,125	19,0833		2,1667			
ДЕ00201	Пюре гороховое	120	11,3	3,95	25,63	186		0,31				60,5419	55,8968		3,5613			
ДП**015	Напиток из плодов шиповника	150	0,45	0,22	20,25	49		0,01	60			8,3175	2,22		0,4275			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд***000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	560	29,91	20,2	94,18	712		0,45	65,32			104,65	99,75		7,53			
	Полдник																	
ЯУ12023	Шанежка наливная	60	4	3,7	24,1	147		0,04				8,33	5,25		0,44			
ДП00152	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79		0,04	0,78			158,4	18,27		0,13			
	Всего в Полдник	210	8,1	7,9	30,5	226		0,08	0,78			166,73	23,52		0,57			
	Ужин																	
ДЕ02033	Рагу из овощей	140	2,87	6,65	24,78	137		0,07	6,93			31,171	29,757		1,001			
ДП***33	Чай с сахаром и лимоном	155	0,15	0,03	7,01	28			0,85			2,0586	0,5505		0,0452			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	315	5,02	6,88	42,99	220		0,07	7,78			33,75	30,45		1,06			
	Всего в день		51,23	49,75	217,0	1 519		0,76	75,78			419,3	193,8		12,2			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак 1																	
ДП00107	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	150/4	5,3	5,7	27,6	184		0,1	0,37			110,19	25,39		0,67			
ЯУ13003	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36		0,01	0,19			39,2	4,5		0,05			
ДП*0371	Батон нарезной	20	3	1,47	0,8	63	70	4,67				1,2667	2,2		4,4667			
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21												
	Всего в Завтрак 1	334	9,8	7,97	35,8	304	70	4,98	0,56			150,66	32,09		5,19			
	2 Второй завтрак																	
ДП00340	Яблоки	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	16		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ЯУ*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	1	1,4	4	48		0,02	4,78			17,7	12,21		0,58			
ДП00241	Биточки рыбные (минтай 6/г)	50	6,1	3,7	5,2	102		0,09	23,3			23,3	14,57		0,53			
ДП*007*	Каша гречневая вязкая с маслом	117/3	5,27	5,27	21,66	156		0,13	0,29			71,6488	63,8049		1,9961			
ДП****0	Комлот из смеси сухофр.	150	0,82	0,04	26,25	94		0,01	0,1			18,8475	11,9175		0,39			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	3,53	2,33	21,3	122		0,05	0,29			6,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	525	18,72	12,94	89,61	577		0,3	28,76			140,47	110,05		3,99			
	Полдник																	
ДП0176*	Печенье	12	2,56	1,92	1,28	8	8 400	0,07				3,52	2,4	10,8	1,84			
ЯУ14080	снежок	100	2,25	2,85	8,2	70		0,02	0,28			105,83	22,2	0,1				
	Всего в Полдник	112	4,81	4,77	9,48	78	8 400	0,09	0,28			109,35	24,6	10,9	1,84			
	Ужин																	
ДЕ00147	Макароны, запеченные с яйцом	140	6,43	5,41	20,83	190		0,05	0,13			43,8329	9,5024		0,913			
ЯУ13004	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18						0,13			0,01			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	310	8,53	5,63	36,63	263		0,05	0,13			44,48	9,64		0,94			
	Всего в день		42,06	31,31	175,7	1 238	8 470	5,45	39,73			460,9	185,3	21,9	14,15			
	Итого		426,8	367,2	1 761,3	1 332	36 760	46,67	336,43			5 103,64	1 600,3	85,34	120,7			
	Среднее за период		42,69	36,73	176,19	1 333	3 676	4,67	33,64			510,38	160,03	8,53	12,08			
	Минимальные нормативные значения		44	42	161	1 170												
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,81	24,8	52,87													