

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **осень-зима**
Категория: **сад 12ч**

СОГЛАСОВАНО

Приложение № 2
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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**073	Каша гречневая вязкая с маслом	160	7,02	7,02	28,88	208		0,17	0,39			95,5317	85,0732		2,6615			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502			
	Всего в Завтрак 1	400	16,22	12,26	39,18	372	170	11,15	0,6			362,6419	100,5232		13,0417			
	2 Второй завтрак																	
Де00157	Напиток "Валетек" витаминизированный	100		5,6	5,95	94			5,6			110	6,09		0,03			
	Всего в 2 Второй завтрак	100		5,6	5,95	94			5,6			110	6,09		0,03			
	Обед																	
ДЕ00288	Суп картофел.с макаронными изделиями	180	1,94	1,8	13,54	70		0,06	4,75			9,6336	15,0624		0,6192			
ДН00132	Котлеты (говядина) с томатным соусом	70	8	9,3	9,6	143		0,04	0,05			20,85	15,79		0,74			
Дк00203	Рагу из овощей	130	2,66	6,17	23,01	126		0,06	6,43			28,9445	27,6315		0,9295			
ДП***01	Компот из смеси сухофр.	180	0,99	0,05	17,78	113		0,01	0,12			22,617	14,301		0,468			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	600	17,94	19,07	90,74	588		0,2	11,54			88,2001	77,8649		3,0887			
	Полдник																	
ШМ13002	Молоко кипяченое	200	5,7	5,9	9	111		0,06	1,09			222,46	25,66		0,18			
ЯУ12028	Булочка "Веснушка"	50	3,9	2,7	26,8	149		0,04				8,08	5,59		0,45			
	Всего в Полдник	250	9,6	8,6	35,8	260		0,1	1,09			230,54	31,25		0,63			
	Ужин																	
СУ07032	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	7,25	10,77	20,75	226		0,06	0,49			113,8341	32,5268		0,5268			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			

Дата: 10.09.2025

Стр: 1

17	Всего в Ужин	430	10,35	11,1	46,65	334		0,06	0,49			114,0741	34,7300		0,0710				
18	Всего в день		54,11	56,63	218,32	1 648	170	11,51	19,32			906,2561	248,4649		17,3652				
19																			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
ДЕП0008	Каша молочная "Дружба"с маслом	190	2,59	3,94	18,51	203		0,11	0,48			114,5078	33,3961		0,7208			
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063			
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502			
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
	Всего в Завтрак 1	410	13,49	10,05	36,81	408	170	11,1	0,92			429,112	54,3271		11,134			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
ДП03220	Салат из белокач.кап.новый урожай//	40	0,87	2,87	4,07	45		0,01	20			25,0467	9,1267		0,4			
ДП00310	Суп-лапша домашняя	200	6,4	8,4	19,2	110		0,02	0,48			9,29	5,75		0,33			
Шк05006	Куры отварные (н/к)	70	17,27	15,87	0,23	146		0,07	1,09			24,2433	25,0833		2,3683			
ДЕ00110	Каша ячневая рассыпчатая	130	5,14	3,88	32,4	102		0,16	8,89			94,2815	60,8065		1,6355			
ДЕ00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	65						0,432			0,054			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	660	35,11	32,77	104,4	604		0,29	30,65			159,4485	105,8465		5,1198			
	Полдник																	
ЯУ13022	Кефир б/с	200	2,3	2,4	7,8	124		0,06	1,37			235,2	27,44		0,2			
ДН00179	Кекс "Столичный"	40	8,54	6,4	4,26	26	28 000	0,24				11,7334	8	36	6,1334			
	Всего в Полдник	240	10,84	8,8	12,06	150	28 000	0,3	1,37			246,9334	35,44	36	6,3334			
	Ужин																	
ДП001**	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	207		0,06				9,31	7,31		0,74			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	385	6,6	1,43	49,9	346		0,06				10,35	7,52		0,788			
	Всего в день		66,14	53,2	205,92	1 594	28 170	11,76	34,44			851,0939	206,1336	36	24,4252			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **сад 12ч**

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
ШМ07011	Каша манная молочная жидкая с маслом	190	4,31	2,16	21,88	201		0,06	0,49			117,4919	17,4903		0,3903			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
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	408	6,83	10,78	42	369		0,11	0,49			125,7479	27,3903		1,0123			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ДП00155	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28		0,02	1,15			13,76	19,04		0,36			
ДП****3	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	70	10,32	15,93	12,78	227		0,03	0,45			11,2827	16,9145		0,7255			
ДСПО*7A	Рассольник ленинградский со сметаной	180	9,69	10,26	22,85	110		0,06	4,64			10,7884	15,5884		0,5885			
Ск0600*	Картофельное пюре	130	5,38	1,3	22,18	119		0,1	9,02			30,8706	24,7866		0,9014			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	660	30,56	29,31	96,44	642		0,24	15,45			73,0127	81,4095		2,9194			
	Полдник																	
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
СУ12006	Пирожки печеные с яблоками	70	4,2	3,7	30,7	235		0,04				8,75	5,22		0,47			
	Всего в Полдник	270	4,3	3,73	39,8	260		0,04				9,01	5,22		0,5			
	Ужин																	
СУ02026	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,4	1,03	16,4	212		0,06	0,52			111,464	20,536		0,752			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДС00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,5	23,5	190						1,3	0,35		0,0334			
	Всего в Ужин	450	8,5	1,56	49	427		0,06	0,52			113,024	20,886		0,8154			
	Всего в день		50,39	45,38	231,44	1 786		0,48	26,46			336,7946	143,9058	11	7,4471			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **сад 12ч**

День 4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
ДЕ00097	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6,55	7,71	30,86	199		0,15	0,47			113,2597	39,3896		1,0286			
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063			
ДПО0371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502			
ДПО0198	Повидло	10			6,1	24												
	Всего в Завтрак 1	400	12,85	10,82	55,26	364	170	11,13	0,7			163,8639	49,8206		11,1418			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ДПО3220	Салат из белокач.кап.новый урожай//	60	1,3	2,7	6,2	54		0,01	20			25,0467	9,1267		0,4			
ПУ02200	Свекольник со сметаной	180	1,38	3,58	9,46	86		0,04	3,37			19,9615	17,2731		0,8423			
Дк00280	Азу с картофелем	160	11,02	11,31	21,33	268		0,18	25,98		862,7307	24,4373	43,584	174,1227	2,72			
ДПО*041	Напиток мандариновый	200	0,1	0,01	17	66												
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	1,8	14,61	55						0,52	0,14		0,012			
Пд00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	2,7	1,1	21,4	102		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	660	18,5	20,5	90,00	631		0,29	49,74		862,7307	81,2355	80,0038	174,1227	4,6143			
	Полдник																	
ДП**016	Блины с маслом	70	4,94	8,33	21,74	183		0,06	0,25			59,4666	10,3934		0,4667			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
	Всего в Полдник	270	5,04	8,36	30,84	208		0,06	0,25			59,7266	10,3934		0,4967			
	Ужин																	
ДС*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	282		0,19	0,44			107,4732	95,7074		2,9941			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	400	10	8,13	54,2	362		0,19	0,44			108,2532	95,8474		3,0361			
	Всего в день		49,94	52,09	229,27	1 673	170	11,7	61,13		862,7307	429,0792	245,0652	185,1227	21,4889			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **сад 12ч**

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
ДП0030*	Суп молочный с крупой Геркулес	180	3,96	3,72	14,76	110		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП000*1	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	83						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Завтрак 1	400	11,68	7,04	37,08	279		0,07	0,68			365,256	29,19		1,002			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ДЕ102**	Салат из свеклы с растительным маслом	50	1	2,67	4,58	42		0,01	0,93			17,2	9,3333		0,6			
ДЕ*276*	Суп из овощей со сметаной	180	1,88	4,25	10,75	175		0,07	8,52			21,925	20,5		0,7625			
Як03006	Кнели рыбные припущенные	70/3	11,23	9,51	3,7	176		0,08	0,77			28,4425	14,6826		0,4132			
ОЕ*0013	Рис припущенный	130	1,04	2,89	12,02	77	10 400	0,01				4,0473	1,7333	7,28	0,1387			
ДЕ00*16	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66			2,1			3,087	0,99		0,072			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	653	19,59	21,09	74,87	672	10 400	0,2	12,51			80,8568	52,3192	7,28	2,3184			
	Полдник																	
ДЕ00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	65						0,432			0,054			
ДН00180	Кекс "Мишутка"	60	12,81	9,6	6,39	39	42 000	0,36				17,6001	12	54	9,2001			
	Всего в Полдник	240	13,89	9,6	28,08	104	42 000	0,36				18,0321	12	54	9,2541			
	Ужин																	
ШМ09001	Омлет натуральный	120	8,8	9,5	7,4	270		0,05	0,17			80,02	13,44		2			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	350	11,9	9,83	33,3	409		0,05	0,17			81,06	13,65		2,048			
	Всего в день		57,26	47,56	177,53	1 552	52 400	0,71	23,36			561,2049	116,1592	72,28	16,8225			

Сезон: осень-зима
Категория: сад 12ч

День 6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
ДС001**	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3,61	1,14	24,77	214		0,06				9,6103	7,5458		0,7639			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,03	6,5	38			1,12			2,73	0,73		0,06			
ДП00198	Повидло	10			6,1	24												
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502			
	Всего в Завтрак 1	400	8,31	3,38	38,57	351	170	11,03	1,12			15,1905	13,2258		10,8741			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
Дк00250	Салат луковый	50	0,62	4,5	3,5	56		0,02	1,44			12,9625	5,7875		0,325			
ДЕ*0027	Суп картофел.с бобов	180	4,64	2,86	18,44	121		0,16	3,31			22,392	27		1,596			
ДН00132	Котлеты (говядина) с томатным соусом	70	8,2	7,9	9,6	143		0,04	0,05			20,85	15,79		0,74			
Ск0600*	Картофельное пюре	130	2,6	4	17,44	119		0,1	9,02			30,8706	24,7866		0,9014			
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	1,5	0,3	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
Пд**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	30	0,6	0,4	12,3	68		0,05	0,29			8,4525	7,41		0,48			
	Всего в Обед	660	18,34	20,05	89,37	623		0,38	15,55			101,4746	83,7311		4,7744			
	Полдник																	
СУ13007	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	126		0,06	1,04			211,2	24,36		0,17			
ДЕ01977	Плюшка "Новомосковская"	50	1,6	1,05	25,5	146		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42			
	Всего в Полдник	250	7,1	6,65	34,1	272		0,11	1,06			223,045	29,91		0,59			
	Ужин																	
ШМ07011	Каша манная молочная жидкая с маслом	185	4,2	2,1	21,3	196		0,06	0,48			114,4	17,03		0,38			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДС00007	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4	0,5	23,5	190						1,3	0,35		0,0334			
	Всего в Ужин	435	8,3	2,63	53,9	411		0,06	0,48			115,96	17,38		0,4434			
	Всего в день		42,15	32,86	218,69	1 743	170	11,59	19,71			460,9201	147,2469		17,7319			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **сад 12ч**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																	
ДЕ00093	Каша пшеничная молочная с маслом	185	6,73	7,21	32,92	209		0,12	0,48			120,9588	32,6873		1,6458			
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063			
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	403	10,93	16,71	64,62	421		0,18	0,71			176,8128	48,0683		2,3188			
	2 Второй завтрак																	
СС13021	Кисель из концентрата "Валетек"	100			11,95	88		0,19	12,5									
	Всего в 2 Второй завтрак	100			11,95	88		0,19	12,5									
	Обед																	
ДП00155	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,3	28		0,02	1,15			13,76	19,04		0,36			
ДП00284	Суп картофель.с крупой гречневой	200	1,6	1,5	16,5	164		0,05	4,2			9,48	14,4		0,55			
ДС*0194	Плов из курицы(филе курицы)	180	17,1	21,4	28,4	291		0,14	2,09			39,34	64,6		3,54			
ДЗ00162	напиток яблочно-лимонный	180	0,18	0,18	20,52	83		0,01	2,81			9,027	4,185		0,945			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ПС00024	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	40	4,7	3,1	28,4	162		0,06	0,39			11,27	9,88		0,64			
	Всего в Обед	680	26,28	26,43	112,73	783		0,28	10,64			83,397	112,245		6,047			
	Полдник																	
ДПО*033	Чай полусладкий	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДНО0176	Печенье овсяное "Колобок"	40	8,53	6,4	4,27	27	28 000	0,24				11,7333	8	36	6,1333			
	Всего в Полдник	240	8,63	6,43	13,37	52	28 000	0,24				11,9933	8	36	6,1633			
	Ужин																	
ДС****5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/10	15,67	15,6	23	260		0,05	0,43			204,9055	29,3782		0,5891			
ДПО*033	Чай полусладкий	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	350	18,77	15,93	48,9	399		0,05	0,43			205,9455	29,5882		0,6371			
	Всего в день		64,61	65,5	251,57	1 743	28 000	0,94	24,28			478,1486	197,9015	36	15,1662			

Сезон: **осень-зима**
 Категория: **сад 12ч**

День 8

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	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																	
ДСП0008	Каша молочная "Дружба"с маслом	180	2,45	3,74	17,54	153		0,1	0,45			108,4811	31,6384		0,6829			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДП00317	Сыр порционный	10	4,6	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502			
Всего в Завтрак 1		400	11,67	8,97	24,26	314	170	11,08	0,66			375,4873	47,0884		11,0451			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
Всего в 2 Второй завтрак		100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ДЕ*0028	Винегрет овощной	50	0,67	1,17	3,58	67		0,02	2,59			11,6167	8,0833		0,3417			
ЯУ*2001	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	185	1,31	1,79	2,98	54		0,04	8,58			23,2265	13,6303		0,5013			
ДЕ0144А	Макаронные изделия отварные	130	4,51	3,56	27,99	165		0,05				7,8	6,1331		0,6185			
ДП00038	Гуляш из курицы(филе)	50/25	8,2	12,76	19,5	205		0,09	10,52			34,6	41,35		2,54			
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
Всего в Обед		660	19,22	21,12	96,34	688		0,24	23,32			88,8252	77,0937		5,0535			
	Полдник																	
ЯУ13022	Кефир б/с	200	2,3	2,4	7,8	124		0,06	1,37			235,2	27,44		0,2			
ДН00177	Печенье "Сказка"	15	3,2	2,4	1,6	10	10 500	0,09				4,4	3	13,5	2,3			
Всего в Полдник		215	5,5	4,8	9,4	134	10 500	0,15	1,37			239,6	30,44	13,5	2,5			
	Ужин																	
ДС*0074	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,9	7,9	32,49	282		0,19	0,44			107,4732	95,7074		2,9941			
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
Всего в Ужин		400	10	8,13	54,2	362		0,19	0,44			108,2532	95,8474		3,0361			
Всего в день			46,59	43,02	188,4	1 586	10 670	11,69	35,79			828,1657	259,4695	24,5	23,8347			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	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																	
ШМ07011	Каша манная молочная жидкая с маслом	185	4,2	2,1	21,3	196		0,06	0,48			114,4	17,03		0,38			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
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	403	6,72	10,72	41,42	364		0,11	0,48			122,656	26,93		1,002			
	2 Второй завтрак																	
ДП002**	Сок фруктовый	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,1	0,15	2,75	86		0,01	1,5			5,25	3		1,05			
	Обед																	
Шк010**	Салат Пестрый	50	2,91	5,41	8,16	95		0,01	1,86			12,775	7,425		0,6666			
ДП0038*	Суп картофельный с клецками	180	1,17	1,8	7,92	53		0,04	3,31			7,767	10,872		0,423			
Дк*0129	Котлеты рублен.из филе кур	70	7,53	8,58	13,57	257		0,06	0,62			21,224	21,952		2,072			
Дк00201	Пюре гороховое	130	12,24	4,28	27,77	156		0,34				65,5871	60,5549		3,8581			
ДЕ0*015	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	59		0,01	72			9,981	2,664		0,513			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	650	28,74	22,09	108,53	756		0,49	77,98			123,4891	108,5479		7,8647			
	Полдник																	
СУ13/04	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25						0,26			0,03			
ЯУ12023	Шанежка наливная	60	8	8,7	24,1	232		0,04				8,33	5,25		0,44			
	Всего в Полдник	260	8,1	8,73	33,2	257		0,04				8,59	5,25		0,47			
	Ужин																	
ДП0203А	Рагу из овощей	200	4,1	9,5	35,4	244		0,1	9,9			44,53	42,51		1,43			
ДС*0035	Чай с сахаром и лимоном	180	0,18	0,03	8,37	34			1,01			2,457	0,657		0,054			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Ужин	400	6,28	9,73	56,38	333		0,1	10,91			47,507	43,307		1,496			
	Всего в день		49,94	51,42	242,28	1 796		0,75	90,87			307,4921	187,0349		11,8827			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	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																	
ШМ07009	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,03	7,01	31,33	183		0,12	0,44			129,39	29,69		0,78			
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	66		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063			
ДП00198	Повидло	10			6,1	24												
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	75	170	10,97				2,8502	4,95		10,0502			
	Всего в Завтрак 1	405	12,33	10,12	55,73	348	170	11,1	0,67			179,9942	40,121		10,8932			
	2 Второй завтрак																	
ДС00340	Яблоки	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Всего в 2 Второй завтрак	100	0,2		4,2	88		0,03	10			16	9	11	2,2			
	Обед																	
ЯУ01017	Салат из моркови и яблок	40	0,3	1,4	3,3	27		0,01	0,84			7,65	9,24		0,32			
ПУ*2003	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,19	1,67	4,77	57		0,02	5,71			21,1258	14,5732		0,6923			
ЯМ00111	Рыба припущенная с овощами (минтай филе)	70	12,81	7,77	10,92	188		0,12	0,18			13,0667	18,9583		0,42			
ДЕ*007*	Каша гречневая вязкая с маслом	130	5,71	5,71	23,46	169		0,14	0,31			77,6195	69,122		2,1624			
ДП***01	Компот из смеси сухофр.	180	0,99	0,05	17,78	113		0,01	0,12			22,617	14,301		0,468			
ДС000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	12,61	55						0,52	0,14		0,012			
ДС**000	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	20	2,35	1,55	14,2	81		0,03	0,19			5,635	4,94		0,32			
	Всего в Обед	645	25,35	18,35	87,04	690		0,33	7,35			148,234	131,2745		4,3947			
	Полдник																	
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДН00178	Печенье сдобное "Непоседы"	35	7,46	5,6	3,74	24	24 500	0,21				10,2666	7	31,5	5,3666			
	Всего в Полдник	215	7,58	5,62	9,26	46	24 500	0,21				10,4226	7	31,5	5,3786			
	Ужин																	
ДЕ00303	Суп молочный с крупой пшениной	180	3,96	3,72	14,76	108		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДС00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	390	7,08	4,04	37,08	244		0,06	0,47			101,256	18,69		0,702			
	Всего в день		52,54	38,13	193,31	1 416	24 670	11,73	18,49			455,9068	206,0855	42,5	23,5685			
	Итого		527,37	477,39	2 128,09	16 515	144 420	72,76	346,14		862,7307	5 579,2906	1 934,5704	407,4027	179,7232			
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,77	26,02	51,54													