

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "Комбинат питания"

Директор Багаутдинов С.Б.

СОГЛАСОВАНО

МАДОУ
детский сад № 2
г. Белебей

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

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Категория: сад 12ч

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		A	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			4	5	6		(рет.экв) 8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
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			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДП*0317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001			
	Всего в Завтрак 1	380	14,74	12,25	35,6	389	110	7,49	0,6			361,59	98,87		9,67			
	2 Второй завтрак																	
Де00157	Напиток "Валетек" витаминизированный	100		5,6	5,95	25				5,6		110	6,09		0,03			
	Всего в 2 Второй завтрак	100		5,6	5,95	25			5,6			110	6,09		0,03			
	Обед																	
СУ01028	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34		0,02	2,28			15,9	6,96		0,4			
ДЕ00288	Суп картофель.с макаронными изделиями	180	1,94	1,8	13,54	80		0,06	4,75			9,6336	15,0624		0,6192			
ДП00132	Котлеты (говядина)	50	7,8	8,8	8,3	163		0,04	0,05			20,85	15,79		0,74			
ДЕ00203	Рагу из овощей	140	2,87	6,65	24,78	136		0,07	6,93			31,171	29,757		1,001			
ДП***01	Компот из смеси сухофр.	180	0,99	0,05	31,5	113		0,01	0,12			22,617	14,301		0,468			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
ПД00024	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	640	20,7	23,3	119,82	743		0,26	14,52			111,96	91,89		3,88			
	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														
ДЕ00101	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	180/5	5,17	6,97	35,8	336		0,06	0,46			105,1256	30,0325	0,4805
ДП*0334	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	32						0,234		0,027
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21	0,018
Всего в Ужин		395	8,26	7,3	60,79	482		0,06	0,46			106,14	30,24	0,53
Всего в день			53,3	57,05	257,9	1 899	110	7,91	22,27			920,2	258,3	14,74

День 2

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								День 2
			Б	Ж	У	ККАЛ	A			K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
							(рет.экв)	B1	C									D	
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	180/5	2,52	3,84	18,02	217		0,11	0,48			114,507 ₈	33,3961		0,7208				
ДПО0*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	90		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792				
ДПО0371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001				
	Всего в Завтрак 1	395	10,26	9,02	31,55	402	110	7,45	0,95			215,7 ₄	60,97		8,21				
	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																		
ЯУ01019	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	0,9	1,5	22		0,01	0,75			13,76	7,47		0,48				
ДУ02009	Суп картофельный с лапшой домашней	180	2,04	2,04	12,84	79		0,06	5,04			11,376	17,28		0,66				
ЯУ05011	Куры отварные (н/к)	50	11,2	7,8	0,2	164		0,05	0,77			17,32	17,92		1,69				
ДЕ09000	Каша перловая рассыпчатая	130	4,68	4,07	32,24	187		0,09	8,64			70,9453	54,9033		1,5947				
ДЕ00114	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	180	1,08		21,69	106						0,432			0,054				
ДПО00**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
ПД00024	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	640	26,2	18,11	108,0 ₇	775		0,27	15,59			125,6 ₂	107,5 ₉		5,13				
	Полдник																		
ДПО0012	Кефир б/с	180	3,49	3,8	14,51	135		0,05	1,22			211,68	24,696		0,18				
СП0001*	Вафли	36	4,5	24	6,7	122	320					0,432	0,324	2,268	0,0324				
	Всего в Полдник	216	7,99	27,8	21,21	257	320	0,05	1,22			212,1 ₁	25,02	2,27	0,21				
	Ужин																		
ДКП*019	Плов из курицы(филе курицы)	150	12,83	16,05	21,3	283		0,1	1,57			29,505	48,45		2,655				
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012				
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018				
	Всего в Ужин	360	15,95	16,37	43,62	419		0,1	1,57			30,44	48,66		2,68				
	Всего в день		61,15	71,6	215,5	1 902	430	7,88	22,33			594,4	248,2	2,27	18,34				

День 3

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																		
ШМ07011	Каша манная молочная жидкая с маслом	180/5	4,2	2,1	21,3	158		0,06	0,48			114,4	17,03		0,38				
ДПО0*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	90		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792				
ДПО0371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001				
	Всего в Завтрак 1	395	11,94	7,28	34,83	343	110	7,4	0,95			215,63	44,6		7,87				
	2 Второй завтрак																		
ДПО0340	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																		
ШМО1008	Горошек зел. конс. (порц)	20	1,5	3,7	7,7	69		0,02	15,64			37,8	13,14		0,86				
ДЕПО*7А	Рассольник ленинградский со сметаной	185	9,96	10,55	23,48	137		0,06	4,77			11,0881	16,0214		0,6048				
ДП*****	Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	80	11,79	18,21	14,61	271		0,03	0,51			12,8945	19,3309		0,8291				
СУ0600*	Картофельное пюре	140	5,79	1,4	23,89	128		0,11	9,71			33,2453	26,6933		0,9707				
ДПО*01*	Напиток апельсиновый	180	0,18		17,82	69		0,01	4,75			6,399	2,241		0,099				
ДПО00**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
Пд00024	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	665	35,92	37,16	127,1	891		0,29	35,77			113,22	87,45		4,02				
	Полдник																		
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621				
ДП**016	Блины с маслом	70	4,94	8,33	21,74	183		0,06	0,25			59,4666	10,3934		0,4667				
	Всего в Полдник	277	5,15	8,36	31,37	222		0,06	1,41			62,29	11,15		0,53				
	Ужин																		
ДПО0301	Суп молочный с крупой гречневой	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				
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	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			101,26	18,69		0,7				
	Всего в день		60,29	56,84	234,5	1 716	110	7,84	48,6			508,4	170,8	11	15,32				

День 4

№ рецеп.	Прием 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																		
ДЕ00097	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	6,55	7,71	30,86	219		0,15	0,47			113,259 ₇	39,3896		1,0286				
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	86		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063				
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001				
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21													
	Всего в Завтрак 1	400	13,25	10,82	50,36	421	110	7,47	0,7			162,9 ₁	48,17		7,79				
	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																		
ПУ02200	Свекольник со сметаной	185	1,42	3,68	9,72	149		0,04	3,46			20,516	17,7529		0,8657				
ОВ30***	Капуста тушеная с говядиной	40/110	1,35	3,75	15,6	101	13 500	0,03				5,25	2,25	9,45	0,18				
ДЕ0*015	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	59		0,01	72			9,981	2,664		0,513				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
Пд00024	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	575	10,01	11	89,22	526	13 500	0,14	75,85			47,54	32,69	9,45	2,21				
	Полдник																		
ДП*0005	Пряники	35																	
ДП*0152	Молоко кипяченое	180	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94			190,08	21,924		0,156				
	Всего в Полдник	215	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94			190,0 ₈	21,92		0,16				
	Ужин																		
Д00*037	Сырники из творога со сгущенным молоком	110	16,31	12,16	19,8	256		0,52	0,22			130,576 ₅	19,8906		0,5435				
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012				
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018				
	Всего в Ужин	320	19,43	12,48	42,12	392		0,52	0,22			131,5 ₁	20,1		0,57				
	Всего в день		48,36	39,64	200,4	1 483	13 610	8,19	80,71			542,5	128,8	9,45	12,83				

День 5

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			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	108		0,06	0,47			100,32	18,48		0,672			
ДП00*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	90		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
	Всего в Завтрак 1	390	12,3	9,89	38,29	317		0,1	1,15			464,17	53,39		1,78			
	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		0,51			
ДЕ*276*	Суп из овощей со сметаной	180	1,88	4,25	10,75	90		0,07	8,52			21,925	20,5		0,7625			
ЯУ03006	Кнели рыбные припущенные	50/3	8,5	7,2	2,8	110		0,06	0,56			20,65	10,66		0,3			
СУ0600*	Картофельное пюре	140	5,79	1,4	23,89	128		0,11	9,71			33,2453	26,6933		0,9707			
ДЕ00*16	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	17,01	66			2,1			3,087	0,99		0,072			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
ПД00024	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	653	23,56	16,17	96,95	625		0,31	22,09			104,24	76,91		3,27			
	Полдник																	
ДП017**	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68			
ЯУ140**	ряженка	180	4,96	5,04	14,76	86		0,04	0,5			190,314	21,96	0,18				
	Всего в Полдник	204	10,08	8,88	17,32	102	16 800	0,18	0,5			197,35	26,76	21,78	3,68			
	Ужин																	
ДЕ*9009	Омлет натуральный	100	5,67	6,25	6,17	153		0,04	0,14			66,6833	11,2		1,6667			
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	310	8,79	6,57	28,49	289		0,04	0,14			67,62	11,41		1,7			
	Всего в день		54,93	41,51	185,2	1 349	16 800	0,66	33,88			849,3	177,4	32,78	12,62			

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				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																		
ДП001**	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	3,5	1,1	24	165		0,06				9,31	7,31		0,74				
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621				
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21													
ДП*0371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	105	7,31				1,9001	3,3		6,7001				
	Всего в Завтрак 1	402	8,61	3,34	36,03	320	105	7,37	1,16			14,04	11,37		7,5				
	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																		
СУ01028	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34		0,02	2,28			15,9	6,96		0,4				
ДЕ*0027	Суп картофель.с бобов	180	2,64	1,56	13,44	101		0,16	3,31			22,392	27		1,596				
ДП**004	Жаркое по-домашнему с филе кур	140	3,97	3,5	1,4	229		0,05	1,36			17,5156	18,8067		1,6722				
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
Пд00024	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	590	13,89	11,15	72,02	642		0,3	8,78			73,02	65,6		5,04				
	Полдник																		
ДП*0152	Молоко кипяченое	180	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94			190,08	21,924		0,156				
ДЕ01977	Плюшка"Новомосковская"	50	1,6	1,05	25,5	146		0,05	0,02			11,845	5,55		0,42				
	Всего в Полдник	230	6,52	6,09	33,18	241		0,1	0,96			201,93	27,47		0,58				
	Ужин																		
ДП00999	Каша овсяная молочная жидкая с маслом	185	6,7	8,9	28,3	221		0,18	0,46			126,1	50,7		1,44				
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012				
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018				
	Всего в Ужин	395	9,82	9,22	50,62	357		0,18	0,46			127,04	50,91		1,47				
	Всего в день		39,59	30,1	202,9	1 609	105	7,95	14,36			426,53	161,3		16,69				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								День 7
			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																			
ШМ07011	Каша манная молочная жидкая с маслом	180/5	4,2	2,1	21,3	158		0,06	0,48			114,4	17,03		0,38					
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	86		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063					
ДПО0371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001					
	Всего в Завтрак 1	395	10,5	5,21	39,6	339	110	7,38	0,71			164,05	25,81		7,14					
	2 Второй завтрак																			
ДПО0340	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					
ДПО0994	Суп картофель.с крупой гречневой	180	1,44	1,35	14,85	148		0,05	3,78			8,532	12,96		0,495					
СУ04024	Голубцы ленивые	150	10,8	8,7	9,7	163		0,04	2,21			38,41	23,42		1,06					
ДЗ00162	напиток яблочно-лимонный	180	0,18	0,18	20,52	83		0,01	2,81			9,027	4,185		0,945					
ДПО00**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012					
Пд00024	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	610	19,52	15,13	90,47	646		0,17	9,88			76,04	61,99		3,37					
	Полдник																			
ДПО**03	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23						0,234			0,027					
ДПО17**	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68					
	Всего в Полдник	204	5,21	3,87	10,75	39	16 800	0,14				7,27	4,8	21,6	3,71					
	Ужин																			
ДП****5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	25,49	9,6	23	327		0,05	0,43			204,9055	29,3782		0,5891					
ДПО**03	Чай полусладкий	180	0,09	0,03	8,19	23						0,234			0,027					
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018					
	Всего в Ужин	330	28,58	9,93	47,99	464		0,05	0,43			205,92	29,59		0,63					
	Всего в день		64,01	34,14	193,0	1 504	16 910	7,77	21,02			469,2	131,1	32,6	17,06					

День 8

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети. 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	180/5	2,52	3,84	18,02	217		0,11	0,48			114,507 ₈	33,3961		0,7208			
ДП00*06	Какао с молоком	180	3,24	2,97	12,33	90		0,03	0,47			99,333	24,273		0,792			
ДП00317	Сыр порционный	10	3,1	3		64		0,01	0,21			264	10,5		0,3			
ДП00371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	110	7,31				1,9001	3,3		6,7001			
	Всего в Завтрак 1	405	13,36	12,02	31,55	466	110	7,46	1,16			479,7₄	71,47		8,51			
	2 Второй завтрак																	
ДП00113	Кисель "Валетек" витаминизированный	150			17,9	70		0,28	18,8									
	Всего в 2 Второй завтрак	150			17,9	70		0,28	18,8									
	Обед																	
ДЕ*0028	Винегрет овощной	50	0,67	1,17	3,58	27		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			
ДП0014*	Макаронные изделия отварные с маслом	140	3,16	0,99	21,68	149		0,05				8,409	6,6026		0,6684			
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			
ДП00929	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,09	15,48	61		0,01	1,44			5,427	2,817		0,72			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд00024	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	665	17,4	13,47	93,01	706		0,22	13,44			75,63	56,83		4,36			
	Полдник																	
ДП00012	Кефир б/с	180	3,49	3,8	14,51	135		0,05	1,22			211,68	24,696		0,18			
ДП*0005	Пряники	35																
	Всего в Полдник	215	3,49	3,8	14,51	135		0,05	1,22			211,6₈	24,7		0,18			
	Ужин																	
Д*П00**	Уха с крупой (конс) пшено	180	1,73	1,78	13,15	76			6,94			19,1088	19,9224		0,7848			
ДП*0334	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	32						0,234			0,027			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	390	4,82	2,11	38,14	222			6,94			20,12	20,13		0,83			
	Всего в день		39,07	31,4	195,1	1 599	110	8,01	41,56			787,1₂	173,1₂		13,89			

День 9

№ рсч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рети.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	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	217		0,12	0,48			120,958 8	32,6873		1,6458			
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	9,25	15,83	53,04	385		0,17	0,48			129,2 1	42,59		2,27			
	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																	
ШС010**	Салат Пестрый	40	2,33	4,33	6,53	60		0,01	1,49			10,22	5,94		0,5333			
ДП0038*	Суп картофельный с клецками	180	1,17	1,8	7,92	53		0,04	3,31			7,767	10,872		0,423			
ДП00036	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			
ДЕ0*015	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,27	24,3	59		0,01	72			9,981	2,664		0,513			
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012			
Пд00024	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	630	31,37	21,32	106,6 5	771		0,47	77,97			110,4 2	104,4 8		7,85			
	Полдник																	
ДП*0152	Молоко кипяченое	180	4,92	5,04	7,68	95		0,05	0,94			190,08	21,924		0,156			
ЯУ12023	Шанежка наливная	60	4	3,7	24,1	147		0,04				8,33	5,25		0,44			
	Всего в Полдник	240	8,92	8,74	31,78	242		0,09	0,94			198,4 1	27,17		0,6			
	Ужин																	
ДКП0020	Рагу из овощей	170	3,49	8,08	30,09	166		0,09	8,42			37,8505	36,1335		1,2155			
ДП*0035	Чай с сахаром и лимоном	207	0,21	0,03	9,63	39			1,16			2,8256	0,7556		0,0621			
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018			
	Всего в Ужин	407	6,7	8,41	56,52	319		0,09	9,58			41,46	37,1		1,3			
	Всего в день		56,99	54,6	259,0	1 766		0,83	91,97			490,0	217,3		14,11			

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		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																		
ШМ07009	Каша ячневая молочная вязкая	180/5	6,2	7,2	32,2	219		0,12	0,44			129,39	29,69		0,78				
ДЕП0003	Чай с сахаром и молоком	180	1,8	0,9	17,1	86		0,01	0,23			47,754	5,481		0,063				
ДП*0371	Батон нарезной	30	4,5	2,21	1,2	95	105	7,31				1,9001	3,3		6,7001				
ДП00198	Повидло	10	0,4		1,2	21													
	Всего в Завтрак 1	405	12,9	10,31	51,7	421	105	7,44	0,67			179,04	38,47		7,54				
	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																		
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				
ДП**241	Биточки рыбные (минтай 6/г)	60	10,98	6,66	9,36	185		0,17	41,94			41,94	26,226		0,954				
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	31,5	113		0,01	0,12			22,617	14,301		0,468				
ДП000**	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/20	2	0,2	11,2	55						0,52	0,14		0,012				
Пд00024	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	615	25,57	17,39	108,69	741		0,4	48,47			175,09	134,24		4,93				
	Полдник																		
ДП017**	Печенье	24	5,12	3,84	2,56	16	16 800	0,14				7,04	4,8	21,6	3,68				
ЯУ14080	снежок	200	4,5	5,7	16,4	140		0,04	0,56			211,66	44,4	0,2					
	Всего в Полдник	224	9,62	9,54	18,96	156	16 800	0,18	0,56			218,7	49,2	21,8	3,68				
	Ужин																		
ДП00147	Макароны, запеченные с яйцом	175	8,03	6,76	26,04	238		0,06	0,16			54,7911	11,878		1,1413				
ЯУ1300*	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22						0,156			0,012				
ДЕ00005	Хлеб пшеничный витаминизированный	1/30	3	0,3	16,8	114						0,78	0,21		0,018				
	Всего в Ужин	385	11,15	7,08	48,36	374		0,06	0,16			55,73	12,09		1,17				
	Всего в день		59,44	44,32	231,9	1 707	16 905	8,1	59,86			644,5	243	32,8	19,52				
	Итого		537,1	461,1	2 175,5	1 653	65 090	65,15	436,56			6 232,5	1 909,8	120,9	155,1				
	Среднее за период		53,71	46,12	217,59	1 653	6 509	6,52	43,66			623,25	190,98	12,09	15,51				
	Минимальные нормативные значения		55	52	206	1 472													
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	25,11	52,64														