



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (весна-лето)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №12 «Буратино» общеразвивающего вида» г. Нурлат Республики Татарстан



МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 130/12	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 160	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 160	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 30	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/25	КАША "ДРУЖБА" 160	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 160	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 160	ОМЛЕТ С СЫРОМ 150/12
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 30/12/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	ПЕЧЕНЬЕ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5
ПЕЧЕНЬЕ 30	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	КИСЕЛЬ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	КИСЕЛЬ 180
КИСЕЛЬ 180				КИСЕЛЬ 180					
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 100
Обед									
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 60	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 250/12	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50/8	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 250/25	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 40/20
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 200	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 80	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 250	КНЕЛИ ИЗ КУР 70	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 250	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 55/30	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 250	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70/50	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 250/12
ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 50/30	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	РИС ОТВАРНОЙ 130	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180					КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 180		
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 30/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 100	ВАФЛИ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 35/5/12	ВАФЛИ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 100	ВАФЛИ 30
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КЕФИР 180
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 120/30	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 160	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 200	ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 80	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 150	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 150/25	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ 70	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 130	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 50	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
		ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180			ЧАЙ С САХАРОМ 180		ЧАЙ С САХАРОМ 180

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130/12	6,9	7,8	27,4	208,5	0,1	0	0	0,9	98,3	9,4	79,5	0,8	210	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	604	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	392	14,3	15,3	76,3	501,6	0,14	0	0,1	1,1	140,6	22,3	187,8	2,4			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4			
Обед																
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	7,7	12,8	22,2	241,4	0,1	10,5	0,2	1,8	61,3	43,7	129,0	2,5	22	2008	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,0	15,3	32,1	318,9	0	1,9	0,4	3,5	27,4	38,5	156,6	2,0	266	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	692	24,0	28,5	85,2	701,0	0,2	12,4	0,6	6,4	105,6	93,4	329,1	6,5			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	215	7,4	8,7	33,7	244,2	0,1	0,9	0	0,7	192,3	31,8	159,7	0,8			
Ужин																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	120/30	28,7	18,6	23,0	378,7	0,1	0,4	0,1	1,0	240,1	33,3	299,4	0,9	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	400	33,5	19,1	67,9	583,1	0,22	4,4	0,1	2,2	265,6	57,8	355,4	4,7			
Всего за день:		79,6	72,0	273,9	2081,6	0,66	28,7	0,8	11,1	721,7	214,1	1044,1	16,8			

2 день

2 день																
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
	160	7,5	8,7	30,4	229,8	0,1	0,9	0	0,7	191,3	24,5	150,1	0,5	184	2008	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	370	14,8	13,3	53,8	395,1	0,2	1,8	0	1,3	381,8	54,6	304,9	1,3			
Итого за прием пищи:																
II Завтрак																
	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008	
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3			
Итого за прием пищи:																
Обед																
	250/12	7,8	8,3	23,6	207,8	0,1	7,8	0,2	0,8	46,4	36,0	137,1	1,7	89	2008	
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	80	11,5	16,3	6,5	218,9	0	1,0	0,3	3,0	24,2	20,2	116,5	1,9	278	2008	
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	4,3	2,6	13,7	98,0	0,1	37,7	0,2	0,3	103,9	38,2	76,8	2,2	346	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	702	26,9	27,6	74,7	665,4	0,3	46,5	0,7	5,2	191,4	105,6	373,9	7,8			
Итого за прием пищи:																
Полдник																
	100	23,4	22,2	43,4	469,4	0,1	0,2	0,2	0,5	154,4	25,9	227,6	1,0	16	2010	
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	300	24,4	22,4	63,2	555,4	0,12	4,2	0,2	0,7	168,4	33,9	241,6	3,8			
Итого за прием пищи:																
Ужин																
	160	8,6	9,1	33,3	250,0	0,2	1	0,1	0,1	209,7	38,0	207,9	1,4	184	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	390	12,5	9,4	68,3	408,3	0,3	1	0,1	1,1	231,4	58,3	263,6	2,8			
Итого за прием пищи:		79,5	72,9	267,9	2066,3	0,92	112,3	1,0	8,5	1006,3	265,1	1196,5	16,0			
Всего за день:																

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	7,3	9,0	35,0	251,1	0,1	1	0,1	0,2	199,2	34,9	178,2	0,5	324	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	30/12/5	4,9	7,7	14,6	148,7	0	0,1	0	0,7	109,2	13,0	81,9	0,6	3	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008	
Итого за прием пищи:	387	17,7	21,4	67,8	538,4	0,2	2,0	0,1	0,9	494,5	75,8	401,5	1,7			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,1	3,1	9,5	70,8	0	2,6	0	1,4	26,8	15,6	33,3	1,0	50	2008	
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	8,0	8,5	24,0	204,3	0,1	6,9	0,2	0,5	26,9	27,8	105,7	1,7	107/1	2008	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	50/30	10,7	10,8	4,9	168,4	0	0,8	0	0,3	28,7	13,8	102,7	1,3	375	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	4,7	5,6	29,2	188,2	0,2	13,7	0,6	0,5	73,3	48,6	129,8	1,7	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	750	27,8	28,4	98,5	772,4	0,4	24,0	0,8	3,8	172,6	117,0	415,0	7,7			
Полдник																
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008	
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,8	203,4	0	0,5	0	0	228,0	28,2	176,4	0,7			
Ужин																
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	14,0	6,5	4,4	132,3	0,1	0,9	0	2,6	44,0	44,9	201,1	1,0	239	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,3	5,1	19,2	139,8	0,1	0	0	2,4	14,1	63,5	94,5	2,2	323	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	430	22,2	11,9	58,6	430,4	0,3	0,9	0	6,0	79,8	128,7	341,3	4,6			
Всего за день:		74,1	67,6	266,5	1996,3	0,9	38,4	0,9	11,4	992,5	358,5	1346,3	17,1			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,2	9,1	32,5	245,4	0,2	1	0,1	0,1	218,4	34,9	229,8	0,7	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	370	15,7	13,7	66,7	454,3	0,3	1,9	0,1	0,7	410,8	67,7	391,0	1,6		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	250/12	7,1	9,7	19,8	202,5	0,1	22,3	0,2	0,3	76,4	41,1	116,1	2,1	83/1	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	70	16,5	20,9	8,2	284,3	0,1	0,6	0,1	2,0	30,2	18,5	150,6	1,6	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	8,9	4,6	18,5	151,7	0,2	0	0	3,7	37,4	31,8	82,7	2,5	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	692	35,8	35,6	77,4	779,2	0,5	22,9	0,3	7,1	160,9	102,6	392,9	8,2		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	100	12,3	15,0	45,2	363,9	0,1	0,2	0,1	3,0	65,1	17,1	143,6	1,4	450	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	280	12,4	15,0	55,1	403,8	0,1	0,2	0,1	3,0	75,3	20,9	147,3	1,8		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	6,4	7,4	19,7	172,7	0,1	1	0,1	0,2	212,8	29,1	161,0	0,3	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	430	10,3	7,7	54,7	331,0	0,2	1	0,1	1,2	234,5	49,4	206,7	1,7		
Всего за день:		75,2	72,2	273,7	2054,3	1,12	30,0	0,6	12,2	895,5	248,6	1151,9	16,1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	30	0,6	0	1,3	7,6	0	0,8	0	0,2	3,5	3,7	10,9	0,1	4	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,3	16,0	5,1	206,9	0	0,5	0,2	2,6	137,4	18,0	178,2	1,5	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	395	13,1	20,3	49,2	433,6	0	1,3	0,2	3,5	159,3	32,5	217,1	2,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	60	1	3,0	5,6	53,1	0	2,6	0	1,4	24	13,2	26,1	0,8	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	8,3	8,6	25,3	212,0	0,1	7,4	0,2	0,5	37,7	31,7	112,5	1,8	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,0	15,5	27,6	303,1	0,2	14,3	0	3,4	28,9	46,9	175,3	2,8	258	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	740	25,6	27,5	89,4	708,9	0,4	24,3	0,2	6,4	107,5	103,0	357,4	7,4		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,5	220,5	0,1	1,3	0	0,1	224,7	31,2	198	0,8		
Ужин															
ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	80	13,3	18,8	15,7	284,2	0	1,1	0,1	1,7	19,0	21,8	138,5	1,5	64	2010
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,5	4,2	11,3	99,3	0	30,2	0,2	0,3	84,3	30,9	63,3	1,8	346	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	440	20,7	23,3	62,0	541,8	0,1	31,3	0,3	3,0	125,0	73,0	247,5	4,7		
Всего за день:		67,8	78,7	238,0	1946,9	0,6	117,0	0,7	13,2	649,8	252,4	1042,5	15,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	29,8	23,5	29,2	454,4	0,1	0,5	0,1	1,7	316,1	42,2	356,0	1,0	224	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008	
КИСЕЛЬ	180	0	0	26,3	105,0	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	385	32,1	26,4	77,8	684,5	0,1	0,5	0,1	1,7	336,4	50,1	387,3	1,6			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	9,5	8,1	23,2	204,2	0,2	8,0	0,2	1,8	48,6	42,8	126,5	2,5	99/1	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	55/30	10,5	13,1	6,2	184,6	0	1,9	0,3	2,6	22,3	19,9	102,7	1,6	259	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	3,0	30,7	169,2	0,1	0	0	1,0	13,0	6,8	36,8	0,8	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	695	28,2	24,6	91,0	698,7	0,4	9,9	0,5	6,5	100,8	80,7	309,5	6,9			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	35/5/12	5,0	7,9	14,6	150,5	0	0,1	0	0,7	113,5	13,1	84,4	0,6	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	232	10,2	12,3	33,7	288,4	0,1	1,0	0	0,7	299,0	36,0	220,4	0,9			
Ужин																
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	150	19,4	13,4	4,0	215,7	0,1	0,6	0,1	2,8	135,6	53,2	301,6	1,5	111	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	10,0	40,2	0	0	0	0	10,6	4,1	4,4	0,5	430	2008	
Итого за прием пищи:	380	23,3	13,7	39,1	374,3	0,2	0,6	0,1	3,8	157,7	73,8	348,0	3,0			
Всего за день:		94,2	77,4	252,4	2097,6	0,8	23,0	0,7	13,4	911,5	249,4	1277,3	14,8			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	160	7,9	9,2	34,6	253,9	0,2	1	0,1	0,6	201,8	39,4	189,3	0,7	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	370	15,2	13,8	58,0	419,2	0,3	1,9	0,1	1,2	392,3	69,5	344,1	1,5		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		2008
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	42,1	0	58,8	0	0,2	33,3	12,7	22,5	0,3		
Обед															
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	9,2	10,1	27,0	242,1	0,1	25,5	0,2	0,5	102,6	58,0	154,9	3,3	76	2008
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	19,7	21,4	63,9	526,7	0,2	9,8	0	3,5	65,8	47,7	226,4	2,9	178	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	672	32,2	31,9	121,8	909,5	0,4	35,3	0,2	5,1	185,3	116,9	424,8	8,2		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	230	1,8	1,2	43,0	192,2	0,02	4	0	0,2	18,8	11	24,8	3,3		
Ужин															
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/25	8,4	9,4	46,2	301,1	0,1	0,9	0	0,9	188,3	25,8	159,0	1,0	12	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	405	12,2	9,7	81,0	458,2	0,2	0,9	0	1,9	205,5	43,6	201,0	2,0		
Всего за день:		62,3	56,8	311,7	2021,2	0,92	100,9	0,3	8,6	835,2	253,7	1017,2	15,3		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160	8,9	10,5	31,6	257,6	0,2	1	0,1	1,1	211,0	56,3	226,7	1,3	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	5,5	4,7	18,2	138,6	0,1	0,9	0	0	186,1	27,9	141,4	0,6	433	2008
Итого за прием пищи:	375	16,6	19,5	64,4	502,5	0,3	1,9	0,1	1,8	403,9	93,1	391,8	2,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50/8	2,7	5,3	5,6	81,3	0	2,6	0	1,4	82,3	15,4	57,1	0,9	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	250	6,9	7,9	23,6	194,1	0,1	7,4	0,2	0,5	30,8	34,2	107,6	1,5	98	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,0	4,3	169,9	0	0,7	0	1,8	17,5	13,3	106,5	1,5	283	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	4,4	9,4	24,0	199,7	0,1	28,5	0,2	2,5	68,7	44,4	100,4	2,2	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	738	28,5	35,0	88,4	785,7	0,3	39,2	0,4	7,3	216,2	118,5	415,1	8,1		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	609	2008
РЯЖЕНКА	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0	0,5	0	0	223,2	25,2	165,6	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	7,5	7,4	29,9	222,3	0	0,5	0	0	231,9	31,2	192,6	0,8		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	13,9	4,0	8,6	126,0	0,1	0,8	0	1,7	50,3	46,5	198,7	0,9	245	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	130	5,6	9,5	34,4	245,6	0,1	2,0	0,3	3,3	29,0	17,5	58,8	1,4	332	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	430	23,4	13,8	78,0	529,9	0,3	2,8	0,3	6,0	101,0	84,3	303,2	3,7		
Всего за день:		76,4	76,1	271,5	2092,1	0,9	55,4	0,8	15,8	970,6	335,9	1314,8	17,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	8,6	9,5	34,0	256,6	0,2	1	0,1	0,9	204,9	43,7	200,6	1,0	324	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0	0	0	0,6	6,9	9,9	25,2	0,6	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,2	4,4	19,1	137,9	0,1	0,9	0	0	185,5	22,9	136,0	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	370	16,1	14,1	68,2	465,5	0,3	1,9	0,1	1,5	397,3	76,5	361,8	1,9		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	250/25	7,3	7,9	29,4	218,2	0,1	8,6	0,2	0,8	35,3	37,7	111,4	1,9	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	16,0	23,6	3,8	300,2	0,1	0,6	0,1	1,6	32,4	16,4	140,8	1,3	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	4,4	28,4	164,2	0	0	0	0,3	8,4	18,1	55,3	0,4	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	730	27,9	36,1	83,8	780,5	0,2	9,2	0,3	3,2	89,8	82,2	328,5	4,1		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	9,5	10,9	50,5	338,9	0,1	18,1	0	2,4	87,9	28,7	112,7	1,7	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	280	9,6	10,9	60,4	378,8	0,1	18,1	0	2,4	98,1	32,5	116,4	2,1		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,9	7,5	19,4	173,7	0,1	1	0,1	0,4	210,5	24,7	154,3	0,4	112	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	430	10,3	7,9	50,5	316,6	0,2	1	0,1	1,5	229,7	38,0	201,5	2,8		
Всего за день:		64,9	69,2	282,7	2026,4	0,82	34,2	0,5	8,8	828,9	237,2	1022,2	13,7		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150/12	12,9	17,7	5,1	233,4	0	0,5	0,2	2,6	222,5	21,2	224,2	1,6	216	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,2	4,3	14,6	106,3	0	0	0	0,7	6,8	8,9	23,7	0,5	1	2008
КИСЕЛЬ	180	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
Итого за прием пищи:	377	15,1	22,0	47,9	452,5	0	0,5	0,2	3,3	240,9	32,0	252,2	2,1		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		2008
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	10,8	51,7	0	11	0	0,7	17,6	8,8	12,1	2,4		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/20	1,0	2,9	4,5	48,6	0	2,2	0	1,6	17,9	11,0	24,2	0,6	9	2008
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/12	8,0	10,2	22,2	219,1	0,2	7,4	0,2	1,2	45,0	51,3	130,8	2,2	101	2008
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200	13,4	15,6	30,0	315,2	0,2	15,6	0	3,4	32,7	51,4	185,2	3,1	260	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	7,9	1,7	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	752	25,7	29,1	87,6	723,6	0,5	25,2	0,2	7,3	112,5	124,9	383,7	7,9		
Полдник															
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	152	2008
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	210	6,0	5,5	30,4	201,6	0,1	1,3	0	0,1	220,8	28,2	181,8	0,7		
Ужин															
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	70	15,1	18,2	7,9	255,4	0	0,5	0,1	0,5	94,1	19,4	160,0	1,4	316	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,5	4,5	26,1	162,7	0,1	0	0	0,1	22,7	22,5	94,8	1,5	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0	9,9	39,9	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	430	23,5	23,0	69,0	576,4	0,2	0,5	0,1	1,6	138,5	62,2	300,5	4,3		
Всего за день:		70,7	80,0	245,7	2005,8	0,8	38,5	0,5	13,0	730,3	256,1	1130,3	17,4		



МЕНЮ

Ясли 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ 120/10	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 150	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 150	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ 20	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 120/20	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 150	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120/10
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/10/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120	ПЕЧЕНЬЕ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5
ПЕЧЕНЬЕ 20	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	КИСЕЛЬ 150	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КИСЕЛЬ 150
КИСЕЛЬ 150				КИСЕЛЬ 150					
II Завтрак									
ЯБЛОКО 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	АПЕЛЬСИН 95	ЯБЛОКО 95	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЯБЛОКО 95
Обед									
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 50	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ 200/10	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ 50	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 45/6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ 200/20	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 35/15
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ 180	ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 70	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ 200	КНЕЛИ ИЗ КУР 60	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ 200	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 45/25	ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ 160	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ 200	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 60/30	СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ 200/10
ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 40/25	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 120	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60	РИС ОТВАРНОЙ 120	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ 180
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150					КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" 150		
Полдник									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 25/5	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ 80	ВАФЛИ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 80	ПЕЧЕНЬЕ 20	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ 25/5/10	ВАФЛИ 20	ПЕЧЕНЬЕ 20	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 80	ВАФЛИ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	РЯЖЕНКА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КЕФИР 150
Ужин									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 100/25	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 150	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ 180	ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ) 70	РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ 120	ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ 120/20	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 60	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 60

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ) 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120
СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 35
		ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150			ЧАЙ С САХАРОМ 150		ЧАЙ С САХАРОМ 150

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ, В
СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	120/10	6,0	7,3	24	185,3	0,1	0	0	0,8	82,4	7,9	67,8	0,7	210	2008	
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	0	0,1	0,2	22	5	77	1	213	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	340	12,6	13,9	58,5	409,0	0,14	0	0,1	1,0	119,8	18,5	166,4	2,1			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3			
Обед																
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	6,9	10,8	18,2	202,2	0,1	8,7	0,2	1,8	48,0	36,2	110,8	2,1	22	2008	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,3	11,6	27,9	257,7	0	1,6	0,3	2,6	24,6	32,2	128,6	1,8	266	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	6	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	580	19,8	22,8	70,9	572,4	0,2	10,3	0,5	5,3	86,4	77,4	274,2	5,5			
Полдник																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	180	6,2	8,0	27,4	206,8	0,1	0,8	0	0,6	159,8	25,7	131,1	0,8			
Ужин																
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100/25	20,9	14,6	21,6	304,9	0	0,3	0,1	1,0	176,3	24,9	220,1	0,7	219	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	360	24,6	15,0	59,0	473,8	0,12	4,3	0,1	1,9	198,4	44,5	263,5	4,2			
Всего за день:		63,6	60,1	226,1	1711,6	0,56	26,0	0,7	9,5	581,3	174,5	846,8	14,9			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,3	6,3	23,6	175,7	0,1	0,8	0	0,6	159,6	20,2	124,3	0,4	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008
Итого за прием пищи:	325	12,5	10,2	43,1	313,5	0,2	1,6	0	1,1	318,4	45,3	253,3	1,1		
II Завтрак															
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		
Обед															
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,0	7,9	19,6	183,0	0,1	6,5	0,2	0,8	38,6	30,5	118,7	1,6	89	2008
ЗРАЗЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	70	9,3	13,8	4,7	179,9	0	0,9	0,2	2,7	21,1	16,6	95,5	1,5	278	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	2,5	9,7	76,0	0	27,2	0,2	0,3	76,0	28,2	56,4	1,6	346	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	590	22,0	24,6	58,8	551,4	0,2	34,6	0,6	4,7	149,5	84,3	305,4	6,3		
Полдник															
ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	80	19,3	16,5	34,6	364,9	0,1	0,2	0,2	0,4	124,7	21,5	187,7	0,8	16	2010
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	280	20,3	16,7	54,4	450,9	0,12	4,2	0,2	0,6	138,7	29,5	201,7	3,6		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,0	6,4	26,2	190,9	0,2	0,8	0	0,1	166,8	30,9	167,1	1,2	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	335	9,8	6,6	51,8	305,9	0,3	0,8	0	0,8	185,1	46,3	200,2	2,3		
Всего за день:		65,5	58,3	215,8	1662,3	0,82	97,9	0,8	7,4	823,8	217,7	982,3	13,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,9	6,3	27,7	191,8	0,1	0,8	0	0,2	157,2	28,1	142,4	0,4	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/10/5	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,5	3,9	14,9	112,3	0,1	0,8	0	0	154,4	20,7	113,9	0,4	433	2008
Итого за прием пищи:	340	14,5	17,4	54,7	434,2	0,2	1,7	0	0,8	402,8	59,7	324,7	1,4		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	50	1,0	3,1	8,2	64,8	0	2,3	0	1,4	23,4	13,6	29,1	0,9	50	2008
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	7,5	6,9	20,6	173,8	0,1	6,2	0,2	0,5	23,6	25,5	97,7	1,5	107/1	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	40/25	8,5	8,6	4,0	134,3	0	0,7	0	0,2	23,3	11,3	81,9	1,1	375	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	3,7	5,4	21,4	150,1	0,1	9,8	0,6	0,4	66,4	37,2	102,0	1,3	125	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	625	23,3	24,4	79,0	635,5	0,3	19,0	0,8	3,4	150,5	96,6	345,5	6,4		
Полдник															
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,8	151,8	0	0,5	0	0	189,2	23	145,2	0,5		
Ужин															
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	12,6	4,4	3,3	103,0	0,1	0,9	0	1,7	39,7	40,4	181,0	1,0	239	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,6	3,4	16,5	110,5	0,1	0	0	2,1	12,0	54,6	80,7	1,9	323	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	365	19,0	8,0	45,4	328,5	0,3	0,9	0	4,5	70,0	110,4	294,8	4,0		
Всего за день:		62,2	54,7	211,2	1599,6	0,8	32,7	0,8	9,4	829,4	298,1	1121,8	14,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,7	6,4	25,6	187,1	0,2	0,8	0	0,1	175,8	28,7	185,4	0,7	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	325	13,0	10,3	53,4	358,3	0,3	1,6	0	0,6	335,6	55,2	317,6	1,5		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8		
Обед															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И КУРАМИ	200/10	6,5	7,7	16,6	166,9	0,1	18,5	0,2	0,3	61,2	34,9	100,5	1,7	83	2008
КНЕЛИ ИЗ КУР	60	14,7	18,6	4,7	244,6	0,1	0,5	0,1	1,6	25,5	15,7	132,9	1,4	319	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	120	7,8	3,8	16,3	130	0,2	0	0	3,3	32,3	27,9	72,2	2,2	161	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	580	31,6	30,5	62,4	654,0	0,5	19,0	0,3	6,1	132,8	87,5	340,4	6,9		
Полдник															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	11,4	11,1	40,6	309,1	0,1	0,1	0,1	2,2	58,2	15,7	135,1	1,4	450	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	230	11,5	11,1	48,6	341,2	0,1	0,1	0,1	2,2	68,4	19,5	138,8	1,8		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	180	5,2	6,4	16,5	145,3	0,1	0,8	0	0,1	165,2	22,5	129,3	0,3	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	365	8,0	6,6	42,1	260,3	0,2	0,8	0	0,8	183,5	37,9	162,4	1,4		
Всего за день:		65,1	58,7	226,3	1699,8	1,12	25,5	0,4	9,9	734,3	208,1	973,2	14,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,4	0	0,8	5	0	0,5	0	0,2	2,3	2,4	7,3	0,1	4	2008	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,3	14,4	5,1	192,3	0	0,5	0,2	2,6	135,5	17,9	177,6	1,5	214	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	320	12,5	18,7	39,2	377,1	0	1,0	0,2	3,4	153,2	29,4	208,4	2,1			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	50	0,9	3,0	4,9	49,9	0	2,3	0	1,4	21,0	11,6	23,0	0,7	110	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	7,6	7,0	20,6	175,4	0,1	6,2	0,2	0,5	31,3	27,1	99,4	1,5	92	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	10,9	11,9	26,3	255,9	0,2	13,6	0	2,5	25,9	43,2	153,7	2,6	258	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	620	22,0	22,3	76,6	593,7	0,4	22,1	0,2	5,3	92,0	90,9	310,9	6,4			
Полдник																
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	20,9	162,9	0,1	1,1	0	0,1	185,8	25	160,5	0,6			
Ужин																
ЁЖИКИ (ИЗ МЯСА ПТИЦЫ)	70	11,8	16,0	11,7	238,0	0	0,9	0	1,7	16,3	18,0	120,4	1,2	64	2010	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,3	2,5	10,8	81,3	0	27,4	0,2	0,3	77,1	29,0	59,0	1,7	346	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	375	17,9	18,7	48,1	434,3	0,1	28,3	0,2	2,7	111,7	62,4	212,5	4,0			
Всего за день:		59,2	65,7	192,5	1608,6	0,6	109,2	0,6	11,7	574,8	220,0	914,0	13,4			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	24,1	18,8	24,1	366,7	0	0,4	0,1	1,6	253,7	33,7	287,0	0,8	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	604	2008
КИСЕЛЬ	150	0	0	19,3	77,3	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008
Итого за прием пищи:	310	25,6	20,8	58,3	527,4	0	0,4	0,1	1,6	269,1	39,3	308,6	1,2		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	8,4	6,4	19,1	168,6	0,2	6,8	0,2	1,5	39,4	35,9	110,0	2,2	99/1	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	45/25	8,3	9,3	4,4	134,7	0	1,6	0,2	1,6	19,8	16,4	81,9	1,3	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,8	4,5	24	151,1	0,1	0	0	0,8	10,1	5,2	29,0	0,6	331	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	580	23,1	20,6	72,3	566,9	0,4	8,4	0,4	4,8	83,1	66,5	255,7	5,7		
Полдник															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ И СЫРОМ	25/5/10	4,1	7,2	12,1	130,1	0	0,1	0	0,6	91,2	10,9	68,4	0,6	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008
Итого за прием пищи:	190	8,5	10,9	27,4	242,1	0,1	0,9	0	0,6	245,2	29,1	179,6	0,9		
Ужин															
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	120	18,3	12,4	4,0	201,7	0,1	0,6	0,1	2,4	132,2	49,5	285,3	1,5	111	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	305	21,1	12,6	29,6	316,7	0,2	0,6	0,1	3,1	150,5	64,9	318,4	2,6		
Всего за день:		78,7	65,3	197,9	1702,7	0,7	20,9	0,6	10,8	764,8	208,2	1073,9	12,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ДРУЖБА"	150	6,6	6,5	27,2	194,0	0,1	0,8	0	0,5	159,9	31,8	151,3	0,7	190	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	153	16,8	108	0,2	434	2008	
Итого за прием пищи:	325	12,8	10,4	46,7	331,8	0,2	1,6	0	1,0	318,7	56,9	280,3	1,4			
II Завтрак																
АПЕЛЬСИН	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,9	0,2	7,7	40,6	0	56,7	0	0,2	32,1	12,3	21,7	0,3			
Обед																
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	8,1	8,0	21,1	193,4	0,1	20,2	0,2	0,5	84,4	46,9	129,1	2,7	76	2008	
ТРЕУГОЛЬНИК ИЗ ГОВЯДИНЫ	160	16,6	17,5	56,8	451,4	0,2	8,4	0	2,6	57,3	41,2	192,8	2,5	178	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	560	27,3	25,9	102,7	757,3	0,4	28,6	0,2	4,0	155,5	97,1	356,7	6,8			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	220	1,6	0,9	35,3	156,8	0,02	4	0	0,2	17,2	10	21,2	3,1			
Ужин																
ПУДИНГ МАННЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/20	7,4	8,8	36,5	254,0	0,1	0,8	0	0,8	166,3	22,4	140,2	0,8	12	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	325	10,2	9,0	62,1	369,0	0,2	0,8	0	1,5	184,6	37,8	173,3	1,9			
Всего за день:		52,8	46,4	254,5	1655,5	0,82	91,7	0,2	6,9	708,1	214,1	853,2	13,5			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	7,3	7,7	24,9	197,3	0,2	0,8	0	0,9	167,1	46,0	182,8	1,1	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4,5	3,9	14,9	112,3	0,1	0,8	0	0	154,4	20,7	113,9	0,4	433	2008
Итого за прием пищи:	330	13,6	15,9	51,9	404,4	0,3	1,6	0	1,5	327,3	74,2	316,6	2,0		
II Завтрак															
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45/6	2,3	4,7	4,9	71,3	0	2,3	0	1,4	64,0	13,2	46,1	0,8	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И ГОВЯДИНОЙ	200	6,4	6,3	19,6	160,8	0,1	6,2	0,2	0,4	26,9	29,3	94,7	1,4	98	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,8	10,1	2,6	136,2	0	0,6	0	1,6	15,8	10,6	84,1	1,3	283	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3,8	9,4	21,2	186,1	0,1	25,9	0,2	2,5	63,8	40,0	90,3	2,0	141	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	621	23,9	30,9	73,1	666,9	0,3	35,0	0,4	6,8	184,3	102,1	350,0	7,1		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	609	2008
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	6,3	81	0	0,5	0	0	186	21	138	0,2	435	2008
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	21,2	164,4	0	0,5	0	0	191,8	25	156	0,6		
Ужин															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	60	12,4	3,8	6,7	110,8	0,1	0,7	0	1,7	43,6	41,3	177,3	0,8	245	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ (ЛУК, МОРКОВЬ)	120	4,4	5,8	27,3	178,6	0,1	1,7	0,3	2,2	23,1	14,7	47,7	1,1	332	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008
Итого за прием пищи:	365	19,6	9,8	59,6	404,4	0,3	2,4	0,3	4,6	85,0	71,4	258,1	3,0		
Всего за день:		63,4	62,8	216,1	1689,7	0,9	50,1	0,7	13,6	805,3	281,1	1092,3	15,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	7,5	7,3	27,8	206,8	0,2	0,9	0	0,7	187,4	38,8	175,3	0,8	324	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2	0	0	0	0,5	5,8	8,3	21	0,5	40	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4,4	3,7	15,3	112,0	0,1	0,8	0	0	154,0	18,2	111,2	0,3	432	2008	
Итого за прием пищи:	325	13,8	11,2	55,6	378,0	0,3	1,7	0	1,2	347,2	65,3	307,5	1,6			
II Завтрак																
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008	
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ И КУРАМИ	200/20	6,5	6,1	24,4	180,0	0,1	7,4	0,2	0,7	31,0	32,1	97,4	1,6	99	2008	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/30	14,3	23,2	3,2	284,5	0,1	0,6	0,1	2,4	27,6	14,4	124,9	1,1	312	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2	4,3	21,3	132,2	0	0	0	0,2	7,7	13,7	41,9	0,3	325	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	40	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	600	24,3	33,7	66,7	675,0	0,2	8,0	0,3	3,7	77,5	68,2	281,0	3,4			
Полдник																
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	80	8,5	7,1	45,8	281,8	0,1	15,0	0	1,5	76,8	24,6	98,4	1,5	451	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	230	8,6	7,1	53,8	313,9	0,1	15,0	0	1,5	87,0	28,4	102,1	1,9			
Ужин																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,6	5,6	15,4	135,1	0,1	0,8	0	0,2	168,8	19,9	123,6	0,4	112	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	370	8,3	6,0	40,4	248,8	0,2	0,8	0	1,1	186,2	31,3	162,1	2,4			
Всего за день:		56,0	58,2	236,3	1701,7	0,82	29,5	0,3	7,7	711,9	201,2	866,7	12,1			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120/10	12,5	17,2	5,1	226,5	0	0,5	0,2	2,6	208,1	20,6	216,4	1,6	216	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	25/5	1,8	4,3	12,1	94,8	0	0	0	0,6	5,8	7,5	19,9	0,5	1	2008	
КИСЕЛЬ	150	0	0	21,2	85,0	0	0	0	0	9,6	1,6	3,6	0	411	2008	
Итого за прием пищи:	310	14,3	21,5	38,4	406,3	0	0,5	0,2	3,2	223,5	29,7	239,9	2,1			
II Завтрак																
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	10,3	49,6	0	10,6	0	0,7	16,9	8,4	11,6	2,3		2008	
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	35/15	1,2	3,0	5,5	53,7	0	2,7	0	1,5	22,8	13,4	28,4	0,8	9	2008	
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/10	7,2	8,1	18,4	180,4	0,1	6,2	0,2	1,1	39,2	43,5	113,9	2,0	101	2008	
АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180	10,4	11,8	22,1	236,6	0,2	11,6	0	2,4	25,8	38,9	141,7	2,5	260	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	50	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,6	1,4	0	0	402	2008	
Итого за прием пищи:	630	21,4	23,3	70,8	583,2	0,4	20,5	0,2	5,9	101,6	104,8	318,8	6,9			
Полдник																
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	152	2008	
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,0	4,5	21,5	150,3	0,1	1,1	0	0,1	183,2	23	149,7	0,5			
Ужин																
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	13,3	15,9	6,7	223,0	0	0,5	0	0,4	79,3	16,8	140,9	1,2	316	2008	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,9	2,9	22,8	132,3	0,1	0	0	0,1	19,7	19,6	82,6	1,4	181	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,1	0	0	0,7	8,1	11,6	29,4	0,7	40	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	8,0	32,1	0	0	0	0	10,2	3,8	3,7	0,4	430	2008	
Итого за прием пищи:	365	20,0	19,0	55,1	470,3	0,2	0,5	0	1,2	117,3	51,8	256,6	3,7			
Всего за день:		61,1	68,7	196,1	1659,7	0,7	33,2	0,4	11,1	642,5	217,7	976,6	15,5			

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

Ad (pberagym)

Заведующий
Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 12
«Буратино» общеразвивающего вида» г.
Нурлат Республики Татарстан
Г.А. Аюллыманова

032015720
 ИНИЦИАЦИОННО-РАБОЧЕ-ОБЩЕСТВЕННЫЙ СОВЕТ
 РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
 ОБЩЕСТВЕННО-ПРАВОВОЙ ВИДА
 «Буратино»
 Детский фонд «Абдулманова»
 Республика Татарстан