

Общество с ограниченной ответственностью «Проджит»
 ООО «Сфера»
 ул. Давыдовская, д. 13, к. 1
 г. Москва

Общество с ограниченной ответственностью «Проджит»
 ООО «Сфера»
 ул. Давыдовская, д. 13, к. 1
 г. Москва

Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Не растворимые волокна		Рецептур						
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг		P, мг	Fe, мг	K, мг	F, мг	Se, мкг	Ци, мкг
Завтрак																			
180/5	4,90	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,08	0,14	113,79	32,56	124,60	0,76	202,42	37,83	0,01	0,00	34,3	2010
180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	13,6	2015
10	0,08	7,25	0,13	68,10	0,00	0,00	40,00	0,15	0,01	2,40	0,06	3,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2015
35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	15	2015
10	2,32	2,85	0,00	36,40	0,00	0,07	25,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
420	12,50	19,77	47,91	435,68	0,18	1,09	78,04	0,23	0,30	315,16	60,66	278,91	1,93	407,31	47,68	0,01	0,00		
2 Завтрак																			
180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
200	5,42	7,00	12,65	139,72	0,05	0,91	5,52	0,00	0,34	23,40	11,87	50,49	1,00	55,02	48,93	0,00	0,00	111	2015
200	10,48	21,62	41,29	422,98	0,05	0,81	0,30	0,00	0,03	22,62	32,01	85,67	0,75	105,83	46,85	0,04	0,01	111	2022
200	0,33	0,00	31,97	130,98	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	15	2015
650	19,53	29,22	102,61	780,68	0,19	2,05	5,82	0,00	0,41	82,77	60,37	192,54	4,75	229,85	98,55	0,04	0,07		
Уполотненный полдник																			
150/50	13,10	12,79	6,77	214,66	0,11	2,35	11,45	1,85	0,35	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02	210	2015
200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,02	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	111	2015
130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,60	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	111	2015
560	15,95	14,18	40,94	378,73	0,20	15,37	11,46	1,85	0,40	158,03	48,81	245,50	5,80	673,70	65,96	0,04	0,02		
Итого за прием пищи:																			
48,08 209,78 1 674,92 0,61 22,11 95,32 2,08 1,29 729,60 15,02 1 310,86 212,23 0,09																			
Всего за день:																			

Образовательное учреждение «Образовательный центр развития ребенка - детский сад № 176»
 ул. Давыдовская, д. 13, к. 1
 г. Москва

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																				180/5	4,54	5,51
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,48	21,39	86,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2010
Каша с молоком	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб пшеничный	410	11,27	16,17	51,33	407,66	0,14	0,97	12,03	0,08	0,26	215,79	47,52	195,90	1,57	385,01	46,11	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:																						
2 Завтрак																						
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,65	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	0,00	4036983	2004	
Итого за прием пищи:																						
Обед																						
Суп картофельный с клецками и вурдой	200	7,10	7,49	23,24	193,38	0,10	4,00	5,53	0,05	0,36	28,97	20,93	79,42	1,30	288,17	58,93	0,00	0,07	108/109	2015		
Печень по-строгановски	70	9,29	6,95	5,24	128,97	0,10	7,19	10,70	0,01	0,80	16,60	9,96	141,19	3,03	172,62	21,21	0,10	0,02	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,39	178,14	0,17	0,00	7,20	0,05	0,09	16,58	63,53	139,18	3,28	196,13	37,70	0,01	0,00	171	2015		
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ТУ		
Итого за прием пищи:	650	26,65	18,76	95,71	675,61	0,48	11,19	23,43	0,11	1,31	93,79	143,28	426,51	10,15	891,76	120,64	0,11	0,09				
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,75	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	143/17к	2015		
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,60	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ			
Пирог Манник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117			
Итого за прием пищи:	540	18,40	35,61	85,52	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,64	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00				
Всего за день:		56,46	70,68	246,87	1 909,15	0,88	43,01	35,77	0,28	1,73	435,08	263,14	799,68	16,13	2 386,40	271,04	0,12	0,09				

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал				Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																	В1, мг	С, мг	А, мкг		
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,49	5,56	19,07	153,65	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,96	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010	
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	378	2015	
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ		
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015	
Итого за прием пищи:	420	13,11	18,88	48,57	428,76	0,16	1,09	39,04	0,08	0,28	318,25	48,06	278,35	1,58	383,38	47,40	0,02	0,01			
2 Завтрак																					
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015	
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
Саволек со сметаной	200	1,90	5,79	11,77	109,72	0,07	5,26	7,34	0,00	0,35	39,10	20,90	46,97	1,27	365,44	48,64	0,00	0,06	83	2011	
Суфле из рыбы	70	14,65	8,52	5,55	168,98	0,09	0,30	13,72	0,28	0,11	62,97	33,66	166,25	0,69	337,24	114,93	0,00	0,00	268	2015	
Картофельное пюре	130	2,99	4,38	17,54	127,79	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,56	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349	ТУ	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	650	23,42	19,37	71,38	577,01	0,34	13,55	33,07	0,36	0,61	169,89	90,35	335,78	4,91	1 379,31	218,53	0,00	0,06			
Уплотненный полдник																					
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015	
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ		
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	560	26,51	17,45	67,42	566,93	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,40	61,25	345,62	5,27	719,32	17,43	0,05	0,03			
Всего за день:		68,26	61,46	194,57	1 678,90	0,74	29,56	120,08	1,18	1,62	982,54	224,86	1 130,75	11,94	2 482,01	283,36	0,07	0,10			

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Sb, мг	Туры	Сборник рецептур		
																			В1, мг	С, мг
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая с маслом слив.	180/5	5,38	6,10	22,86	177,54	0,11	0,50	12,02	0,08	0,13	113,40	29,66	120,73	0,74	192,56	37,80	0,01	0,00	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	0,14	143,97	20,65	106,64	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	410	13,06	17,42	63,39	475,64	0,21	1,20	12,04	0,08	0,29	265,07	61,86	259,12	1,78	452,47	51,21	0,01	0,00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	16,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	16,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,83	5,76	7,75	93,43	0,06	9,83	7,42	0,00	0,36	46,83	18,07	40,18	1,10	259,38	52,22	0,01	0,06	88	2015
Тфтели "Нежные" с соусом	70/50	9,01	14,22	8,64	211,80	0,04	1,20	0,11	0,00	0,07	13,15	15,84	92,73	1,45	44,28	22,83	0,00	0,00	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,66	0,01	0,01	309	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,97	130,86	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	700	19,35	23,07	96,26	692,44	0,25	11,36	14,73	0,06	0,49	119,94	59,41	225,50	6,39	427,40	130,51	0,02	0,07		
Уплотненный полдник																				
Жаркое по-домашнему с мясом	250	9,80	22,83	31,58	390,56	0,23	15,46	0,44	0,00	0,68	42,94	46,91	114,46	2,57	1 061,51	110,32	0,02	0,12	4044253	
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,00	16,50	42,50	1,00	65,50	1,80	0,00	0,00	ТУ	
Печенье	20	2,85	8,55	27,80	199,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	520	16,58	32,83	100,07	781,33	0,31	15,46	0,44	0,00	0,71	64,72	66,93	159,93	3,87	1 138,03	112,12	0,02	0,12		
Всего за день:		48,99	73,32	278,04	2 029,44	0,81	31,64	27,21	0,13	1,67	462,38	195,44	657,20	14,58	2 017,90	293,84	0,05	0,19		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																	В6, мг		В12, мг	В9, мг
Завтрак																				
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,76	5,56	20,12	159,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	2015
Яйца вареные	40	4,78	4,05	0,25	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,60	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015
Итого за прием пищи:	450	13,25	17,88	52,09	434,48	0,15	0,52	12,10	0,86	0,29	148,80	40,14	206,23	2,63	297,22	54,01	0,02	0,02		
2. Завтрак																				
Компот из свежих плодов (блоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,23	4,40	15,95	120,75	0,10	7,83	0,18	0,00	0,37	22,86	23,95	56,05	1,31	541,67	47,82	0,00	0,06	97	2015
Голубцы ленивые	200	9,50	20,21	20,09	322,50	0,04	15,00	0,20	0,00	0,06	50,16	25,66	61,29	1,15	206,98	83,50	0,01	0,00	306	2008
Налисок из курицы	200	0,52	0,03	13,08	55,12	0,00	0,04	14,40	0,00	0,01	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	17,55	25,24	65,82	565,37	0,23	22,87	14,78	0,00	0,48	94,48	63,63	160,84	4,70	933,64	134,12	0,01	0,26		
Уплотненный полдник																				
Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив.	200/5	6,16	6,92	19,93	179,91	0,06	0,83	12,02	0,08	0,19	171,94	20,67	129,74	0,46	254,26	62,64	0,00	0,00	120	2015
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Булочка Домашняя с сахаром	70	6,27	6,68	42,72	286,48	0,08	0,00	0,02	0,10	0,05	14,77	8,89	53,15	0,63	78,74	40,37	0,01	0,02	424	2015
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	485	13,93	14,18	92,83	568,40	0,17	0,83	12,04	0,18	0,25	202,47	38,06	204,39	1,49	359,76	103,73	0,01	0,02		
Всего за день:		44,87	57,44	225,05	1 648,28	0,56	26,53	38,92	1,14	1,03	457,41	145,82	577,02	9,53	1 691,58	292,56	0,04	0,30		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов										
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг			Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
					Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг																Д, мкг	В2, мг
Завтрак																									
Каши из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,90	6,45	18,42	160,87	0,09	0,50	12,02	0,08	0,14	113,79	32,56	124,80	0,76	202,42	37,83	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2010
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	80,61	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	148,74	8,59	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015	
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	410	11,20	16,82	47,92	396,38	0,18	1,02	12,04	0,08	0,26	224,76	57,16	225,91	1,81	397,01	47,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2 Завтрак																									
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	79,83	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																									
Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)	200	4,54	4,43	14,68	117,12	0,15	3,62	0,17	0,00	0,34	31,12	25,15	59,42	1,76	355,22	51,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	102	2015
Котлета Рыжик	70	8,29	13,65	7,57	197,19	0,04	0,13	0,15	0,07	0,07	13,06	16,96	96,72	1,56	41,98	17,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4035732	ТТК
Макаронные изделия отварные	130	4,88	2,49	31,20	169,23	0,06	0,00	7,20	0,05	0,02	23,21	9,01	36,21	0,84	55,74	52,66	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2015	
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	21,59	21,25	89,97	654,06	0,34	3,75	7,52	0,12	0,47	84,63	62,42	235,85	6,16	521,68	123,96	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																									
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,96	0,74	0,37	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	222	2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,08	0,00	6,01	24,34	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	560	26,51	17,45	67,42	566,93	0,19	13,66	12,97	0,74	0,42	278,40	61,25	345,62	5,27	719,32	17,43	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		59,30	55,52	223,63	1700,20	0,75	22,03	32,53	0,94	1,33	600,44	188,07	820,03	15,78	1638,01	189,07	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,49	5,56	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,21	19,96	127,23	0,43	179,99	36,75	0,02	0,01	36	2010
Каша с молоком	180	3,10	2,39	13,19	92,31	0,03	0,47	0,01	0,00	0,11	99,48	21,39	80,72	0,60	172,74	8,10	0,00	0,00	100	2010
Масло сливочное (порция)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	410	11,22	16,22	50,39	404,06	0,16	0,97	12,03	0,08	0,26	226,39	52,90	237,70	1,73	398,58	46,11	0,02	0,01		
2 Завтрак																				
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной	200	2,20	5,90	14,13	121,63	0,07	5,53	7,38	0,00	0,35	33,67	21,34	58,61	1,17	401,41	47,27	0,00	0,06	96	2015
Пюре из птицы	70	13,49	3,27	3,70	102,81	0,05	1,40	0,22	0,00	0,07	18,49	14,43	89,85	1,00	170,00	18,47	0,06	0,01	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,50	3,62	29,59	178,14	0,17	0,00	7,20	0,05	0,09	16,58	93,53	139,18	3,28	186,13	37,70	0,01	0,00	171	2015
Напиток из изюма	200	0,46	0,10	21,14	88,12	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,64	9,36	23,22	0,54	166,84	0,00	0,00	0,00	388	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	25,95	13,49	85,06	577,70	0,40	6,93	14,80	0,05	0,57	100,38	146,16	354,36	7,99	1 002,38	106,24	0,07	0,07		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	250	12,54	26,75	25,64	421,52	0,15	28,48	0,30	0,00	0,11	75,11	46,50	104,86	2,31	895,25	100,00	0,01	0,00	143/ТТК	2015
чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,78	3,52	2,87	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ	
Пирог Мясник	50	2,78	7,70	24,33	179,28	0,04	0,04	0,01	0,09	0,02	19,15	5,13	31,88	0,29	50,00	2,13	0,00	0,00	4046117	
Итого за прием пищи:	540	18,40	36,61	85,52	765,85	0,25	28,54	0,31	0,09	0,15	113,84	68,35	173,71	3,70	1 008,67	103,57	0,01	0,00		
Всего за день:		55,71	65,46	235,28	1 807,64	0,82	38,75	27,14	0,22	0,99	452,27	273,40	769,33	14,13	2 510,59	256,64	0,10	0,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша молочная пшеничная жидкая	180/5	4,76	5,56	20,12	0,07	0,50	12,02	0,08	0,14	112,52	21,42	114,07	0,83	184,46	44,75	0,00	0,01	35	2010
Чай с молоком	180	2,67	2,10	11,37	0,03	0,52	0,02	0,00	0,10	103,27	13,05	71,36	0,35	146,74	8,59	0,00	0,00	378	2015
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	420	13,38	18,88	49,52	0,16	1,09	38,04	0,08	0,29	311,49	49,52	265,18	1,98	387,85	54,60	0,00	0,01		
2 Завтрак																			
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	18,32	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0,00	0,00	18,32	0,04	3,60	0,00	0,00	0,18	12,65	7,24	12,65	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200	4,90	6,90	10,56	0,08	6,63	5,57	0,00	0,36	40,08	22,89	66,38	1,49	270,28	47,17	0,01	0,06	82	2015
Котлета рыбная	70	17,08	5,94	20,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Картофельное пюре	130	2,99	4,38	17,54	0,10	7,99	12,01	0,08	0,11	50,56	24,49	79,06	0,95	607,79	52,16	0,00	0,00	128	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	200	0,33	0,00	31,97	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	27,75	6,99	12,88	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	28,60	17,82	96,93	0,27	14,95	17,58	0,08	0,51	127,41	63,87	201,87	5,44	946,07	102,13	0,01	0,06		
Уплотненный полдник																			
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/50	13,10	12,79	6,77	0,11	2,35	11,45	1,85	0,35	119,99	24,99	202,73	2,04	262,25	62,28	0,03	0,02	210	2015
Чай с низким сод. сахара	200	0,06	0,00	6,01	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,64	3,52	2,97	0,30	10,75	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ТУ	
Пряник	60	3,54	2,82	45,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	6,60	5,40	30,00	0,48	42,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	19,72	16,77	78,34	0,22	2,37	11,45	1,85	0,38	146,03	47,11	269,70	3,62	368,00	63,72	0,03	0,02		
Всего за день:		61,70	53,47	243,21	0,69	22,01	67,07	2,01	1,36	597,56	167,74	749,40	13,58	1 701,92	220,45	0,04	0,09		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,54	5,51	20,01	157,45	0,05	12,02	0,08	0,13	108,61	14,58	85,43	0,27	166,42	36,75	0,00	0,00	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,05	3,05	22,40	140,40	0,04	0,70	0,02	0,00	143,97	20,65	108,64	0,34	214,06	12,15	0,00	0,00	98	2010
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	410	12,22	16,83	60,54	455,75	0,15	1,20	12,04	0,08	260,28	46,78	223,82	1,31	426,33	50,16	0,00	0,00		
2 Завтрак																			
Кефир	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015
Итого за прием пищи:	180	5,22	5,76	7,20	106,20	0,05	1,26	36,00	0,00	216,00	25,20	171,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	200	5,25	7,10	16,10	153,82	0,11	7,79	0,23	0,59	37,16	26,70	97,20	1,77	579,09	66,47	0,01	0,06	97	2015
Биточек Сочный	70	10,95	10,20	8,83	180,12	0,05	0,15	0,01	0,00	0,07	9,31	15,34	1,44	66,83	3,39	0,02	0,00	ТУК	
Рис отварной	130	3,23	3,65	33,73	184,57	0,03	0,00	12,00	0,08	22,30	23,41	63,98	0,47	47,27	80,64	0,02	0,01	171	2015
Напиток из бургали	200	0,52	0,03	13,08	55,12	0,00	0,04	14,40	0,00	12,46	4,52	0,00	0,24	116,99	0,00	0,00	0,20	342	2015
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТУ	
Итого за прием пищи:	650	23,25	21,58	88,44	660,63	0,28	7,98	26,64	0,67	90,23	79,47	301,93	5,92	878,18	153,30	0,05	0,27		
Уплотненный полдник																			
Пудинг творожный с соусом молочным сладким	150/50	23,66	16,06	33,25	402,89	0,10	0,64	12,86	0,74	240,36	37,43	302,85	1,51	307,87	13,75	0,04	0,03	222	2015
Чай с сахаром	200	0,08	0,00	14,99	60,25	0,00	0,02	0,00	0,00	10,78	3,52	2,97	0,30	11,02	0,00	0,00	0,00	96	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТУ	
Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	560	26,51	17,45	76,40	602,84	0,19	13,66	12,87	0,74	278,54	61,25	345,62	5,27	779,59	17,43	0,05	0,03		
Всего за день:		67,20	61,62	232,58	1 825,42	0,67	24,10	87,65	1,49	845,05	212,70	1 042,37	12,68	2 024,10	220,89	0,10	0,30		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг		
																			Энергетическая ценность, ккал	Р, мг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.	180/5	4,49	5,66	19,07	153,85	0,07	0,50	12,02	0,08	0,13	119,28	19,96	127,24	0,43	179,99	37,55	0,02	0,01	36	2010
Чай с сахаром	180	0,08	0,00	13,59	54,66	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,88	3,33	2,97	0,30	10,91	0,00	0,00	0,00	96	2010
Масло сливочное (порциями)	10	1,00	7,25	0,14	66,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015
Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	7,70	11,55	29,75	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ТУ	
Яйца вареные	40	4,78	4,05	62,80	62,80	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	209	2015
Итого за прием пищи:	450	12,98	17,88	51,04	429,21	0,15	0,52	12,10	0,96	0,28	155,56	38,68	221,40	2,23	292,75	46,81	0,04	0,02		
2 Завтрак																				
Компот из свежих плодов (аблоки)	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00	4036983	2004
Итого за прием пищи:	180	0,14	0,14	14,31	60,03	0,01	2,31	0,00	0,00	0,01	11,66	3,99	3,56	0,71	100,96	0,72	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с пшеном и курой	200	11,41	8,95	46,59	325,07	0,24	4,12	5,49	0,00	0,08	36,81	62,69	187,25	2,45	404,66	64,20	0,02	0,00	102	2015
Жареное поджаренное с мясом	200	7,96	18,27	25,27	312,47	0,19	12,36	0,34	0,00	0,55	34,35	37,52	91,58	2,05	849,20	88,25	0,01	0,09	4044253	ТУ
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	349	2015
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,58	0,08	19,82	83,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	650	23,15	27,90	110,38	808,06	0,52	16,48	5,83	0,00	0,67	88,40	111,51	322,33	6,50	1 322,70	155,25	0,03	0,09		
Уплотненный полдник																				
Макароник	200	8,43	8,91	56,31	343,69	0,10	0,00	12,02	0,26	0,08	25,02	15,32	76,45	1,61	104,66	2,56	0,01	0,02	207	2011
Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	19,90	79,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,36	1,90	4,50	0,00	0,56	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,00	0,03	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2015
Итого за прием пищи:	430	12,25	12,44	86,49	512,09	0,13	0,07	38,02	0,26	0,12	128,78	27,32	147,95	2,11	140,22	3,28	0,01	0,02		
Всего за день:		48,52	59,36	262,22	1 809,39	0,81	19,38	55,95	1,22	1,08	384,40	181,50	695,24	11,55	1 856,63	206,06	0,08	0,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	So, мг	
Итого за весь период	539,80	599,70	2 609,80	18 001,20	7,34	279,12	587,64	10,69	13,63	5 785,76	2 029,75	7 970,62	19 620,00	2 446,16	0,76	1,47		
Среднее значение за период	54,00	60,00	261,00	1 800,00	0,73	27,91	58,76	1,07	1,36	578,58	202,98	797,06	1 962,00	244,62	0,08	0,15		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,54	31,31	56,15															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	421	180	655	527