

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Центр развития ребенка – детский сад № 415 г. Перми

/З.Т. Радостева/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

_____/К.Э. Дмитриев/

МП

Двадцатидневное меню

Период весна – лето 2018г

(2 вариант)

1 ступень (до 3 лет) ЯСЛИ

Подразделение: МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 415» г. Перми

На основе «Сборника технологических нормативов,

Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

в ред. г. Пермь, 2011 г., 5-е издание

2013 г. 7-издание с дополнениями.

День 1

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
155/2011	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	150/5	4,00	5,92	21,31	154,58	0,08	0,13	0,99	27,65	15,17	37,87	23,25	15,66
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
Итого ЗАВТРАК :			8,09	11,08	46,13	316,68	0,13	0,27	1,97	51,15	32,89	61,97	42,93	31,25
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
112/13	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	4,02	5,59	63,49	0,04	0,04	18,17	6,00	25,43	31,11	12,81	0,46
253/2011	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,64	4,40	171,33	0,06	0,15	0,38	20,90	12,98	117,49	17,70	7,48
306/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,78	3,70	24,03	144,56	0,06	0,02		18,00	7,54	30,93	5,44	0,55
401/2011	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ	150	0,36	0,15	19,60	81,21	0,02	0,01	20,25		14,25	9,38	5,93	0,63
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			20,07	19,98	73,95	555,94	0,24	0,24	42,30	44,90	77,90	246,31	58,88	10,61
ПОЛДНИК														
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
607/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	14	1,05	1,37	10,42	58,21	0,01	0,01		1,40	4,06	12,60	2,80	0,29
Итого ПОЛДНИК :			6,27	5,87	17,62	148,39	0,08	0,32	1,26	37,40	220,06	174,60	28,00	0,47
УЖИН														
202/2011	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	120	19,55	8,97	26,48	264,82	0,04	0,36	0,65	26,00	168,40	46,94	35,44	0,38
336/2011	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	50	1,47	3,06	3,61	47,87	0,02	0,08	0,65	15,00	8,20	1,96	7,00	10,01
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого УЖИН :			23,70	12,67	65,84	472,17	0,12	0,47	11,30	41,00	198,95	79,41	55,65	12,95
Всего за день :			58,63	49,70	213,64	1536,48	0,58	1,31	58,83	174,45	536,80	569,29	189,46	56,68

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,6

День 2

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
157/2011	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150/5	6,71	7,11	25,77	193,90	0,17	0,22	1,30	29,97	21,27	91,00	73,96	21,97
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	3,27	2,66	22,56	127,20	0,04	0,14	1,17	9,00	16,60	17,78	24,08	18,65
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
	Итого ЗАВТРАК :		13,58	14,92	58,22	421,40	0,23	0,41	2,53	73,37	114,83	170,18	104,84	40,92
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
5/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	45	0,49	4,59	2,85	54,64	0,01	0,01	12,15		13,92	9,20	5,30	0,53
74/2011	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,50	4,06	8,43	76,24	0,04	0,03	12,02	6,00	21,18	44,16	12,39	0,45
255/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,19	13,33	6,46	194,56	0,05	0,10		20,00	9,20	122,75	15,02	1,77
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,15	3,97	14,47	102,25	0,11	0,09	17,00	19,50	11,58	50,09	21,42	3,77
403/2011	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,35	0,08	21,15	86,64	0,02	0,01			12,34	19,35	6,30	0,48
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		18,92	26,47	73,12	606,29	0,27	0,25	41,17	45,50	77,42	287,95	70,43	8,24
ПОЛДНИК														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
425/2011	БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"	60	4,85	9,80	35,37	249,08	0,08	0,06	0,19	42,28	12,03	40,65	8,82	3,50
	Итого ПОЛДНИК :		10,07	14,30	44,01	345,02	0,15	0,33	2,53	60,28	37,23	40,83	34,02	39,50
УЖИН														
226/2011	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,70	2,33	6,92	91,49	0,08	0,10	0,41	22,20	28,94	150,96	34,50	2,69
93/2011	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	80/20	2,45	6,91	9,56	110,25	0,08	0,10	18,73	36,40	30,89	49,25	27,00	4,69
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	200			14,99	59,95					0,47	0,01	0,01	0,05
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого УЖИН :		15,43	9,48	46,23	332,01	0,19	0,21	19,14	58,60	66,30	219,72	65,71	7,76
	Всего за день :		58,50	65,27	231,68	1748,02	0,85	1,21	67,37	237,75	302,78	725,68	279,00	97,82
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0													

День 3

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
162	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150/5	5,13	7,00	20,99	167,43	0,14	0,15	1,04	28,00	26,91	80,11	37,30	16,90
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,01	0,87	11,76	58,91	0,01	0,05	0,45	3,48	5,18	0,04	4,88	6,99
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
	Итого ЗАВТРАК :		7,69	10,93	42,64	299,66	0,17	0,22	1,49	47,48	37,05	94,35	44,98	24,12
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
12/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,29	6,04	0,78	58,58	0,01	0,01	2,87		6,97	12,42	5,74	0,21
62/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,15	2,80	7,12	58,27	0,03	0,03	13,07	6,00	27,39	31,16	14,48	0,63
251/2011	КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ	150	18,52	19,71	20,17	332,20	0,20	0,23	24,60	37,50	23,31	237,27	47,13	3,47
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,28	45,11					0,34			0,03
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		22,20	28,99	59,11	586,12	0,28	0,28	40,54	43,50	67,21	323,25	77,35	5,58
ПОЛДНИК														
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
607/2013	кондитерские изделия (печенье)	14	1,05	1,37	10,42	58,21	0,01	0,01		1,40	4,06	12,60	2,80	0,29
	Итого ПОЛДНИК :		6,27	5,87	17,62	148,39	0,08	0,32	1,26	37,40	220,06	174,60	28,00	0,47
УЖИН														
127/2011	КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ	150	5,50	8,38	23,13	189,88	0,13	0,19	7,37	59,30	55,27	112,90	61,13	6,00
336/2011	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	50	1,47	3,06	3,61	47,87	0,02	0,08	0,65	15,00	8,20	1,96	7,00	10,01
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого УЖИН :		9,65	12,08	62,49	397,23	0,21	0,30	18,02	74,30	85,82	145,37	81,34	18,57
	Всего за день :		46,31	57,97	191,96	1474,70	0,75	1,13	63,31	202,68	417,14	744,57	235,67	50,14

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,1

День 4

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
329/2011	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	1,01	0,07	2,13	13,15	0,04	0,02	3,27		6,54	20,27	6,87	0,23
188/2011	ОМЛЕТ	150	13,49	20,39	3,57	251,76	0,09	0,51	0,75	282,52	61,60	180,72	19,15	13,87
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
Итого ЗАВТРАК :			18,59	25,62	30,52	427,01	0,18	0,67	5,00	306,02	85,86	225,09	45,70	29,69
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
40/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,62	4,54	3,62	57,81	0,01	0,02	4,07		15,35	17,71	8,97	0,57
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/15	1,48	1,88	9,33	60,12	0,05	0,04	6,90	11,65	8,60	31,61	10,98	0,46
296/2011	ПЮРЕ ИЗ КУР	60	21,48	20,41	2,88	281,06	0,11	0,19	2,41	57,78	18,90	180,46	23,65	4,56
303/2011	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,56	3,62	26,70	149,62	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37
400/2011	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,01	0,01	5,87		8,57	5,29	4,01	0,90
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			28,58	31,05	81,09	717,97	0,25	0,29	19,25	87,43	64,58	332,82	75,61	8,10
ПОЛДНИК														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
455/2011	ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	60	4,72	6,11	23,89	169,40	0,07	0,07	14,38	39,00	27,07	55,59	11,58	0,79
Итого ПОЛДНИК :			9,94	10,61	32,53	265,34	0,14	0,34	16,72	57,00	52,27	55,77	36,78	36,79
УЖИН														
229/2011	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	11,13	3,83	5,23	99,93	0,08	0,12	0,49	34,30	31,12	157,49	35,98	3,72
91/2011	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,93	13,97	18,14	213,95	0,13	0,12	47,22	36,00	76,41	96,38	38,66	1,31
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	180			13,52	54,10					0,45	0,03	0,02	0,04
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
Итого УЖИН :			17,34	18,04	51,65	438,30	0,24	0,25	47,71	70,30	113,98	273,40	78,86	5,40
Всего за день :			74,95	85,42	205,89	1891,92	0,82	1,56	90,68	520,75	323,69	894,08	240,95	81,38

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,7

День 5

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
195/2011	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	20,09	10,47	18,25	247,59	0,03	0,42	1,06	32,88	179,91	42,50	39,73	6,01	
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,75	6,24	2,36	5,57	7,54	
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,22	1,05	14,00	70,34	0,02	0,06	0,55	4,20	6,25	0,05	5,89	8,44	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
	Итого ЗАВТРАК :		26,23	19,08	50,35	478,09	0,09	0,59	2,16	83,23	269,36	106,31	57,99	22,29	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
308/2011	ПОМИДОР ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27	
73/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,65	3,58	11,91	106,41	0,12	0,09	14,56	3,23	23,15	123,51	36,41	0,96	
243/2011	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	70	18,80	17,61	0,03	233,80	0,06	0,15		8,00	9,57	190,48	22,22	2,73	
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,61	4,64	11,21	97,05	0,05	0,06	54,65		60,15	46,69	25,05	0,95	
394/2011	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	130			6,49	25,95					0,20			0,02	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого ОБЕД :		30,63	26,33	50,54	561,59	0,29	0,32	76,71	11,23	106,47	410,88	99,68	6,17	
ПОЛДНИК															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00	
435/2011	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,27	6,73	41,01	241,71	0,06	0,05	0,08	40,10	11,00	37,23	6,61	1,75	
	Итого ПОЛДНИК :		9,49	11,23	49,65	337,65	0,13	0,32	2,42	58,10	36,20	37,41	31,81	37,75	
УЖИН															
226/2011	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,70	2,33	6,92	91,49	0,08	0,10	0,41	22,20	28,94	150,96	34,50	2,69	
318/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,95	6,10	18,44	140,46	0,14	0,14	19,13	31,13	33,09	90,73	50,02	3,52	
381/2011	ЧАЙ С САХАРОМ	180			13,49	53,96					0,42	0,01	0,01	0,04	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого УЖИН :		15,93	8,67	53,61	356,23	0,25	0,25	19,54	53,33	68,45	261,20	88,73	6,58	
	Всего за день :		82,78	65,41	214,25	1776,86	0,77	1,49	102,83	205,89	487,48	822,80	282,21	74,19	
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,6														

День 6

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
165/2011	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,68	6,51	27,34	190,62	0,16	0,13	0,98	27,56	20,00	71,48	35,48	15,95	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
Итого ЗАВТРАК :			9,77	11,67	52,16	352,72	0,21	0,27	1,96	51,06	37,72	95,58	55,16	31,54	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
12/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,29	6,04	0,78	58,58	0,01	0,01	2,87		6,97	12,42	5,74	0,21	
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,59	4,14	10,40	85,21	0,07	0,05	10,07	6,00	15,60	44,85	16,65	0,67	
226/2011	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,70	2,33	6,92	91,49	0,08	0,10	0,41	22,20	28,94	150,96	34,50	2,69	
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,92	21,71	153,04	0,16	0,13	25,49	29,05	17,36	75,11	32,13	5,65	
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,28	45,11					0,34			0,03	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			18,05	18,87	70,85	525,39	0,36	0,30	38,84	57,25	78,41	325,74	99,02	10,49	
ПОЛДНИК															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
608/13	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(ПРЯНИК)	14	0,83	0,66	10,50	51,23	0,01				1,54	7,00	1,26	0,11	
Итого ПОЛДНИК :			6,05	5,16	17,70	141,41	0,08	0,31	1,26	36,00	217,54	169,00	26,46	0,29	
УЖИН															
307/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,66	6,05	34,71	215,96	0,10	0,05	5,89	30,00	21,26	64,07	19,35	1,13	
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,01	11,47	46,15			2,40		2,75	1,33	0,73	0,07	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого УЖИН :			8,39	6,70	70,74	376,83	0,16	0,08	18,29	30,00	46,01	95,90	33,28	3,73	
Всего за день :			42,76	42,50	221,55	1439,65	0,82	0,97	62,35	174,31	386,68	693,22	217,92	47,45	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,2

День 7

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
11/1993	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150	4,27	4,87	20,70	143,75	0,06	0,13	0,98	22,70	15,10	17,57	13,51	15,32
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
	Итого ЗАВТРАК :		8,36	10,03	45,52	305,85	0,11	0,27	1,96	46,20	32,82	41,67	33,19	30,91
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
62/2013	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	45	0,86	2,46	6,79	52,81	0,05	0,03	8,33		6,17	26,44	9,77	0,40
66/2011	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,31	4,28	6,92	71,47	0,05	0,04	12,78	7,50	19,74	35,33	13,56	0,48
377/13	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,49	15,58	10,57	236,47	0,07	0,14	41,34	32,00	53,72	159,22	32,53	2,32
	СОУС СМЕТАННЫЙ													
412/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,45	0,07	10,54	44,55	0,02	0,02	2,48		10,17	18,32	12,78	0,44
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		18,35	22,83	54,58	497,26	0,23	0,24	64,93	39,50	99,00	281,71	78,64	4,88
ПОЛДНИК														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
450/2011	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	60	3,97	2,02	35,48	175,93	0,07	0,04	3,04	12,20	12,89	39,54	8,52	1,18
	Итого ПОЛДНИК :		9,19	6,52	44,12	271,87	0,14	0,31	5,38	30,20	38,09	39,72	33,72	37,18
УЖИН														
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ													
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого УЖИН :		2,68	0,64	35,75	159,48	0,06	0,03	10,00		22,35	30,51	13,21	2,56
	Всего за день :		39,08	40,12	190,07	1277,76	0,55	0,86	84,27	115,90	199,26	400,61	162,76	76,93

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,9

День 8

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	5,58	5,94	29,43	193,46	0,12	0,15	0,98	27,50	38,69	116,82	27,30	15,63	
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	2,73	2,22	18,80	106,13	0,03	0,12	0,98	7,50	13,89	15,14	20,28	15,55	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
	Итого ЗАВТРАК :		11,91	13,31	58,12	399,89	0,17	0,32	2,02	69,40	129,54	193,36	54,38	31,48	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
13/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	45	0,33	4,54	0,87	45,61	0,01	0,01	4,43		12,61	12,12	6,01	0,24	
67/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ	150	3,30	2,56	11,89	83,79	0,14	0,05	9,15	12,00	24,68	65,99	24,14	1,21	
259/2011	ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16,78	18,09	0,81	233,12	0,06	0,19	0,18	46,40	15,95	172,99	20,98	5,25	
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,23	5,92	21,71	153,04	0,16	0,13	25,49	29,05	17,36	75,11	32,13	5,65	
401/2011	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ	150	0,36	0,15	19,60	81,21	0,02	0,01	20,25		14,25	9,38	5,93	0,63	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого ОБЕД :		26,24	31,70	74,64	688,73	0,43	0,40	59,50	87,45	94,05	377,99	99,19	14,22	
ПОЛДНИК															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
607/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	14	1,05	1,37	10,42	58,21	0,01	0,01		1,40	4,06	12,60	2,80	0,29	
	Итого ПОЛДНИК :		6,27	5,87	17,62	148,39	0,08	0,32	1,26	37,40	220,06	174,60	28,00	0,47	
УЖИН															
229/2011	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	11,13	3,83	5,23	99,93	0,08	0,12	0,49	34,30	31,12	157,49	35,98	3,72	
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,92	7,01	16,81	146,02	0,08	0,09	81,98		90,22	70,04	37,58	1,43	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого УЖИН :		17,33	11,08	47,99	361,03	0,19	0,22	82,47	34,30	127,69	247,04	77,77	5,51	
	Всего за день :		62,25	62,06	208,47	1641,34	0,88	1,27	147,25	228,55	578,34	999,99	263,34	53,08	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,3

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
160	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,74	5,84	23,95	167,35	0,07	0,14	1,03	27,95	17,08	21,30	15,31	16,15
391	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
	Итого ЗАВТРАК :		10,88	13,09	48,77	356,43	0,12	0,31	2,07	69,85	106,80	92,60	38,99	31,81
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
5/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	45	0,49	4,59	2,85	54,64	0,01	0,01	12,15		13,92	9,20	5,30	0,53
62/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,15	2,80	7,12	58,27	0,03	0,03	13,07	6,00	27,39	31,16	14,48	0,63
295/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	70/5	10,75	12,10	6,46	177,76	0,06	0,09	1,04	40,80	11,08	93,15	11,70	0,83
323/2011	МОРКОВНОЕ ПЮРЕ	100	1,78	4,15	8,50	78,45	0,07	0,10	5,02	21,70	29,53	54,32	38,86	4,09
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,28	45,11					0,34			0,03
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		16,41	24,08	55,97	506,19	0,21	0,24	31,28	68,50	91,46	230,23	80,34	7,35
ПОЛДНИК														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
460/2011	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,67	6,79	35,50	229,75	0,14	0,13	8,55	44,77	20,64	75,55	20,53	6,38
	Итого ПОЛДНИК :		11,89	11,29	44,14	325,69	0,21	0,40	10,89	62,77	45,84	75,73	45,73	42,38
УЖИН														
131/2011	ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	150/5	3,96	8,27	21,21	175,14	0,09	0,16	9,49	56,55	42,70	75,40	43,05	7,95
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,75	6,24	2,36	5,57	7,54
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого УЖИН :		7,96	11,32	65,17	394,48	0,17	0,25	19,98	68,30	71,29	108,27	61,83	18,05
	Всего за день :		47,64	59,88	224,15	1626,09	0,72	1,21	66,22	269,42	322,39	513,83	230,89	100,99
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,7													

День 10

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
157/2011	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150/5	6,71	7,11	25,77	193,90	0,17	0,22	1,30	29,97	21,27	91,00	73,96	21,97	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
	Итого ЗАВТРАК :		10,80	12,27	50,59	356,00	0,22	0,36	2,28	53,47	38,99	115,10	93,64	37,56	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
14/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	45	0,42	2,37	1,56	29,26	0,02	0,01	7,05		7,38	13,53	7,29	0,32	
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	4,02	5,59	63,49	0,04	0,04	18,17	6,00	25,43	31,11	12,81	0,46	
255/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,19	13,33	6,46	194,56	0,05	0,10		20,00	9,20	122,75	15,02	1,77	
303/2011	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,56	3,62	26,70	149,62	0,03	0,02		18,00	3,96	55,35	18,00	0,37	
403/2011	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	150			11,18	44,71					0,34			0,03	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого ОБЕД :		18,65	23,78	71,25	573,60	0,18	0,18	25,22	44,00	55,51	265,14	63,12	4,19	
ПОЛДНИК															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00	
607/2013	кондитерские изделия(вафли)	14	0,39	0,46	10,82	49,01		0,01		0,28	2,24	5,04	1,40	0,21	
	Итого ПОЛДНИК :		5,61	4,96	19,46	144,95	0,07	0,28	2,34	18,28	27,44	5,22	26,60	36,21	
УЖИН															
225/2011	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70	8,51	3,41	7,73	95,71	0,08	0,09	3,02	24,45	31,06	126,53	31,87	3,10	
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ														
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого УЖИН :		10,79	3,65	33,68	210,79	0,11	0,10	3,02	24,45	37,41	146,04	36,08	3,46	
	Всего за день :		46,35	44,76	185,08	1328,64	0,59	0,93	34,86	140,20	166,35	538,50	223,44	82,82	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

День 11

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
161/2011	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,66	5,89	27,73	186,58	0,12	0,15	0,98	27,50	23,81	79,88	28,50	16,34	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
Итого ЗАВТРАК :			9,75	11,05	52,55	348,68	0,17	0,29	1,96	51,00	41,53	103,98	48,18	31,93	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
12/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,29	6,04	0,78	58,58	0,01	0,01	2,87		6,97	12,42	5,74	0,21	
76/2011	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	2,20	3,01	12,72	86,75	0,08	0,08	11,84	14,25	12,48	39,95	18,03	5,10	
253/2011	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,24	11,64	4,40	171,33	0,06	0,15	0,38	20,90	12,98	117,49	17,70	7,48	
306/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,78	3,70	24,03	144,56	0,06	0,02		18,00	7,54	30,93	5,44	0,55	
400/2011	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,01	0,01	5,87		8,57	5,29	4,01	0,90	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			20,95	24,99	80,49	630,58	0,26	0,28	20,96	53,15	57,74	248,48	60,92	15,48	
ПОЛДНИК															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
607/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	14	1,05	1,37	10,42	58,21	0,01	0,01		1,40	4,06	12,60	2,80	0,29	
Итого ПОЛДНИК :			6,27	5,87	17,62	148,39	0,08	0,32	1,26	37,40	220,06	174,60	28,00	0,47	
УЖИН															
202/2011	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	24,44	11,21	33,10	331,03	0,05	0,46	0,81	32,50	210,50	58,68	44,30	0,47	
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	50	1,32	2,41	8,21	59,86	0,02	0,06	0,49	11,75	6,24	2,36	5,57	7,54	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого УЖИН :			28,44	14,26	77,06	550,37	0,13	0,55	11,30	44,25	239,09	91,55	63,08	10,57	
Всего за день :			65,91	56,27	237,82	1721,32	0,65	1,45	37,48	185,80	565,42	625,61	204,18	59,85	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

День 12

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
155/2011	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	150/5	4,00	5,92	21,31	154,58	0,08	0,13	0,99	27,65	15,17	37,87	23,25	15,66	
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	2,73	2,22	18,80	106,13	0,03	0,12	0,98	7,50	13,89	15,14	20,28	15,55	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07	
Итого ЗАВТРАК :			10,33	13,29	50,00	361,01	0,13	0,30	2,03	69,55	106,02	114,41	50,33	31,51	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
5/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	45	0,49	4,59	2,85	54,64	0,01	0,01	12,15		13,92	9,20	5,30	0,53	
65/2011	СВЕКОЛЬНИК	150	1,54	3,24	10,10	75,68	0,05	0,05	10,91	18,00	26,92	44,64	19,16	0,93	
273/2011	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	16,40	16,98	0,05	218,63	0,05	0,14		16,00	8,88	166,64	19,36	2,38	
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,15	3,97	14,47	102,25	0,11	0,09	17,00	19,50	11,58	50,09	21,42	3,77	
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,28	45,11					0,34			0,03	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			22,82	29,22	58,51	588,27	0,26	0,30	40,06	53,50	70,84	312,97	75,24	8,88	
ПОЛДНИК															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00	
430/2011	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60	4,45	8,08	34,74	229,45	0,07	0,03		41,60	10,04	40,60	6,76	0,54	
Итого ПОЛДНИК :			9,67	12,58	43,38	325,39	0,14	0,30	2,34	59,60	35,24	40,78	31,96	36,54	
УЖИН															
226/2011	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,70	2,33	6,92	91,49	0,08	0,10	0,41	22,20	28,94	150,96	34,50	2,69	
93/2011	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	125/45	3,96	11,49	15,57	181,58	0,12	0,15	29,04	60,58	48,83	77,10	42,36	7,83	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
Итого УЖИН :			16,94	14,06	48,44	388,15	0,23	0,26	29,45	82,78	84,12	247,57	81,07	10,88	
Всего за день :			60,26	69,25	210,43	1706,12	0,77	1,17	75,88	265,43	303,22	722,73	242,60	89,21	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,5															

День 13

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
167/2011	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	3,98	5,86	24,79	167,78	0,05	0,14	1,04	28,00	14,36	36,23	22,75	16,25	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07	
	Итого ЗАВТРАК :		10,12	13,11	49,61	356,86	0,10	0,31	2,08	69,90	104,08	107,53	46,43	31,91	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
308/2011	ПОМИДОР ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27	
74/2011	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	1,50	4,06	8,43	76,24	0,04	0,03	12,02	6,00	21,18	44,16	12,39	0,45	
296/2011	ПЮРЕ ИЗ КУР	70	25,05	23,80	3,36	327,85	0,13	0,23	2,81	67,40	22,05	210,48	27,59	5,33	
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,61	4,64	11,21	97,05	0,05	0,06	54,65		60,15	46,69	25,05	0,95	
400/2011	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,20	0,16	18,80	77,40	0,01	0,01	5,87		8,57	5,29	4,01	0,90	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого ОБЕД :		31,93	33,16	62,70	676,92	0,29	0,35	82,85	73,40	125,35	356,82	85,04	9,14	
ПОЛДНИК															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00	
608/13	кондитерские изделия(пряник)	14	0,83	0,66	10,50	51,23	0,01				1,54	7,00	1,26	0,11	
	Итого ПОЛДНИК :		6,05	5,16	19,14	147,17	0,08	0,27	2,34	18,00	26,74	7,18	26,46	36,11	
УЖИН															
129/2011	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	4,81	19,01	16,62	256,81	0,14	0,20	35,13	128,40	61,10	120,72	50,43	1,68	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого УЖИН :		7,49	19,65	52,37	416,29	0,20	0,23	45,13	128,40	83,45	151,23	63,64	4,24	
	Всего за день :		56,09	71,18	193,92	1640,54	0,68	1,17	134,40	289,70	346,62	629,76	225,57	82,80	
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,5														

День 14

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
195/2011	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	20,09	10,47	18,25	247,59	0,03	0,42	1,06	32,88	179,91	42,50	39,73	6,01
338/50	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,78	0,65	4,91	28,64	0,01	0,03	0,29	2,65	3,48	1,08	3,34	4,52
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
Итого ЗАВТРАК :			24,96	16,28	47,98	438,33	0,09	0,59	2,33	59,03	201,11	67,68	62,75	26,12
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
14/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	45	0,42	2,37	1,56	29,26	0,02	0,01	7,05		7,38	13,53	7,29	0,32
62/2011	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,15	2,80	7,12	58,27	0,03	0,03	13,07	6,00	27,39	31,16	14,48	0,63
268/2011	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	70	10,53	13,48	5,26	184,44	0,04	0,09		28,00	8,46	106,69	12,91	1,53
302/2011	КАША ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ВЯЗКАЯ	100	2,74	4,24	13,14	101,70	0,11	0,03		16,00	15,04	77,98	25,52	0,87
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,05	0,01	11,47	46,15			2,40		2,75	1,33	0,73	0,07
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
Итого ОБЕД :			17,13	23,34	58,31	511,78	0,24	0,17	22,52	50,00	70,22	273,09	70,93	4,66
ПОЛДНИК														
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
423/2011	БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	60	5,39	3,17	33,13	182,60	0,09	0,03	0,23	2,75	10,57	49,34	9,93	0,66
Итого ПОЛДНИК :			10,61	7,67	40,33	272,78	0,16	0,34	1,49	38,75	226,57	211,34	35,13	0,84
УЖИН														
229/2011	РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)	70	11,13	3,83	5,23	99,93	0,08	0,12	0,49	34,30	31,12	157,49	35,98	3,72
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,92	7,01	16,81	146,02	0,08	0,09	81,98		90,22	70,04	37,58	1,43
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
Итого УЖИН :			17,73	11,48	57,79	405,43	0,22	0,24	92,47	34,30	143,69	258,04	86,77	7,71
Всего за день :			70,93	58,87	214,51	1671,62	0,72	1,35	120,81	182,08	648,59	817,15	259,58	40,73

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,0

День 15

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
165/2011	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,68	6,51	27,34	190,62	0,16	0,13	0,98	27,56	20,00	71,48	35,48	15,95
384/2011	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,01	0,87	11,76	58,91	0,01	0,05	0,45	3,48	5,18	0,04	4,88	6,99
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07
	Итого ЗАВТРАК :		10,29	12,53	48,99	349,83	0,19	0,23	1,49	65,44	102,14	132,92	47,16	23,24
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
308/2011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,01	0,01	2,10		5,10	9,00	4,20	0,15
73/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	6,65	3,58	11,91	106,41	0,12	0,09	14,56	3,23	23,15	123,51	36,41	0,96
255/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,19	13,33	6,46	194,56	0,05	0,10		20,00	9,20	122,75	15,02	1,77
318/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	100	1,98	4,08	12,31	93,86	0,10	0,09	12,75	20,80	22,12	60,47	33,41	2,44
394/2011	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	130			6,49	25,95					0,20			0,02
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		23,27	21,46	57,50	516,13	0,32	0,30	29,41	44,03	68,97	358,13	99,04	6,58
ПОЛДНИК														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
435/2011	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60	4,27	6,73	41,01	241,71	0,06	0,05	0,08	40,10	11,00	37,23	6,61	1,75
	Итого ПОЛДНИК :		9,49	11,23	49,65	337,65	0,13	0,32	2,42	58,10	36,20	37,41	31,81	37,75
УЖИН														
188/2011	ОМЛЕТ	150	13,49	20,39	3,57	251,76	0,09	0,51	0,75	282,52	61,60	180,72	19,15	13,87
40/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	45	0,62	4,54	3,62	57,81	0,01	0,02	4,07		15,35	17,71	8,97	0,57
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого УЖИН :		16,79	25,57	42,94	469,05	0,16	0,56	14,82	282,52	99,30	228,94	41,33	17,00
	Всего за день :		60,34	70,89	209,18	1715,96	0,81	1,42	50,14	450,09	313,61	764,40	223,34	85,97

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,5

День 16

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
199/2011	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)	150	21,24	10,23	36,14	321,59	0,05	0,43	0,68	48,50	192,26	80,29	43,74	0,98
516/30	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	30			1,50	5,99					0,05			0,01
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07
	Итого ЗАВТРАК :		27,38	17,48	62,46	516,66	0,10	0,60	1,72	90,40	282,03	151,59	67,42	16,65
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
308/2011	ПОМИДОР ПОРЦ.	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,50		4,20	7,80	6,00	0,27
64/2011	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,59	4,14	10,40	85,21	0,07	0,05	10,07	6,00	15,60	44,85	16,65	0,67
243/2011	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	70	18,80	17,61	0,03	233,80	0,06	0,15		8,00	9,57	190,48	22,22	2,73
311/2011	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,61	4,64	11,21	97,05	0,05	0,06	54,65		60,15	46,69	25,05	0,95
399/2011	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			11,18	44,71					0,34			0,03
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		25,57	26,89	53,72	559,15	0,24	0,28	72,22	14,00	99,06	332,22	79,92	5,89
ПОЛДНИК														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
608/13	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(ПРЯНИК)	14	0,83	0,66	10,50	51,23	0,01				1,54	7,00	1,26	0,11
	Итого ПОЛДНИК :		6,05	5,16	19,14	147,17	0,08	0,27	2,34	18,00	26,74	7,18	26,46	36,11
УЖИН														
225/2011	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	60	7,29	2,89	6,62	81,64	0,07	0,08	2,61	20,68	26,65	108,37	27,33	2,66
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,80	5,13	18,81	132,59	0,14	0,11	22,09	25,15	15,04	65,10	27,85	4,89
504/13	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,06	0,01	13,73	55,19			2,52		2,98	1,42	0,78	0,08
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого УЖИН :		12,83	8,67	63,72	384,14	0,27	0,22	37,22	45,83	66,67	205,39	69,16	10,16
	Всего за день :		72,33	58,30	209,14	1650,42	0,70	1,38	115,50	168,23	481,50	703,38	246,96	70,21

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,9

День 17

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
168/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/5	5,58	5,94	29,43	193,46	0,12	0,15	0,98	27,50	38,69	116,82	27,30	15,63	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
Итого ЗАВТРАК :			9,67	11,10	54,25	355,56	0,17	0,29	1,96	51,00	56,41	140,92	46,98	31,22	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
12/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,29	6,04	0,78	58,58	0,01	0,01	2,87		6,97	12,42	5,74	0,21	
82/2011	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,24	4,02	5,59	63,49	0,04	0,04	18,17	6,00	25,43	31,11	12,81	0,46	
255/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,19	13,33	6,46	194,56	0,05	0,10		20,00	9,20	122,75	15,02	1,77	
317/2011	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	2,15	3,97	14,47	102,25	0,11	0,09	17,00	19,50	11,58	50,09	21,42	3,77	
401/2011	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ	150	0,36	0,15	19,60	81,21	0,02	0,01	20,25		14,25	9,38	5,93	0,63	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			18,47	27,95	66,66	592,05	0,27	0,26	58,29	45,50	76,63	268,15	70,92	8,08	
ПОЛДНИК															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00	
450/2011	ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ	60	3,97	2,02	35,48	175,93	0,07	0,04	3,04	12,20	12,89	39,54	8,52	1,18	
Итого ПОЛДНИК :			9,19	6,52	44,12	271,87	0,14	0,31	5,38	30,20	38,09	39,72	33,72	37,18	
УЖИН															
105/2011	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	10,74	13,93	15,51	230,32	0,09	0,32	5,85	112,50	103,56	122,06	57,00	1,47	
444/13	СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ	50	1,74	3,10	4,68	53,53	0,03	0,08	0,65	15,00	8,07	2,95	7,40	10,04	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого УЖИН :			15,16	17,67	55,94	443,33	0,18	0,43	16,50	127,50	133,98	155,52	77,61	14,07	
Всего за день :			52,99	63,34	231,07	1706,11	0,77	1,30	84,13	254,20	312,11	611,31	233,23	91,95	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,4

День 18

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
157/2011	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150/5	6,71	7,11	25,77	193,90	0,17	0,22	1,30	29,97	21,27	91,00	73,96	21,97	
387/2011	КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	150	2,73	2,22	18,80	106,13	0,03	0,12	0,98	7,50	13,89	15,14	20,28	15,55	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07	
	Итого ЗАВТРАК :		13,04	14,48	54,46	400,33	0,22	0,39	2,34	71,87	112,12	167,54	101,04	37,82	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
14/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	45	0,42	2,37	1,56	29,26	0,02	0,01	7,05		7,38	13,53	7,29	0,32	
66/2011	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,31	4,28	6,92	71,47	0,05	0,04	12,78	7,50	19,74	35,33	13,56	0,48	
231/2011	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	60/5	9,55	5,22	4,92	104,86	0,07	0,11	0,40	43,25	27,60	135,55	30,11	3,06	
306/2011	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,78	3,70	24,03	144,56	0,06	0,02		18,00	7,54	30,93	5,44	0,55	
412/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,45	0,07	10,54	44,55	0,02	0,02	2,48		10,17	18,32	12,78	0,44	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого ОБЕД :		17,75	16,08	67,73	486,66	0,26	0,21	22,71	68,75	81,63	276,06	79,18	6,09	
ПОЛДНИК															
535/13	КЕФИР ПОРЦ.	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18	
607/2013	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)	14	1,05	1,37	10,42	58,21	0,01	0,01		1,40	4,06	12,60	2,80	0,29	
	Итого ПОЛДНИК :		6,27	5,87	17,62	148,39	0,08	0,32	1,26	37,40	220,06	174,60	28,00	0,47	
УЖИН															
99/2011	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	150	6,36	9,39	22,05	198,12	0,09	0,13	70,22	69,00	91,35	90,60	30,27	1,41	
336/2011	СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ	50	1,47	3,06	3,61	47,87	0,02	0,08	0,65	15,00	8,20	1,96	7,00	10,01	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
	Итого УЖИН :		10,51	13,09	61,41	405,47	0,17	0,24	80,87	84,00	121,90	123,07	50,48	13,98	
	Всего за день :		48,07	49,62	211,32	1484,15	0,74	1,17	109,18	262,02	542,71	748,27	262,70	59,76	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,4

День 19

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
160	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,74	5,84	23,95	167,35	0,07	0,14	1,03	27,95	17,08	21,30	15,31	16,15	
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22	
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01	
	СЫР ПОРЦ.	8	2,05	2,09		26,98		0,03	0,06	18,40	72,00	47,20	4,00	0,07	
Итого ЗАВТРАК :			10,88	13,09	48,77	356,43	0,12	0,31	2,07	69,85	106,80	92,60	38,99	31,81	
2-ой ЗАВТРАК															
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
Итого 2-ой ЗАВТРАК :			0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40	
ОБЕД															
13/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	45	0,33	4,54	0,87	45,61	0,01	0,01	4,43		12,61	12,12	6,01	0,24	
69/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/15	1,48	1,88	9,33	60,12	0,05	0,04	6,90	11,65	8,60	31,61	10,98	0,46	
291/2011	СУФЛЕ ИЗ КУР	60	21,78	20,47	1,88	278,87	0,11	0,24	2,33	81,45	24,08	191,88	23,96	5,07	
419/13	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	100	2,45	3,61	25,59	144,63	0,03	0,02		18,00	3,84	53,10	17,25	0,35	
399/2011	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			11,28	45,11					0,34			0,03	
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24	
Итого ОБЕД :			28,28	30,94	68,71	666,30	0,24	0,32	13,66	111,10	58,67	331,11	68,20	7,39	
ПОЛДНИК															
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00	
460/2011	ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ	60	6,67	6,79	35,50	229,75	0,14	0,13	8,55	44,77	20,64	75,55	20,53	6,38	
Итого ПОЛДНИК :			11,89	11,29	44,14	325,69	0,21	0,40	10,89	62,77	45,84	75,73	45,73	42,38	
УЖИН															
91/2011	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,93	13,97	18,14	213,95	0,13	0,12	47,22	36,00	76,41	96,38	38,66	1,31	
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03	
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33	
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
Итого УЖИН :			6,61	14,61	53,89	373,43	0,19	0,15	57,22	36,00	98,76	126,89	51,87	3,87	
Всего за день :			58,16	70,03	225,61	1765,15	0,77	1,19	85,84	279,72	317,07	633,33	208,79	86,85	
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,9															

День 20

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
162	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	150/5	5,13	7,00	20,99	167,43	0,14	0,15	1,04	28,00	26,91	80,11	37,30	16,90
391/2011	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАР)	150	2,54	2,10	14,93	88,78	0,03	0,12	0,98	7,50	12,76	9,90	16,88	15,36
114/13	ХЛЕБ ПОРЦИОН.(БАТОН)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ	4	0,03	2,90	0,05	26,44		0,01		16,00	0,96	1,20		0,01
	Итого ЗАВТРАК :		9,22	12,16	45,81	329,53	0,19	0,29	2,02	51,50	44,63	104,21	56,98	32,49
2-ой ЗАВТРАК														
408/2011	СОК ПОРЦИОННЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
	Итого 2-ой ЗАВТРАК :		0,50	0,10	10,10	43,30	0,01	0,01	2,00		7,00	7,00	4,00	1,40
ОБЕД														
17/2011	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	45	0,45	4,58	1,54	49,13	0,02	0,02	10,13		5,67	10,62	8,10	0,37
65/2011	СВЕКОЛЬНИК	150	1,54	3,24	10,10	75,68	0,05	0,05	10,91	18,00	26,92	44,64	19,16	0,93
239/2011	ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ	60	8,96	15,40	3,27	187,51	0,14	1,02	15,43	3727,80	14,03	160,86	9,80	3,31
314/2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1,98	4,89	16,14	116,49	0,12	0,07	19,80		9,90	57,51	22,77	0,89
403/2011	КОМПОТ ИЗ УРЮКА	150			11,18	44,71					0,34			0,03
115/30	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		15,17	28,55	61,99	565,48	0,37	1,17	56,27	3745,80	66,06	316,03	69,83	6,77
ПОЛДНИК														
534/2013	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,22	4,50	8,64	95,94	0,07	0,27	2,34	18,00	25,20	0,18	25,20	36,00
607/2013	кондитерские изделия(вафли)	14	0,39	0,46	10,82	49,01		0,01		0,28	2,24	5,04	1,40	0,21
	Итого ПОЛДНИК :		5,61	4,96	19,46	144,95	0,07	0,28	2,34	18,28	27,44	5,22	26,60	36,21
УЖИН														
226/2011	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	10,70	2,33	6,92	91,49	0,08	0,10	0,41	22,20	28,94	150,96	34,50	2,69
249/13	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,96	6,22	40,84	247,15	0,18	0,07		30,00	25,80	158,85	36,00	2,66
502/13	ЧАЙ С САХАРОМ	150			11,19	44,76					0,35	0,01	0,01	0,03
114/13	ХЛЕБ ПОРЦ.	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
118/13	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого УЖИН :		20,34	9,19	83,51	498,12	0,32	0,20	10,41	52,20	77,09	340,32	83,71	7,91
	Всего за день :		50,84	54,96	220,87	1581,38	0,96	1,95	73,04	3867,78	222,22	772,78	241,12	84,78

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3