

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Детский сад № 415 г. Перми



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

/К.Э. Дмитриев/

Двадцатидневное меню

Период осень - зима 2018г

(1 вариант)

1 ступень (до 3 лет) ЯСЛИ

Подразделение: МАДОУ «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	200/5	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	30,20	19,80	49,73	30,91	20,87	
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 :			9,40	11,85	53,19	357,01	0,15	0,31	2,31	53,70	37,52	73,83	50,59	36,46	
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															
38/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	45	0,57	4,54	3,08	55,46	0,01	0,02	3,78		14,39	16,57	8,59	0,52	
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	
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	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33	
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 :			22,79	28,80	61,52	596,50	0,30	0,31	91,55	43,50	80,77	334,78	85,51	6,02	
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	
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 :			23,75	12,68	66,12	473,56	0,12	0,47	13,70	41,00	201,35	80,73	56,37	12,99	
Всего за день :			62,71	59,30	208,55	1618,76	0,66	1,42	110,82	175,60	546,70	670,94	224,47	57,34	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

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														
157/205	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	205	8,94	8,27	34,28	247,29	0,23	0,29	1,73	33,30	27,97	120,83	98,62	29,31
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
Итого ЗАВТРАК :			15,78	13,18	66,68	448,35	0,29	0,47	2,96	60,70	120,57	198,81	129,50	48,25
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														
5/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ 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
295/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	60	9,19	7,27	5,51	124,24	0,05	0,07	0,89	17,84	8,48	78,64	10,04	0,70
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 :			15,92	20,41	72,17	535,97	0,27	0,22	42,06	43,34	76,70	243,84	65,45	7,17
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
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														
93/2011	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)	125/75	4,77	13,09	17,84	208,25	0,13	0,19	29,33	68,42	52,56	78,75	45,72	12,33
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 :			7,05	13,33	46,09	332,53	0,16	0,20	29,33	68,42	58,98	98,26	49,93	12,70
Всего за день :			49,32	61,32	239,05	1705,17	0,88	1,23	78,88	232,74	300,48	588,74	282,90	109,02
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,8														

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															
162/2011	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	6,82	8,12	28,03	212,51	0,19	0,20	1,39	30,67	35,49	106,31	49,74	22,54	
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 :		10,91	13,28	52,85	374,61	0,24	0,34	2,37	54,17	53,21	130,41	69,42	38,13	
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															
3/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	45	0,74	4,54	4,38	61,33	0,01	0,02	17,24		19,43	14,28	7,76	0,27	
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	
253/2011	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,48	9,96	3,75	146,58	0,05	0,13	0,32	17,78	11,09	100,62	15,15	6,40	
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	
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 :		18,39	21,44	70,32	547,81	0,19	0,21	30,63	41,78	74,99	219,39	52,83	9,12	
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	
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 :		9,70	12,09	62,77	398,62	0,21	0,30	20,42	74,30	88,22	146,69	82,06	18,61	
	Всего за день :		45,77	52,78	213,66	1512,73	0,73	1,18	56,68	207,65	443,48	678,09	236,31	67,73	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,7

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														
6/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,51	4,54	4,03	58,99	0,02	0,03	1,98		10,73	21,87	15,05	0,28
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
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 :			16,56	28,86	29,25	442,98	0,14	0,61	3,18	302,00	82,47	216,83	41,88	21,37
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
411/2011	НАПИТОК МОРКОВНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,56	0,06	18,48	76,73	0,03	0,03	11,48		14,57	21,12	14,12	0,32
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 :			28,94	30,95	80,77	717,30	0,27	0,31	24,86	87,43	70,58	348,65	85,72	7,52
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														
92/11	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	200	3,87	14,04	18,79	217,03	0,14	0,13	38,32	36,00	68,07	97,36	41,20	1,32
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 :			6,15	14,28	47,07	341,45	0,17	0,14	38,32	36,00	74,52	116,89	45,42	1,69
Всего за день :			62,09	84,80	199,72	1810,37	0,73	1,41	85,08	482,43	286,84	745,14	213,80	68,77

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,4 : 3,2

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	150	25,11	13,04	22,73	308,71	0,04	0,52	1,33	40,85	224,82	53,04	49,64	7,52	
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	
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	
	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 :		32,54	19,80	55,71	531,21	0,11	0,74	2,86	78,50	319,82	125,50	78,89	30,71	
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															
46/2011	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	1,25	3,22	4,61	52,43	0,04	0,04	5,40	9,00	8,60	29,73	11,01	0,41	
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	БИФСТЕКС 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 :		31,55	29,49	54,01	607,60	0,31	0,35	74,61	20,23	110,87	432,81	104,69	6,31	
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	
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	48,21	331,89	0,13	0,36	1,34	76,10	227,00	199,23	31,81	1,93	
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	
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	
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	
	Итого УЖИН :		15,18	6,55	47,62	310,21	0,22	0,20	19,81	41,70	49,27	221,88	60,85	6,86	
	Всего за день :		89,26	67,17	215,65	1824,21	0,78	1,66	100,62	216,53	713,96	986,42	280,24	47,21	
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,4														

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															
167/2011	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,29	6,60	32,97	212,44	0,07	0,18	1,39	30,67	18,75	47,81	30,34	21,67	
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 :		7,85	10,53	54,62	344,67	0,10	0,25	1,84	50,15	28,89	62,05	38,02	28,89	
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															
28/11	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,89	4,56	2,91	56,19	0,04	0,03	3,06		10,40	25,11	13,36	0,30	
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	
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 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 :		17,75	16,44	77,28	527,98	0,37	0,27	33,34	28,20	86,38	340,18	103,58	6,27	
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															
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	
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 :		8,34	6,69	70,46	375,44	0,16	0,08	15,89	30,00	43,61	94,58	32,56	3,69	
	Всего за день :		40,49	38,92	231,60	1438,56	0,72	0,88	55,41	126,35	192,62	510,99	204,62	76,36	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 5,7

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															
162/2011	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200/5	6,82	8,12	28,03	212,51	0,19	0,20	1,39	30,67	35,49	106,31	49,74	22,54	
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 :		10,91	13,28	52,85	374,61	0,24	0,34	2,37	54,17	53,21	130,41	69,42	38,13	
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															
3/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	45	0,74	4,54	4,38	61,33	0,01	0,02	17,24		19,43	14,28	7,76	0,27	
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	
268/2011	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	60	9,03	12,07	4,52	162,78	0,04	0,08		26,80	7,42	91,71	11,07	1,32	
91/2011	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2,02	6,99	9,40	108,58	0,07	0,06	24,01	18,00	39,45	50,51	19,89	0,69	
398/2011	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69	
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 :		15,46	28,44	59,20	554,55	0,22	0,22	57,03	52,30	100,38	237,53	64,98	4,69	
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	
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	42,68	266,11	0,14	0,35	4,30	48,20	228,89	201,54	33,72	1,36	
УЖИН															
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	
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	
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 :		24,75	11,53	77,08	511,10	0,12	0,49	13,37	51,15	220,49	113,20	61,01	8,10	
	Всего за день :		60,81	59,87	241,91	1749,67	0,73	1,41	79,07	205,82	609,97	689,68	233,13	53,68	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,0

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	200/5	7,42	6,71	39,15	246,66	0,16	0,19	1,30	30,00	51,19	155,26	36,40	20,83	
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	
	Итого ЗАВТРАК :		13,72	11,18	67,79	426,65	0,21	0,35	2,34	55,90	141,08	230,60	63,48	36,67	
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															
113/13	ОГУРЕЦ СОЛ.ПОРЦ.	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18	
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	60	14,37	15,50	0,69	199,74	0,05	0,17	0,16	39,65	13,63	148,09	17,97	4,50	
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	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33	
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 :		22,52	22,59	60,24	534,40	0,36	0,34	72,81	71,15	74,43	321,20	84,71	11,23	
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 (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	19,06	154,15	0,08	0,28	2,34	19,40	29,26	12,78	28,00	36,29	
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 :		60,34	50,82	205,18	1519,53	0,85	1,20	161,96	180,75	379,46	818,62	257,96	91,10	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,4

День 9

№ 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														
160/2011	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,31	6,59	32,03	212,61	0,09	0,18	1,38	30,60	22,39	27,96	20,42	21,54
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
	Итого ЗАВТРАК :		12,42	10,94	56,80	375,25	0,14	0,34	2,42	56,50	111,15	98,06	44,10	37,19
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														
5/13	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	45	0,51	4,56	4,83	62,42	0,02	0,02	9,59		13,31	13,10	8,14	0,40
70/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,80	1,95	12,61	75,19	0,07	0,04	12,15	9,20	13,35	40,22	15,71	0,62
295/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	70	10,71	8,48	6,40	144,72	0,06	0,08	1,04	20,80	9,88	91,65	11,70	0,82
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
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 :		17,24	19,51	67,19	513,26	0,29	0,24	35,53	50,80	68,20	247,84	78,96	5,55
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
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	42,70	319,93	0,21	0,44	9,81	80,77	236,64	237,55	45,73	6,56
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
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 :		8,01	11,33	65,45	395,87	0,17	0,25	22,38	68,30	73,69	109,59	62,55	18,09
	Всего за день :		50,06	53,17	242,24	1647,61	0,82	1,28	72,14	256,37	496,68	700,04	235,34	68,79

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,8

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														
161/2011	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	4,70	5,86	28,66	186,19	0,07	0,14	0,98	27,50	17,81	34,28	19,50	15,83
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 :			7,26	9,79	50,31	318,42	0,10	0,21	1,43	46,98	27,95	48,52	27,18	23,05
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														
8/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,41	4,58	3,22	55,72	0,02	0,02	2,73		9,59	16,70	11,67	0,49
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	60	10,44	11,43	5,52	166,69	0,04	0,09		17,20	7,88	105,14	12,86	1,52
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
403/2011	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,78	0,05	18,93	79,23	0,02	0,03	0,60		24,34	21,90	15,75	0,51
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 :			17,56	27,43	62,58	567,34	0,24	0,29	40,23	59,60	107,33	266,50	90,09	8,91
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														
177/2011	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ЯБЛОКАМИ	150	4,63	4,90	33,56	196,89	0,06	0,13	3,19	32,05	19,82	59,11	26,31	12,98
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 :			8,63	7,95	77,52	416,23	0,14	0,22	13,68	43,80	48,41	91,98	45,09	23,08
Всего за день :			39,56	50,23	219,97	1490,24	0,56	1,01	59,68	168,66	218,13	419,22	192,96	92,65

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 5,6

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	200/5	7,54	6,65	37,02	238,03	0,16	0,20	1,30	30,00	31,35	106,00	38,00	21,79	
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 :			11,63	11,81	61,84	400,13	0,21	0,34	2,28	53,50	49,07	130,10	57,68	37,38	
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 БЕЛОКОЧАННОЙ 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	
267/2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ")	70	9,52	14,46	9,79	207,33	0,05	0,09	2,10	40,00	14,25	111,20	16,42	1,50	
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	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33	
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 :			16,16	26,79	69,89	585,25	0,27	0,26	87,16	77,50	84,31	264,96	79,28	8,30	
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															
205/2011	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	150	20,48	11,48	32,43	314,96	0,07	0,39	2,28	43,80	175,93	74,94	48,47	0,74	
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	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 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 :			25,49	15,40	76,96	548,45	0,16	0,53	13,22	59,03	209,35	107,84	72,12	17,80	
Всего за день :			60,05	59,97	236,41	1725,52	0,73	1,46	105,92	227,43	569,79	684,50	241,08	65,35	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9

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	200/5	5,31	6,69	28,37	194,91	0,10	0,17	1,33	30,20	19,80	49,73	30,91	20,87	
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	
Итого ЗАВТРАК :			11,61	11,16	57,01	374,90	0,15	0,33	2,37	56,10	109,69	125,07	57,99	36,71	
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															
113/13	ОГУРЕЦ СОП.ПОРЦ.	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	0,01	1,50		6,90	7,20	4,20	0,18	
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	
264/2011	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ ПАРОВОЕ	70	16,64	16,69	1,90	224,41	0,07	0,20	0,22	47,64	17,51	171,92	21,10	5,83	
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	
398/2011	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69	
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 :			26,32	23,54	72,31	606,42	0,33	0,30	13,87	77,64	70,97	321,74	67,58	9,70	
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 :			65,04	61,44	231,24	1738,16	0,86	1,20	50,03	276,12	307,02	742,16	242,60	95,23	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,6

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	200/5	5,29	6,60	32,97	212,44	0,07	0,18	1,39	30,67	18,75	47,81	30,34	21,67	
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	
	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 :			11,40	10,95	57,74	375,08	0,12	0,34	2,43	56,57	107,51	117,91	54,02	37,32	
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															
42/2011	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	1,58	5,31	4,88	73,61	0,05	0,05	6,12	15,00	8,65	33,37	8,70	0,46	
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	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33	
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 :			33,20	38,34	60,56	720,10	0,32	0,39	120,60	88,40	129,67	384,53	90,71	8,76	
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															
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	
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	
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 :			9,01	22,72	56,26	465,55	0,22	0,31	48,18	143,40	94,05	154,51	71,36	14,29	
Всего за день :			60,16	77,27	202,36	1745,44	0,75	1,36	174,47	324,37	555,77	832,95	246,55	62,06	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 3,4

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														
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
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
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 :			24,58	14,81	62,70	482,46	0,09	0,53	1,42	70,63	205,88	95,61	54,76	12,72
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														
5/13	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	45	0,51	4,56	4,83	62,42	0,02	0,02	9,59		13,31	13,10	8,14	0,40
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
255/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,44	11,43	5,52	166,69	0,04	0,09		17,20	7,88	105,14	12,86	1,52
301/2011	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ	150	4,46	15,32	28,35	269,10	0,13	0,05	4,50	40,00	46,35	157,88	25,05	1,06
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 :			18,80	34,55	76,86	693,55	0,26	0,20	27,16	63,20	104,47	349,68	70,53	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
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 :			62,38	75,36	247,69	1918,43	0,76	1,29	98,69	232,60	461,95	654,91	226,89	65,25

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,0

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															
11/1993	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	5,69	6,45	27,48	190,73	0,08	0,17	1,30	30,00	20,10	23,35	18,00	20,43	
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	
Итого ЗАВТРАК :			11,80	10,80	52,25	353,37	0,13	0,33	2,34	55,90	108,86	93,45	41,68	36,08	
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 БЕЛОКОЧАННОЙ 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	
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	
266/2011	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ	60	8,76	11,83	5,69	164,24	0,05	0,08	1,97	27,60	13,16	97,72	13,13	1,40	
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 :			20,12	24,52	59,01	537,06	0,32	0,28	41,43	51,63	81,75	333,30	98,25	6,59	
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	
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	48,21	331,89	0,13	0,36	1,34	76,10	227,00	199,23	31,81	1,93	
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	
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 :			16,84	25,58	43,22	470,44	0,16	0,56	17,22	282,52	101,70	230,26	42,05	17,04	
Всего за день :			58,75	72,23	212,79	1736,06	0,75	1,54	64,33	466,15	526,31	863,24	217,79	63,04	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 3,6

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															
161/2011	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,26	6,61	38,26	237,51	0,09	0,18	1,30	30,00	23,35	45,20	26,00	21,11	
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	
	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 :		10,84	9,73	59,86	370,28	0,12	0,27	1,81	51,88	104,53	105,44	37,68	28,39	
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															
28/11	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	45	0,89	4,56	2,91	56,19	0,04	0,03	3,06		10,40	25,11	13,36	0,30	
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	
263/2011	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (ПАРОВОЙ)	70	11,11	10,22	4,58	154,77	0,05	0,15		53,50	16,48	123,62	13,00	1,74	
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 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 :		18,44	24,00	60,14	530,29	0,25	0,30	67,78	59,50	112,17	282,67	78,06	4,93	
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															
315/2011	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	200	6,38	8,34	38,88	256,08	0,26	0,22	36,38	6,00	28,00	112,02	50,94	13,72	
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 :		8,66	8,58	64,83	371,16	0,29	0,23	36,38	6,00	34,35	131,53	55,15	14,08	
	Всего за день :		44,49	47,57	214,07	1462,20	0,75	1,08	110,31	135,38	284,79	533,82	201,35	84,91	
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,8														

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	200/5	7,42	6,71	39,15	246,66	0,16	0,19	1,30	30,00	51,19	155,26	36,40	20,83	
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 :		11,51	11,87	63,97	408,76	0,21	0,33	2,28	53,50	68,91	179,36	56,08	36,42	
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															
3/2011	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	45	0,74	4,54	4,38	61,33	0,01	0,02	17,24		19,43	14,28	7,76	0,27	
70/2011	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,80	1,95	12,61	75,19	0,07	0,04	12,15	9,20	13,35	40,22	15,71	0,62	
295/2011	КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛИ ИЗ МЯСА КУРЫ	60	9,19	7,27	5,51	124,24	0,05	0,07	0,89	17,84	8,48	78,64	10,04	0,70	
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	
402/2011	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ	150	0,22	0,09	12,92	53,39	0,01	0,01	45,00		8,44	7,43	6,98	0,33	
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 :		16,34	18,26	69,65	508,36	0,29	0,24	92,28	46,54	70,48	233,06	71,91	6,93	
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	
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	42,68	266,11	0,14	0,35	4,30	48,20	228,89	201,54	33,72	1,36	
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	
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 :		15,21	17,68	56,22	444,72	0,18	0,43	18,90	127,50	136,38	156,84	78,33	14,11	
	Всего за день :		52,75	54,43	242,62	1671,25	0,83	1,36	119,76	275,74	511,66	777,80	244,04	60,22	
	Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6														

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	200/5	8,94	8,27	34,28	247,29	0,23	0,29	1,73	33,30	27,97	120,83	98,62	29,31
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
	Итого ЗАВТРАК :		15,24	12,74	62,92	427,28	0,28	0,45	2,77	59,20	117,86	196,17	125,70	45,15
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														
35/2011	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	45	0,64	2,34	3,77	38,70	0,01	0,02	4,28		15,84	18,45	9,42	0,60
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	9,51	1,59	4,86	71,81	0,07	0,10	0,40	23,25	26,40	134,05	30,11	3,05
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
398/2011	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	14,22	58,43	0,01	0,01	3,00		5,14	3,30	2,70	0,69
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 :		17,60	12,47	73,56	476,93	0,24	0,20	20,46	48,75	83,86	264,46	71,23	6,61
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 (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	19,06	154,15	0,08	0,28	2,34	19,40	29,26	12,78	28,00	36,29
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 :		50,12	44,27	227,05	1507,13	0,78	1,18	108,44	211,35	359,88	603,48	279,41	103,43

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,5

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														
160/2011	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	6,31	6,59	32,03	212,61	0,09	0,18	1,38	30,60	22,39	27,96	20,42	21,54
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
	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 :		12,42	10,94	56,80	375,25	0,14	0,34	2,42	56,50	111,15	98,06	44,10	37,19
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														
8/2011	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,41	4,58	3,22	55,72	0,02	0,02	2,73		9,59	16,70	11,67	0,49
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 :		28,36	30,98	71,06	676,41	0,25	0,33	11,96	111,10	55,65	335,69	73,86	7,64
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														
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
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 :		6,66	14,62	54,17	374,82	0,19	0,15	59,62	36,00	101,16	128,21	52,59	3,91
	Всего за день :		58,55	64,31	232,46	1742,56	0,75	1,17	77,49	242,35	501,53	780,30	209,68	50,98

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,0

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															
11/1993	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	200	5,69	6,45	27,48	190,73	0,08	0,17	1,30	30,00	20,10	23,35	18,00	20,43	
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 :			8,25	10,38	49,13	322,96	0,11	0,24	1,75	49,48	30,24	37,59	25,68	27,65	
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															
5/13	САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"	45	0,51	4,56	4,83	62,42	0,02	0,02	9,59		13,31	13,10	8,14	0,40	
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 КУРАГИ	150	0,78	0,05	18,93	79,23	0,02	0,03	0,60		24,34	21,90	15,75	0,51	
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 :			16,01	28,58	73,03	613,29	0,39	1,20	56,33	3745,80	97,70	340,41	85,62	7,28	
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 :			50,71	53,21	235,23	1622,62	0,90	1,93	72,83	3865,76	239,47	730,54	225,61	80,45	

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,6