

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Семенов В. А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 10
Акзегитова Е. В.



**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания воспитанников от 1 до 3 года.**

Для составления меню использован Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Лечебно-профилактических учреждений.. Уральский региональный центр питания, Пермь 2013 год.

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
262	Каша манная молочная жидкая	180	5.69	5.44	28,71	166,50	0,07	0,16	1,24	0.40	124,31	0.02	18,97	0,05	175,45	109,42	0,00	0,00	0,09
105	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0,09	28.30	0,00	0,01	0.00	0.02	1.45	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	0.15	0.04	11.28	43.77	0,00	0,00	0.08	0.65	10.94	0,00	4.83	0,00	18.93	6.18	0,00	0,00	0.15
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	7,88	8,81	52,15	291,97	0,12	0,17	1,32	1,53	142,44	0,02	23,80	0,05	194,38	115,60	0,00	0,00	0,24
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0.50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
1	Салат из капусты белокочанной	40	1,01	4,06	4,15	57,55	0,02	0,02	23,10	0,36	26,36	0,00	8,56	0,00	157,04	17,82	0,00	0,00	0,01
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	0,12	0,11	13,55	2,16	22,91	0,03	22,17	0,00	421,14	97,68	0,00	0,00	0,17
381	Котлеты, биточки, шницели	50	7,24	8,75	5,14	143,00	0,25	0,08	0,15	0,93	19,00	0,01	11,93	0,01	139,34	80,87	0,01	0,00	0,03
248	Каша гречневая вязкая	110	5,09	5,65	18,19	144,68	0,14	0,14	0,72	1,89	73,04	0,01	7,70	0,03	80,30	49,50	0,00	0,00	0,01
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		566	17,77	22,10	68,92	558,07	0,61	0,38	38,33	6,79	159,98	0,05	66,76	0,04	861,60	296,31	0,01	0,00	0,37
ПОЛДНИК																			
69	Салат овощной с зеленым горошком	40	2,47	3,43	7,33	69,35	0,08	0,05	4,14	0,96	14,32	0,01	4,52	0,07	106,72	16,58	0,00	0,00	0,01
300	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,50	0,04	0,22	0,00	1,25	27,50	0,13	6,00	1,10	70,00	96,00	0,01	0,02	0,03
334	Кнели рыбные припущенные	50	6,80	0,70	2,75	44,50	0,09	0,10	0,51	0,64	44,98	0,02	36,91	0,04	288,39	167,29	0,10	0,00	0,45
414	Рис отварной	120	3,31	4,44	27,00	161,46	0,14	0,04	0,00	0,92	18,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		430	24,73	18,29	52,86	474,27	0,45	0,64	6,60	4,56	291,24	0,18	74,13	1,28	708,51	434,27	0,12	0,02	0,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1456	50,88	49,20	184,03	1366,53	1,19	1,20	48,25	14,28	600,66	0,25	168,69	1,37	1884,49	853,19	0,13	0,02	1,13

Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**
 День: **2**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
ТТК 8	Яичная кашка	150	16,24	20,59	3,68	265,47	0,11	0,60	0,78	2,93	135,51	0,35	13,68	2,61	160,61	220,16	0,03	0,03	0,06
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		330	19,52	24,91	28,92	411,19	0,17	0,67	1,35	4,11	196,95	0,36	23,39	2,63	234,29	260,09	0,03	0,03	0,18
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
119	Икра свекольная или морковная	40	0,81	3,24	4,80	51,71	0,02	0,02	6,01	0,62	15,24	0,00	8,20	0,00	106,79	18,24	0,00	0,00	0,01
153	Суп с рыбными консервами	150	5,53	4,33	9,63	99,75	0,08	0,05	9,36	0,56	15,53	0,00	11,54	0,00	246,96	27,15	0,00	0,00	0,14
412	Котлеты, биточки, шницели из птицы припущенные	50	7,50	5,35	4,64	94,28	0,03	0,02	0,17	0,19	17,56	0,01	1,80	0,01	18,77	11,57	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	120	2,60	5,28	13,08	110,40	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
507	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,12	0,12	14,17	56,73	0,02	0,00	3,00	0,69	10,61	0,00	3,92	0,00	83,75	3,30	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		546	19,05	18,73	59,99	481,29	0,34	0,22	38,93	4,35	103,05	0,02	65,97	0,02	1118,53	185,36	0,02	0,00	0,31
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	120	20,24	13,75	16,85	270,77	0,08	0,40	0,64	0,70	190,10	0,11	26,47	0,08	135,10	254,98	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
112	Плоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	0,03	16,00	3,52	25,60	0,00	14,40	0,00	444,80	17,60	0,00	0,00	0,02
516	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	0,15	180,00	0,03	21,00	0,00	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	28,12	20,06	57,86	530,53	0,24	0,77	17,89	5,05	462,70	0,15	74,37	0,09	896,30	470,78	0,02	0,00	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1446	67,19	63,70	156,87	1465,23	0,76	1,66	60,17	14,90	769,70	0,53	167,73	2,74	2369,11	923,22	0,06	0,03	0,56

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
267	Каша пшенинная молочная жидкая	180	7,13	8,50	33,35	255,24	0,20	0,18	1,31	1,10	134,39	0,02	14,62	0,05	147,29	90,72	0,00	0,00	0,07
95	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,21	18,79	103,86	0,03	0,12	0,98	0,62	97,04	0,02	20,90	0,05	143,90	82,25	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		375	11,82	10,96	76,41	461,30	0,28	0,30	2,29	2,19	237,17	0,03	35,51	0,10	291,19	172,97	0,00	0,00	0,18
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
10	Салат из моркови с изюмом	40	0,54	0,06	9,10	37,98	0,03	0,02	1,60	0,37	12,28	0,00	1,85	0,00	37,96	5,68	0,00	0,00	0,00
159	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	0,11	0,14	12,86	0,66	74,40	0,02	21,98	0,03	417,45	82,05	0,02	0,00	0,11
391	Фрикадельки мясные паровые	50	7,49	6,92	3,65	105,17	0,04	0,06	0,00	1,15	5,78	0,00	8,21	0,00	120,62	69,56	0,01	0,00	0,03
423	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,60	0,06	0,07	59,40	0,96	64,88	0,00	21,17	0,00	390,71	43,24	0,00	0,00	0,01
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	36,31	0,03	0,00	0,00	0,32	3,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		553	18,50	15,65	63,88	463,22	0,31	0,31	73,86	4,66	176,58	0,02	69,44	0,03	1030,51	250,96	0,02	0,00	0,29
ПОЛДНИК																			
106	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	0,02	4,00	0,24	9,20	0,00	5,60	0,00	56,40	16,80	0,00	0,00	0,01
354	Запеканка картофельная с печеню	120	8,80	2,97	10,89	105,60	0,23	0,85	32,72	3,42	15,91	2,94	30,86	0,44	694,70	174,46	0,01	0,01	0,11
442	Соус сметанный	40	0,64	3,62	1,35	41,40	0,01	0,02	0,09	0,06	18,88	0,02	2,02	0,02	23,20	12,20	0,00	0,00	0,02
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем (яблочным)	60	3,26	1,96	28,63	146,36	0,13	0,13	2,31	0,89	4,81	0,01	2,50	0,03	66,38	8,12	0,00	0,00	0,00
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		420	18,03	12,46	52,47	398,06	0,46	1,26	41,07	5,20	232,10	3,00	67,69	0,57	1084,09	365,98	0,03	0,01	0,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1448	48,85	39,07	202,86	1364,80	1,06	1,88	119,22	13,45	652,86	3,05	176,64	0,69	2525,79	796,91	0,05	0,02	0,65

Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**
 День: **4**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
255	Каша ячневая вязкая	180	5.76	10.26	32.18	244.06	0.14	0.20	1.28	0.85	155.57	0.02	34.33	0.05	226.46	226.17	0.00	0.00	0.11
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3.12	3.18	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	0.11	120.60	0.05	6.00	0.00	12.00	64.80	0.00	0.00	0.00
501	Кофейный напиток с молоком	150	2.70	2.42	11.64	78.23	0.03	0.12	0.98	0.11	94.28	0.02	11.40	0.05	109.73	67.50	0.00	0.00	0.11
108	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.40	0.05	0.00	0.00	0.48	5.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		367	13.56	16.11	56.31	418.36	0.23	0.35	2.59	1.53	376.20	0.08	51.73	0.10	348.18	358.47	0.00	0.00	0.21
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0.50	0.00	10.10	42.22	0.01	0.01	2.00	1.40	7.00	0.00	4.00	0.00	120.00	7.00	0.00	0.00	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0.50	0.00	10.10	42.22	0.01	0.01	2.00	1.40	7.00	0.00	4.00	0.00	120.00	7.00	0.00	0.00	0.01
ОБЕД																			
75	Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	40	2.35	3.44	5.10	60.42	0.06	0.06	3.80	0.78	13.06	0.02	6.04	0.18	116.86	27.72	0.00	0.00	0.01
142	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	2.98	4.66	49.80	0.05	0.05	18.78	0.50	30.74	0.02	11.45	0.00	209.70	26.88	0.00	0.00	0.12
ТТК 7	Плов из отварной свинины	160	12.01	11.90	31.48	281.60	0.43	0.13	1.44	1.95	27.34	0.00	13.34	0.00	158.94	88.74	0.00	0.00	0.03
453	Соус томатный	30	0.24	1.52	1.92	22.32	0.01	0.01	0.82	0.06	1.05	0.00	0.15	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02
503	Кисель из концентрана плодового или ягодного	150	0.00	0.00	7.48	28.43	0.00	0.00	0.00	0.03	6.65	0.00	1.43	0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.14
108	Хлеб пшеничный	15	0.79	0.10	4.83	21.36	0.02	0.00	0.00	0.19	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1.70	0.31	8.84	47.06	0.05	0.02	0.00	1.17	8.58	0.00	14.82	0.00	63.44	50.44	0.00	0.00	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		571	18.14	20.25	64.31	510.99	0.62	0.26	24.84	4.68	89.71	0.04	47.22	0.18	549.18	193.78	0.00	0.01	0.32
ПОЛДНИК																			
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.50	5.14	4.50	102.14	0.09	0.09	3.36	0.77	33.35	0.01	35.58	0.00	278.54	154.94	0.09	0.00	0.44
429	Картофельное пюре	120	2.60	4.18	17.39	117.90	0.13	0.11	20.40	0.94	33.24	0.01	25.70	0.01	598.82	74.66	0.01	0.00	0.04
112	Плоды свежие	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	0.04	20.00	4.40	32.00	0.00	18.00	0.00	556.00	22.00	0.00	0.00	0.02
515	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.20	81.00	0.06	0.23	1.95	0.15	180.00	0.03	21.00	0.08	219.00	135.00	0.02	0.00	0.03
108	Хлеб пшеничный	14	0.74	0.09	4.50	19.93	0.02	0.00	0.00	0.17	2.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.40	18.10	0.02	0.01	0.00	0.45	3.30	0.00	5.70	0.00	24.40	19.40	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		594	18.65	14.08	56.59	433.07	0.38	0.47	45.71	6.88	284.03	0.05	105.98	0.09	1676.76	406.00	0.12	0.00	0.53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	50.85	50.44	187.31	1404.64	1.24	1.10	75.14	14.49	756.94	0.17	208.93	0.36	2694.13	965.25	0.12	0.01	1.07

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У															
ЗАВТРАК																				
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,27	3,94	14,23	109,50	0,06	0,17	1,37	2,04	134,37	0,03	15,15	0,06	153,33	94,50	0,02	0,00	0,06	
300	Яйца вареные	25	3,17	2,88	0,17	39,25	0,02	0,11	0,00	0,63	13,75	0,07	3,00	0,55	35,00	48,00	0,01	0,01	0,01	
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12	
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,66	8,06	39,55	266,17	0,14	0,34	1,94	3,83	208,11	0,11	27,86	0,63	262,01	182,43	0,02	0,01	0,19	
ЗАВТРАК 2																				
519	Напиток из шиповника	100	0,16	0,07	7,23	29,85	0,00	0,01	65,00	0,15	8,12	0,04	1,95	0,00	2,45	0,80	0,00	0,00	0,12	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01	
ОБЕД																				
7	Салат из моркови	40	0,46	4,03	3,63	52,83	0,02	0,02	1,76	0,25	9,54	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
134	Рассольник Ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,09	0,09	10,26	1,22	20,16	0,03	18,86	0,00	341,07	101,48	0,00	0,00	0,06	
401	Печень, тушеная в соусе	60	7,98	4,62	3,30	86,40	0,14	0,96	14,14	3,01	18,12	3,58	9,02	0,52	135,40	142,91	0,01	0,02	0,10	
291	Макаронные изделия отварные	130	5,07	4,52	30,86	184,28	0,08	0,04	0,00	0,95	12,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14	
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01	
108	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	0,03	0,00	0,00	0,29	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		571	17,71	16,78	78,17	530,71	0,41	1,14	26,16	6,91	78,91	3,61	44,12	0,52	540,28	294,83	0,01	0,02	0,30	
ПОЛДНИК																				
76	Винегрет овощной	40	0,74	4,05	2,89	51,05	0,02	0,01	3,16	0,38	9,04	0,00	4,18	0,00	77,76	13,56	0,00	0,00	0,00	
ТТК № 3	Картофель, тушеный с луком	160	4,05	9,28	10,24	180,26	0,18	0,18	26,46	1,31	66,98	0,02	35,81	0,02	777,09	115,81	0,02	0,00	0,05	
	Печенье	60	4,50	7,08	44,94	250,26	0,05	0,05	0,00	0,60	12,00	0,00	7,80	0,00	54,00	41,40	0,00	0,00	0,00	
517	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,00	0,06	0,30	0,90	0,15	183,00	0,03	22,50	0,00	220,50	144,00	0,02	0,00	0,03	
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00	
108	Хлеб пшеничный	14	1,11	0,14	6,76	29,90	0,03	0,00	0,00	0,27	3,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		434	18,56	25,47	73,48	631,57	0,35	0,55	30,52	3,16	277,54	0,05	75,99	0,02	1153,75	334,17	0,03	0,00	0,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	47,43	50,31	201,30	1470,67	0,92	2,03	60,62	15,30	571,56	3,77	151,97	1,16	2076,04	818,43	0,06	0,03	0,59	

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
264	Каша молочная пшеничная жидкая	180	7,20	5,42	34,06	206,95	0,11	0,32	1,17	0,83	201,29	0,02	31,03	0,05	238,46	170,10	0,02	0,00	0,07
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23	0,03	0,12	0,98	0,11	94,28	0,02	11,40	0,05	109,73	67,50	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	11,94	11,17	57,86	366,88	0,19	0,45	2,15	1,42	302,77	0,03	42,43	0,10	348,19	237,60	0,02	0,00	0,18
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
2	Салат витаминный	40	0,46	4,06	4,25	55,42	0,01	0,02	8,52	0,35	11,83	0,00	3,28	0,00	70,30	5,84	0,00	0,00	0,00
156	Суп-лапша домашняя	150	1,53	3,34	10,00	79,92	0,08	0,12	1,32	0,84	15,78	0,03	9,12	0,06	84,54	68,64	0,00	0,00	0,20
372	Голубцы ленивые	50	4,25	4,15	2,00	62,50	0,13	0,05	13,80	0,60	18,17	0,00	10,02	0,00	152,25	43,84	0,00	0,00	0,02
237	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,38	4,70	28,53	182,30	0,22	0,11	0,00	3,38	14,82	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
442	Соус сметанный	30	0,48	2,72	1,07	31,05	0,01	0,02	0,07	0,04	14,16	0,02	1,52	0,01	17,40	9,15	0,00	0,00	0,02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,00	14,55	55,35	0,00	0,00	0,00	0,03	6,75	0,00	1,43	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,36	4,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		575	16,38	19,47	78,42	554,18	0,53	0,33	23,71	6,77	94,45	0,05	40,93	0,07	388,26	177,91	0,00	0,00	0,45
ПОЛДНИК																			
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15,90	7,80	3,20	147,00	0,15	0,26	0,62	1,46	61,50	0,08	52,92	0,58	420,60	270,12	0,14	0,01	0,63
69	Салат овощной с зеленым горошком	40	1,12	2,84	3,64	44,40	0,08	0,05	4,14	0,96	14,32	0,01	4,52	0,07	106,72	16,58	0,00	0,00	0,01
542	Пирожки печеные с фаршем (печень,лук)	60	9,50	4,06	23,16	169,15	0,22	0,88	11,59	2,80	5,63	2,85	7,29	0,47	107,51	117,28	0,00	0,01	0,08
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	32,32	18,67	45,43	481,01	0,56	1,42	18,30	6,01	267,05	2,97	91,43	1,20	878,23	558,38	0,16	0,02	0,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	61,14	49,31	191,81	1444,29	1,29	2,21	46,15	15,60	671,27	3,05	178,79	1,37	1734,68	980,89	0,17	0,03	1,38

Категория: дети 1-3 года
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
День: 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
ТТК 8	Яичная кашка	150	16,24	20,59	3,68	265,47	0,11	0,60	0,78	2,93	135,51	0,35	13,68	2,61	160,61	220,16	0,03	0,03	0,06
100	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	0,00	0,03	0,28	0,09	100,50	0,04	5,00	0,00	10,00	54,00	0,00	0,00	0,00
495	Чай с молоком	150	1,24	0,99	13,08	64,02	0,02	0,06	0,57	0,69	54,24	0,02	9,71	0,02	73,68	39,93	0,00	0,00	0,12
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	22,06	24,48	29,18	418,45	0,17	0,69	1,63	4,18	296,00	0,40	28,39	2,63	244,29	314,09	0,03	0,03	0,18
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
55	Салат из свеклы с сыром	40	1,23	4,77	3,05	60,03	0,01	0,03	5,16	0,74	60,86	0,02	13,19	0,00	149,35	44,35	0,01	0,00	0,01
154	Суп крестьянский с крупой	150	1,27	3,06	8,73	67,50	0,06	0,09	12,68	1,04	32,67	0,03	17,87	0,00	236,82	100,20	0,00	0,00	0,18
367	Гуляш из свинины	50	8,58	9,19	1,75	123,70	0,22	0,07	1,70	0,80	5,38	0,00	10,46	0,00	124,83	68,84	0,01	0,00	0,03
414	Рис отварной	110	3,04	4,07	24,75	148,01	0,13	0,03	0,00	0,85	17,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
507	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	14,17	56,73	0,02	0,00	3,00	0,69	10,61	0,00	3,92	0,00	83,75	3,30	0,00	0,00	0,12
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
108	Хлеб пшеничный	16	1,26	0,16	7,73	34,18	0,03	0,00	0,00	0,30	3,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		542	17,20	21,68	69,02	537,21	0,52	0,25	22,54	5,59	139,04	0,05	60,25	0,00	658,18	267,13	0,01	0,00	0,34
ПОЛДНИК																			
313	Запеканка из творога	120	20,24	13,75	16,85	270,77	0,08	0,40	0,64	0,70	190,10	0,11	26,47	0,08	135,10	254,98	0,00	0,00	0,00
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
553	Шанежка с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	0,22	0,26	8,77	1,07	42,32	0,02	14,62	0,17	288,86	66,00	0,01	0,00	0,02
516	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	0,26	1,05	0,15	180,00	0,03	21,00	0,00	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	33,78	25,62	75,38	669,33	0,42	1,00	10,66	2,59	479,43	0,17	74,59	0,26	740,36	519,18	0,02	0,00	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1347	73,54	71,78	183,68	1667,21	1,12	1,95	36,82	13,76	921,47	0,62	167,23	2,89	1762,83	1107,39	0,06	0,03	0,60

Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**
 День: **8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
268	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,22	6,14	26,93	183,87	0,14	0,18	1,39	0,72	142,33	0,02	15,39	0,05	155,18	95,58	0,02	0,00	0,07
105	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,01	0,00	0,02	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
496	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,71	2,21	18,79	103,86	0,03	0,12	0,98	0,62	97,04	0,02	20,90	0,05	143,90	82,25	0,00	0,00	0,11
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		360	9,97	11,68	57,88	369,43	0,22	0,31	2,36	1,83	246,56	0,03	36,29	0,10	299,07	177,83	0,02	0,00	0,18
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
7	Салат из моркови	40	0,46	4,03	3,63	52,83	0,02	0,02	1,76	0,25	9,54	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
161	Суп- пюре из разных овощей	150	1,86	2,54	7,85	62,50	0,06	0,08	11,27	0,45	48,20	0,00	10,62	0,02	165,03	36,21	0,00	0,00	0,12
381	Котлеты, биточки, шницели	50	7,24	8,75	5,14	143,00	0,25	0,08	0,15	0,93	19,00	0,01	11,93	0,01	139,34	80,87	0,01	0,00	0,03
291	Макаронные изделия отварные	110	4,29	3,83	26,11	155,93	0,07	0,03	0,00	0,80	10,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
453	Соус томатный	30	0,24	1,52	1,92	22,32	0,01	0,01	0,82	0,06	1,05	0,00	0,15	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	7,48	28,43	0,00	0,00	0,00	0,03	6,65	0,00	1,43	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	0,14
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		556	15,79	20,98	60,97	512,07	0,45	0,24	13,99	3,69	103,42	0,01	38,95	0,02	368,09	167,52	0,01	0,00	0,31
ПОЛДНИК																			
348	Рыбные хлебцы (паровые)	50	8,10	2,45	3,71	68,18	0,07	0,09	0,35	0,59	33,95	0,02	25,11	0,11	198,03	118,89	0,07	0,00	0,30
429	Картофельное пюре	120	2,60	4,18	17,39	117,90	0,13	0,11	20,40	0,94	33,24	0,01	25,70	0,01	598,82	74,66	0,01	0,00	0,04
112	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	0,04	20,00	4,40	32,00	0,00	18,00	0,00	556,00	22,00	0,00	0,00	0,02
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	17,30	11,40	56,13	400,54	0,36	0,47	42,70	6,72	284,79	0,06	95,51	0,19	1596,25	369,95	0,09	0,00	0,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1556	43,56	44,06	185,08	1324,26	1,04	1,02	61,05	13,63	641,77	0,10	174,74	0,31	2383,41	722,30	0,12	0,00	0,88

Категория: дети 1-3 года
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 День: 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
165	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	3,68	6,51	110,17	0,06	0,17	1,37	2,04	134,37	0,03	15,15	0,06	153,33	94,50	0,02	0,00	0,06
95	Повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,40	0,05	0,00	0,00	0,48	5,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
493	Чай с сахаром	150	0,15	0,04	11,28	43,77	0,00	0,00	0,08	0,65	10,94	0,00	4,83	0,00	18,93	6,18	0,00	0,00	0,15
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		345	6,43	3,97	42,06	256,14	0,11	0,17	1,44	3,16	151,06	0,03	19,98	0,06	172,26	100,68	0,02	0,00	0,21
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
76	Винегрет овощной	40	0,74	4,05	2,89	51,05	0,02	0,01	3,16	0,38	9,04	0,00	4,18	0,00	77,76	13,56	0,00	0,00	0,00
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	1,38	2,55	9,75	64,80	0,05	0,03	8,40	0,44	12,48	0,00	10,44	0,00	223,50	25,23	0,00	0,00	0,11
390	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	50	4,50	7,65	5,70	110,50	0,05	0,08	1,27	0,82	26,04	0,01	8,45	0,01	112,00	60,95	0,01	0,00	0,03
423	Капуста тушеная	120	2,76	5,56	12,16	110,71	0,06	0,07	59,40	0,96	64,88	0,00	21,17	0,00	390,71	43,24	0,00	0,00	0,01
519	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	58,98	0,00	0,02	97,50	0,23	12,30	0,06	2,93	0,00	3,80	1,20	0,00	0,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,36	4,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,70	0,31	8,84	47,06	0,05	0,02	0,00	1,17	8,58	0,00	14,82	0,00	63,44	50,44	0,00	0,00	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		555	12,82	20,42	63,11	483,68	0,26	0,23	169,73	4,35	137,69	0,07	61,98	0,01	871,20	194,62	0,01	0,00	0,33
ПОЛДНИК																			
314	Запеканка морковная с творогом	120	7,86	5,36	16,38	174,00	0,10	0,24	4,24	0,98	123,85	0,06	15,90	0,12	103,21	136,48	0,00	0,00	0,01
481	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,01	0,08	0,20	0,04	61,40	0,01	6,80	0,01	73,00	43,80	0,00	0,00	0,01
543	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	6,08	4,87	22,55	159,93	0,13	0,15	0,29	0,85	3,73	0,01	3,85	0,03	55,52	33,15	0,00	0,00	0,01
515	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,15	180,00	0,03	21,00	0,08	219,00	135,00	0,02	0,00	0,03
108	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,10	4,83	21,36	0,02	0,00	0,00	0,19	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,40	18,10	0,02	0,01	0,00	0,45	3,30	0,00	5,70	0,00	24,40	19,40	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		370	21,18	15,90	65,46	519,99	0,34	0,70	6,68	2,66	374,58	0,11	53,25	0,24	475,14	367,83	0,02	0,00	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	40,93	40,29	180,73	1302,03	0,72	1,11	179,85	11,57	670,33	0,20	139,21	0,31	1638,60	670,13	0,04	0,00	0,62

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 День: 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У														
ЗАВТРАК																			
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7.28	7.94	29.78	219.38	0.18	0.22	1.54	1.26	161.82	0.02	17.10	0.06	172.42	106.20	0.02	0.00	0.08
100	Сыр сычужный твердый порциями	12	3.12	3.18	0.42	42.67	0.00	0.04	0.34	0.11	120.60	0.05	6.00	0.00	12.00	64.80	0.00	0.00	0.00
495	Чай с молоком	150	1.24	0.99	13.08	64.02	0.02	0.06	0.57	0.69	54.24	0.02	9.71	0.02	73.68	39.93	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.40	0.05	0.00	0.00	0.48	5.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		387	13,62	12,36	55,35	379,47	0,25	0,32	2,45	2,53	342,41	0,08	32,81	0,08	258,10	210,93	0,02	0,00	0,20
ЗАВТРАК 2																			
518	Соки фруктовые и ягодные	100	0.50	0.00	10.10	42.22	0.01	0.01	2.00	1.40	7.00	0.00	4.00	0.00	120.00	7.00	0.00	0.00	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		100	0,50	0,00	10,10	42,22	0,01	0,01	2,00	1,40	7,00	0,00	4,00	0,00	120,00	7,00	0,00	0,00	0,01
ОБЕД																			
106	Овощи натуральные (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.60	0.01	0.02	4.00	0.24	9.20	0.00	5.60	0.00	56.40	16.80	0.00	0.00	0.01
128/169	Борщ с капустой и картофелем, Фрикадельки мясные для супов, бульонов	150	5.91	6.36	7.86	112.52	0.06	0.09	12.21	1.38	35.15	0.02	13.04	0.05	196.40	32.40	0.00	0.00	0.14
354	Картофельная запеканка с печеню	130	9.27	3.22	11.80	114.40	0.25	0.92	35.45	3.71	17.24	3.19	33.44	0.48	752.60	188.99	0.01	0.01	0.12
453	Соус томатный	30	0.24	1.52	1.92	22.32	0.01	0.01	0.82	0.06	1.05	0.00	0.15	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0.08	0.00	14.55	55.35	0.00	0.00	0.00	0.03	0.33	0.00	0.00	0.00	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	32.04	0.03	0.00	0.00	0.29	3.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
110	Хлеб ржано-пшеничный	26	1.70	0.31	8.84	47.06	0.05	0.02	0.00	1.17	8.58	0.00	17.82	0.00	63.44	50.44	0.00	0.00	0.01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		541	18,71	11,60	53,21	389,29	0,41	1,06	52,48	6,87	74,99	3,20	70,04	0,53	1069,18	288,63	0,01	0,02	0,28
ПОЛДНИК																			
269	Каша "Ягтарная" (из пшена с яблоками)	150	6.36	7.89	29.66	215.58	0.17	0.17	2.70	1.28	125.63	0.03	14.49	0.05	180.17	86.31	0.02	0.00	0.02
112	Фрукты свежие	150	0.60	0.60	14.70	70.50	0.05	0.03	15.00	3.30	24.00	0.00	13.50	0.00	417.00	16.50	0.00	0.00	0.02
517	Йогурт	150	7.50	4.80	5.25	102.00	0.06	0.30	0.90	0.15	183.00	0.03	22.50	0.00	220.50	144.00	0.02	0.00	0.03
110	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.40	18.10	0.02	0.01	0.00	0.45	3.30	0.00	5.70	0.00	24.40	19.40	0.00	0.00	0.00
108	Хлеб пшеничный	11	0.87	0.11	5.31	23.50	0.02	0.00	0.00	0.21	2.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		471	15,99	13,52	58,32	429,68	0,31	0,50	18,60	5,38	338,46	0,06	56,19	0,05	842,07	266,21	0,03	0,00	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1499	48,82	37,48	176,98	1240,66	0,98	1,89	75,53	16,19	762,86	3,35	163,04	0,65	2289,34	772,77	0,06	0,02	0,55

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14614	533,19	495,64	1850,65	14050,32	10,31	16,03	762,78	143,18	7019,42	15,07	1696,97	11,84	21358,42	8610,48	0,87	0,19	8,01
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1461,4	53,32	49,56	185,07	1405,03	1,03	1,60	76,28	14,32	701,94	1,51	169,70	1,18	2135,84	861,05	0,09	0,02	0,80