

Малачева  
Елена Олеговна

Подписано цифровой  
подписью: Малачева  
Елена Олеговна  
Дата: 2023.05.02 14:48:10+03 00

Утверждено  
заведующий ГБДОУ  
детского сада № 44  
Кировского района  
Е. О.Малачева  
«02.05.»2023г

Десятидневное меню: Ясли 2023 - Новое меню разработка д/с 2023

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
	<b>День 1</b>														
	<b>Завтрак</b>														
2/2008	1. Бутерброд с джемом	30	2,378	3,788	22,218	131,48	0,034	0,016	0,88			0,407	9,42	22,065	5,414
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая	155	4,772	6,321	22,067	164,563	0,099	0,142	0,988			1,066	91,86	128,78	10,66
397/2012	3. Какао с молоком	180	2,885	2,475	11,369	79,965	0,036	0,135	1,17			0,075	108,14	81	12,6
	<b>Всего:</b>	<b>365</b>	<b>10,034</b>	<b>12,584</b>	<b>55,654</b>	<b>376,008</b>	<b>0,169</b>	<b>0,292</b>	<b>3,038</b>			<b>1,548</b>	<b>209,42</b>	<b>231,84</b>	<b>28,674</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
	<b>Всего:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>15,25</b>	<b>105</b>									
	<b>Обед</b>														
/2008	1. Огурец свежий	40	0,319		0,997	5,586	0,012	0,008	2,793			0,199	6,782	11,969	5,586
85/120/2012	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	150/10/10 /1	10,171	9,081	14,987	182,458	0,113	0,386	4,534			2,632	59,893	195,60 1	28,115
249/2012	3. Рыба запеченная в омлете	55	11,908	6,39	3,298	118,4	0,043	0,226	0,086			1,256	35,49	102,02 3	7,323
125/2008	4. Картофельное пюре с морковью	120	2,247	2,417	14,246	87,802	0,086	0,083	7,164			0,792	36,023	66,18	26,115
442/2008	5. Сок персиковый	180	0,54		29,7	122,4									
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	<b>Всего:</b>	<b>611</b>	<b>28,43</b>	<b>18,898</b>	<b>83,714</b>	<b>621,595</b>	<b>0,32</b>	<b>0,729</b>	<b>14,577</b>			<b>5,829</b>	<b>148,33</b>	<b>416,62</b>	<b>79,587</b>
	<b>Полдник</b>														



№ Рецептуры	Приём пищи /	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg	
311/2012	1. Плов из птицы	130	11,623	15,154	23,601	277,277	0,066	0,085	0,425			1,495	33,431	3	169,41	58,325
451/2008	2. Пирожки печеные с капустой и яйцом	65	6,246	5,633	36,378	221,438	0,095	0,082	5,317			1,178	33,908	85,802	23,399	
431/2008	3. Чай с молоком	180	2,688	2,4	9,502	70,83	0,039	0,151	1,318			0,647	118,76	92,168	16,52	
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2	
к/к/к/к	5. Груша свежая	80	0,324	0,243	8,343	38,07	0,016	0,024	4,05			1,863	15,39	12,96	9,72	
	<b>Всего:</b>	<b>475</b>	<b>22,201</b>	<b>23,69</b>	<b>85,784</b>	<b>647,815</b>	<b>0,255</b>	<b>0,36</b>	<b>11,11</b>			<b>5,882</b>	<b>206,89</b>	<b>384,94</b>	<b>117,16</b>	
	<b>Всего за 1й день:</b>		<b>64,289</b>	<b>58,296</b>	<b>240,401</b>	<b>1750,418</b>	<b>0,743</b>	<b>1,381</b>	<b>28,725</b>			<b>13,259</b>	<b>564,65</b>	<b>1033,4</b>	<b>225,42</b>	
	<b>День 2</b>															
	<b>Завтрак</b>															
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,838	4,455	12,525	110,461	0,033	0,045	0,201			0,388	130,33	84,063	9,529	
189/2008	2. Каша рисовая жидкая	155	3,826	5,503	23,589	159,584	0,05	0,132	1,027			0,292	97,162	5	106,01	22,461

397/2012	3. Какао с молоком	180	2,885	2,475	11,369	79,965	0,036	0,135	1,17			0,075	108,14	81	12,6
	<b>Всего:</b>	<b>365</b>	<b>11,549</b>	<b>12,432</b>	<b>47,483</b>	<b>350,01</b>	<b>0,118</b>	<b>0,312</b>	<b>2,398</b>			<b>0,755</b>	<b>335,63</b>	<b>271,07</b>	<b>44,59</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,759</b>	<b>6,315</b>	<b>81,189</b>									
	<b>Обед</b>														
2012	1. Салат из отварной моркови с яблоком	40	0,313	2,086	2,973	32,373	0,014	0,015	29,438			0,628	16,656	22,386	16,115
84/2008	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150/10/1	4,65	8,054	5,933	115,446	0,037	0,042	17,287			0,658	39,79	46,969	25,853
256/2008	3. Печень по-строгановски	50/30	22,986	8,004	8,724	199,007	0,296	2,35	18,33			8,09	18,327	9	22,684
331/2008	4. Макароны изделия отварные	120	3,845	3,641	23,769	143,234	0,045	0,016				0,523	6,654	28,746	5,166
376/2012	5. Компот из изюма	150	0,275	0,056	12,618	52,07	0,014	0,008				0,348	9,069	14,298	4,655
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>571</b>	<b>33,39</b>	<b>22,1</b>	<b>61,977</b>	<b>582,329</b>	<b>0,444</b>	<b>2,449</b>	<b>65,055</b>			<b>10,947</b>	<b>95,896</b>	<b>509,52</b>	<b>83,674</b>
	<b>9</b>														
	<b>Полдник</b>														
246	1. Рыба, припущенная в молоке	50	9,498	2,34	1,505	65,234	0,011	0,025	1,185			0,093	20,439	13,205	3,402
335/2008	2. Пюре картофельное	120	2,765	3,365	18,414	115,106	0,11	0,098	9,684			0,941	33,54	77,193	26,276
441/2008	3. Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	12,235	62,55						0,015	0,1		
479/2008	4. Булочка "творожная"	50	11,505	3,834	32,901	212,362	0,073	0,056	0,112			0,666	22,059	55,588	10,111
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	6. Апельсин свежий	80	0,752	0,167	6,77	35,939	0,033	0,025	50,148			0,251	28,417	19,223	10,865
	<b>Всего:</b>	<b>470</b>	<b>26,35</b>	<b>10,177</b>	<b>79,785</b>	<b>531,39</b>	<b>0,265</b>	<b>0,222</b>	<b>61,128</b>			<b>2,665</b>	<b>109,95</b>	<b>189,80</b>	<b>59,855</b>
	<b>9</b>														
	<b>Всего за 2й день:</b>		<b>75,649</b>	<b>48,468</b>	<b>195,56</b>	<b>1544,919</b>	<b>0,828</b>	<b>2,983</b>	<b>128,58</b>			<b>14,367</b>	<b>541,48</b>	<b>970,41</b>	<b>188,11</b>
	<b>8</b>								<b>1</b>				<b>3</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
	<b>День 3</b>														
	<b>Завтрак</b>														

/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,896	1,556	1,879	25,056	0,032	0,014	3,334			0,296	10,181	26,201	12,234
214/2008	2. Омлет натуральный	120	13,173	17,96	2,276	223,602	0,123	0,818	0,446			5,096	160,608	425,608	50,2
к/к/к/к	3. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
431/2008	4. Чай с молоком	180	2,688	2,4	9,502	70,83	0,039	0,151	1,318			0,647	118,765	92,168	16,52
	<b>Всего:</b>	<b>355</b>	<b>18,682</b>	<b>22,665</b>	<b>26,182</b>	<b>384,237</b>	<b>0,221</b>	<b>0,991</b>	<b>5,097</b>			<b>6,288</b>	<b>294,304</b>	<b>560,227</b>	<b>82,205</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. кефир	150	4,36	3,759	6,014	79,686									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,759</b>	<b>6,014</b>	<b>79,686</b>									
	<b>Обед</b>														
/2008	1. Огурец свежий	40	0,319		0,997	5,586	0,012	0,008	2,793			0,199	6,782	11,969	5,586
95/2008	2. Суп из овощей с птицей и сметаной и зеленью петрушки	150/10/10	3,992	5,142	7,642	93,31	0,06	0,064	13,04			0,71	30,343	55,926	17,76
277/2012	3. Гуляш из отварного мяса	50/50	15,444	14,749	3,46	208,44	0,015	0,015	1,152			0,199	10,451	10,242	6,747
181/2018	4. Каша гречневая рассыпчатая	110	5,302	5,419	23,189	162,744	0,138	0,076				2,607	8,441	116,45	77,537

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
394/2008	5. Компот из свежих плодов	150	0,12	0,09	8,08	34,049	0,006	0,009	1,5			0,705	5,799	4,8	3,6
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	<b>Всего:</b>	<b>590</b>	<b>26,496</b>	<b>25,659</b>	<b>51,328</b>	<b>544,328</b>	<b>0,269</b>	<b>0,19</b>	<b>18,485</b>			<b>5,12</b>	<b>67,217</b>	<b>223,98</b>	<b>120,42</b>
														<b>6</b>	<b>9</b>
	<b>Полдник</b>														
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	12,234	13,209	10,757	210,943	0,032	0,035	17,558			0,952	55,074	63,676	38,218
	2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
442/2008	3. Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	99									
/2008	4. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	0,035	7			0,42	5,6	19,6	29,4
	<b>Всего:</b>	<b>420</b>	<b>15,504</b>	<b>13,819</b>	<b>56,277</b>	<b>417,343</b>	<b>0,098</b>	<b>0,088</b>	<b>24,558</b>			<b>2,072</b>	<b>66,074</b>	<b>107,87</b>	<b>76,818</b>
														<b>6</b>	
	<b>Всего за 3й день:</b>		<b>65,042</b>	<b>65,903</b>	<b>139,8</b>	<b>1425,593</b>	<b>0,589</b>	<b>1,269</b>	<b>48,14</b>			<b>13,48</b>	<b>427,59</b>	<b>892,08</b>	<b>279,45</b>
													<b>5</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
	<b>День 4</b>														
	<b>Завтрак</b>														

1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,59	8,85	10,1	126,6	0,022	0,016				0,22	5	14,9	2,64
189/2008	2. Каша манная жидкая	155	4,208	5,4	20,718	148,77	0,058	0,126	0,988			0,263	95,74	86,16	14,256
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,25	11,418	82,98	0,036	0,135	1,17			0,072	108,12	81	12,6
	<b>Всего:</b>	<b>365</b>	<b>8,588</b>	<b>16,5</b>	<b>42,236</b>	<b>358,35</b>	<b>0,116</b>	<b>0,277</b>	<b>2,158</b>			<b>0,555</b>	<b>208,86</b>	<b>182,06</b>	<b>29,496</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
	<b>Всего:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>15,25</b>	<b>105</b>									
	<b>Обед</b>														
/2008	1. Огурец соленый	40	0,317	0,04	0,673	5,148	0,008	0,008	1,98			0,238	9,108	9,504	5,544
2012	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,735	4,587	8,35	93,745	0,051	0,043	5,061			0,643	14,02	40,184	19,421
269/2012	3. Пудинг рыбный запеченный	60	11,384	5,219	6,729	119,597	0,041	0,17	0,237			0,941	42,223	86,966	7,893
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	2,395	3,191	13,316	92,063	0,067	0,046	7,351			0,807	23,833	44,708	25,354
402/2008	5. Компот из чернослива	150	0,441	0,134	28,985	120,888						0,054	0,36		
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25



№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>560</b>	<b>22,517</b>	<b>14,181</b>	<b>78,538</b>	<b>536,39</b>	<b>0,232</b>	<b>0,292</b>	<b>14,629</b>			<b>3,632</b>	<b>99,695</b>	<b>222,21</b> 2	<b>70,662</b>
	<b>Полдник</b>														
2008	1. Запеканка из творога с джемом	100/10	19,856	8,668	19,566	234,005	0,017	0,059	0,895			0,599	23,495	45,029	14,872
434/2008	2. Молоко кипяченое	150	4,185	3,498	6,8	75,423	0,046	0,191	0,827			0,083	167,90 4	124,49 7	19,366
/2008	3. Пряники	26	1,534	1,222	19,5	95,16	0,021	0,01				0,156	2,34	10,66	
к/к/к/к	4. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638	0,024	0,016	132,13 2			1,762	12,813	8,809	7,207
	<b>Всего:</b>	<b>366</b>	<b>25,895</b>	<b>13,708</b>	<b>53,714</b>	<b>442,226</b>	<b>0,107</b>	<b>0,277</b>	<b>133,85</b> 4			<b>2,6</b>	<b>206,55</b> 2	<b>188,99</b> 5	<b>41,446</b>
	<b>Всего за 4й день:</b>		<b>60,625</b>	<b>47,514</b>	<b>189,738</b>	<b>1441,966</b>	<b>0,456</b>	<b>0,846</b>	<b>150,64</b> 1			<b>6,787</b>	<b>515,10</b> 7	<b>593,26</b> 7	<b>141,60</b> 3
	<b>День 5</b>														
	<b>Завтрак</b>														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,838	4,455	12,525	110,461	0,033	0,045	0,201			0,388	130,33	84,063	9,529

190/2008	2. Каша "дружба"	150	4,546	6,844	20,247	161,359	0,082	0,179	1,463			0,365	138,229	130,543	25,643
431/2008	3. Чай с молоком	180	2,688	2,4	9,502	70,83	0,039	0,151	1,318			0,647	118,765	92,168	16,52
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>12,073</b>	<b>13,699</b>	<b>42,274</b>	<b>342,65</b>	<b>0,154</b>	<b>0,375</b>	<b>2,981</b>			<b>1,399</b>	<b>387,324</b>	<b>306,774</b>	<b>51,692</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,759</b>	<b>6,315</b>	<b>81,189</b>									
	<b>Обед</b>														
33/2012	1. Салат из свеклы	40	0,514	2,43	2,921	35,608	0,005	0,012	1,459			0,588	17,782	26,775	16,534
91/2008	2. Рассольник ленинградский с курой и сметаной	150/10/6	4,595	4,757	8,772	96,292	0,055	0,058	3,544			0,713	18,991	62,682	15,795
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	150	12,439	12,907	17,956	237,442	0,105	0,075	10,232			1,015	14,464	60,586	24,563
430/2008	4. Чай с сахаром	150			4,99	19,95		0,006	0,06			0,507	3,07	4,944	2,64
к/к/к/к	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	6. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Всего:</b>	<b>551</b>	<b>20,794</b>	<b>21,103</b>	<b>55,124</b>	<b>494,242</b>	<b>0,232</b>	<b>0,177</b>	<b>15,296</b>			<b>3,773</b>	<b>64,457</b>	<b>195,83</b>	<b>71,982</b>
	<b>Полдник</b>														
/2008	1. Помидор свежий	40	0,461	0,084	1,591	10,05	0,025	0,017	10,469	0,067	0,163	0,419	5,863	10,888	8,375
208/2012	2. Макароны, запеченные с яйцом	120	6,203	5,523	23,951	170,519	0,087	0,197	0,252			1,495	52,465	121,04	18,068
к/к/Ладодо К.С.1990 стр.171	3. Ватрушка с творогом	50	15,189	8,826	23,218	233,211	0,131	0,527				3,289	70,166	250,61	19,434
437/2008	4. напиток клюквенный	150			26,334	105,302						0,053	0,356		
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	6. Груша свежая	80	0,324	0,243	8,343	38,07	0,016	0,024	4,05			1,863	15,39	12,96	9,72
	<b>Всего:</b>	<b>460</b>	<b>23,497</b>	<b>14,936</b>	<b>91,398</b>	<b>597,353</b>	<b>0,297</b>	<b>0,783</b>	<b>14,771</b>	<b>0,067</b>	<b>0,163</b>	<b>7,819</b>	<b>149,64</b>	<b>420,10</b>	<b>64,797</b>
	<b>Всего за 5й день:</b>		<b>60,724</b>	<b>53,497</b>	<b>195,111</b>	<b>1515,434</b>	<b>0,683</b>	<b>1,335</b>	<b>33,048</b>	<b>0,067</b>	<b>0,163</b>	<b>12,991</b>	<b>601,42</b>	<b>922,71</b>	<b>188,47</b>
	<b>День 6</b>														

<b>Завтрак</b>															
213/2008	1. Яйцо варёное	20	2,597	2,349	0,144	32,103	0,03	0,191				1,088	23,925	83,52	5,22
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая	155	4,772	6,321	22,067	164,563	0,099	0,142	0,988			1,066	91,86	128,78	10,66
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,25	11,418	82,98	0,036	0,135	1,17			0,072	108,12	81	12,6
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	<b>Всего:</b>	<b>380</b>	<b>12,084</b>	<b>11,67</b>	<b>46,153</b>	<b>344,396</b>	<b>0,193</b>	<b>0,476</b>	<b>2,158</b>			<b>2,476</b>	<b>228,65</b>	<b>309,55</b>	<b>31,73</b>
												5			
<b>2й Завтрак</b>															
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
	<b>Всего:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>15,25</b>	<b>105</b>									
<b>Обед</b>															
/2008	1. Помидор свежий	40	0,461	0,084	1,591	10,05	0,025	0,017	10,469	0,067	0,163	0,419	5,863	10,888	8,375
99/2008	2. Суп картофельный с горохом	150/10	3,441	1,948	10,401	72,982	0,126	0,039	2,674			1,114	21,494	56,104	21,103
282	3. Котлета рубленая, из говядины	60	7,443	8,947	5,453	131,242	0,012	0,007				0,115	2,513	7,715	1,407
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	120	2,704	3,012	11,483	83,961	0,068	0,081	8,521			0,674	56,845	64,628	25,778

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
406/2008	5. Кисель из кураги	150	0,945	0,054	21,208	89,88	0,018	0,036	0,72			0,591	28,9	26,28	18,9
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	<b>Всего:</b>	<b>575</b>	<b>18,238</b>	<b>15,055</b>	<b>70,621</b>	<b>493,066</b>	<b>0,314</b>	<b>0,205</b>	<b>22,384</b>	<b>0,067</b>	<b>0,163</b>	<b>3,863</b>	<b>125,76</b>	<b>206,46</b>	<b>88,014</b>
												<b>4</b>	<b>5</b>		
	<b>Полдник</b>														
/2008	1. Огурец соленый	40	0,317	0,04	0,673	5,148	0,008	0,008	1,98			0,238	9,108	9,504	5,544
2012	2. Фрикадельки рыбные отварные	60	8,442	2,643	4,554	75,848	0,016	0,043				0,312	6,735	22,934	2,222
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	120	2,247	2,417	14,246	87,802	0,086	0,083	7,164			0,792	36,023	66,18	26,115
442/2008	4. Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8									
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	6. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
/2008	7. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	0,035	7			0,42	5,6	19,6	29,4
	<b>Всего:</b>	<b>515</b>	<b>16,2</b>	<b>6,639</b>	<b>72,838</b>	<b>423,748</b>	<b>0,204</b>	<b>0,195</b>	<b>16,144</b>			<b>2,711</b>	<b>67,616</b>	<b>159,06</b>	<b>75,731</b>

														8		
	<b>Всего за бй день:</b>		<b>50,147</b>	<b>36,489</b>	<b>204,863</b>	<b>1366,21</b>	<b>0,71</b>	<b>0,876</b>	<b>40,685</b>	<b>0,067</b>	<b>0,163</b>	<b>9,05</b>	<b>422,03</b>	<b>675,08</b>	<b>195,47</b>	
													<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	<b>День 7</b>															
	<b>Завтрак</b>															
/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,896	1,556	1,879	25,056	0,032	0,014	3,334			0,296	10,181	26,201	12,234	
214/2008	2. Омлет натуральный	120	13,173	17,96	2,276	223,602	0,123	0,818	0,446			5,096	160,608	425,608	50,2	
431/2008	3. Чай с молоком	180	2,688	2,4	9,502	70,83	0,039	0,151	1,318			0,647	118,765	92,168	16,52	
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25	
	<b>Всего:</b>	<b>355</b>	<b>18,682</b>	<b>22,665</b>	<b>26,182</b>	<b>384,237</b>	<b>0,221</b>	<b>0,991</b>	<b>5,097</b>			<b>6,288</b>	<b>294,304</b>	<b>560,227</b>	<b>82,205</b>	
	<b>2й Завтрак</b>															
435/2008	1. ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189										
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,759</b>	<b>6,315</b>	<b>81,189</b>										
	<b>Обед</b>															
43/2008	1. Салат картофельный	40	0,757	6,127	5,546	80,416	0,032	0,026	4,71			0,703	24,015	52,604	32,193	

№ Рецептуры	Приём пищи /	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
88/2008	2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/5/5	2,623	3,652	7,355	72,982	0,043	0,04	6,829			0,55	22,743	30,815	14,488
308/2012	3. Фрикадельки из птицы	70	11,087	8,17	7,449	147,85	0,058	0,097	0,2			0,799	28,128	4	13,491
324/2012	4. Пюре из свеклы	110	1,611	4,224	10,147	85,061	0,016	0,041	4,5			1,384	37,252	43,036	21,553
402/2008	5. Компот из чернослива	150	0,441	0,134	28,985	120,888						0,054	0,36		
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	<b>Всего:</b>	<b>575</b>	<b>19,763</b>	<b>23,317</b>	<b>79,966</b>	<b>612,146</b>	<b>0,216</b>	<b>0,229</b>	<b>16,239</b>			<b>4,44</b>	<b>122,64</b>	<b>270,83</b>	<b>94,175</b>
												<b>7</b>		<b>9</b>	
	<b>Полдник</b>														
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	12,234	13,209	10,757	210,943	0,032	0,035	17,558			0,952	55,074	63,676	38,218
479/2008	2. Булочка "творожная"	50	11,505	3,834	32,901	212,362	0,073	0,056	0,112			0,666	22,059	55,588	10,111
430/2008	3. Чай с сахаром	150			4,99	19,95		0,006	0,06			0,507	3,07	4,944	2,64
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2

к/к/к/к	5. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638	0,024	0,016	132,13 2			1,762	12,813	8,809	7,207
	<b>Всего:</b>	<b>450</b>	<b>25,38</b>	<b>17,624</b>	<b>64,455</b>	<b>521,092</b>	<b>0,168</b>	<b>0,131</b>	<b>149,86</b> 2			<b>4,586</b>	<b>98,415</b>	<b>157,61</b> 7	<b>67,376</b>
	<b>Всего за 7й день:</b>		<b>68,185</b>	<b>67,365</b>	<b>176,918</b>	<b>1598,665</b>	<b>0,605</b>	<b>1,352</b>	<b>171,19</b> 8			<b>15,315</b>	<b>515,36</b> 7	<b>988,68</b> 3	<b>243,75</b> 5
	<b>День 8</b>														
	<b>Завтрак</b>														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,838	4,455	12,525	110,461	0,033	0,045	0,201			0,388	130,33	84,063	9,529
189/2008	2. Каша манная жидкая	155	4,208	5,4	20,718	148,77	0,058	0,126	0,988			0,263	95,74	86,16	14,256
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,25	11,418	82,98	0,036	0,135	1,17			0,072	108,12	81	12,6
	<b>Всего:</b>	<b>365</b>	<b>11,836</b>	<b>12,105</b>	<b>44,661</b>	<b>342,211</b>	<b>0,127</b>	<b>0,306</b>	<b>2,359</b>			<b>0,723</b>	<b>334,19</b>	<b>251,22</b> 3	<b>36,385</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. кефир	150	4,36	3,759	6,014	79,686									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,759</b>	<b>6,014</b>	<b>79,686</b>									
	<b>Обед</b>														
/2008	1. Помидор свежий	40	0,461	0,084	1,591	10,05	0,025	0,017	10,469	0,067	0,163	0,419	5,863	10,888	8,375

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
100/2008	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей зеленью петрушки	150/10/1	3,612	3,054	10,544	84,213	0,055	0,044	4,917			0,623	12,594	44,715	13,704
2012	3. Пудинг из печени с морковью	50	10,049	5,593	4,586	108,933	0,136	1,011	8,414			3,655	15,434	9	14,356
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	2,395	3,191	13,316	92,063	0,067	0,046	7,351			0,807	23,833	44,708	25,354
405/2008	5. Кисель из яблок	150	0,079	0,07	13,753	56,392	0,005	0,004	29,04			0,402	2,916	1,936	1,584
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	<b>Всего:</b>	<b>546</b>	<b>19,841</b>	<b>13,003</b>	<b>64,275</b>	<b>456,602</b>	<b>0,355</b>	<b>1,147</b>	<b>60,191</b>	<b>0,067</b>	<b>0,163</b>	<b>6,855</b>	<b>70,789</b>	<b>317,39</b>	<b>75,823</b>
														<b>6</b>	
	<b>Полдник</b>														
2008	1. Запеканка из творога с джемом	100/10	19,856	8,668	19,566	234,005	0,017	0,059	0,895			0,599	23,495	45,029	14,872
434/2008	2. Молоко кипяченое	150	4,185	3,498	6,8	75,423	0,046	0,191	0,827			0,083	167,90	124,49	19,366
/2008	3. Пряники	26	1,534	1,222	19,5	95,16	0,021	0,01				0,156	2,34	10,66	
к/к/к/к	4. Груша свежая	80	0,324	0,243	8,343	38,07	0,016	0,024	4,05			1,863	15,39	12,96	9,72

	<b>Всего:</b>	<b>366</b>	<b>25,899</b>	<b>13,631</b>	<b>54,209</b>	<b>442,658</b>	<b>0,099</b>	<b>0,285</b>	<b>5,772</b>			<b>2,701</b>	<b>209,129</b>	<b>193,146</b>	<b>43,958</b>
	<b>Всего за 8й день:</b>		<b>61,937</b>	<b>42,497</b>	<b>169,159</b>	<b>1321,156</b>	<b>0,581</b>	<b>1,738</b>	<b>68,322</b>	<b>0,067</b>	<b>0,163</b>	<b>10,289</b>	<b>614,109</b>	<b>761,765</b>	<b>156,167</b>
	<b>День 9</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,59	8,85	10,1	126,6	0,022	0,016				0,22	5	14,9	2,64
189/2008	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	155	4,697	7,34	19,107	161,64	0,122	0,144	1,027			0,786	105,86	137,65	36,88
431/2008	3. Чай с молоком	180	2,688	2,4	9,502	70,83	0,039	0,151	1,318			0,647	118,765	92,168	16,52
	<b>Всего:</b>	<b>365</b>	<b>8,975</b>	<b>18,59</b>	<b>38,709</b>	<b>359,07</b>	<b>0,182</b>	<b>0,311</b>	<b>2,345</b>			<b>1,653</b>	<b>229,625</b>	<b>244,718</b>	<b>56,04</b>
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
	<b>Всего:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>15,25</b>	<b>105</b>									
	<b>Обед</b>														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
/2008	1. Огурец свежий	40	0,319		0,997	5,586	0,012	0,008	2,793			0,199	6,782	11,969	5,586
76/2008	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной , сметаной и зеленью петрушки	150/10/5	4,669	5,476	7,919	100,179	0,031	0,042	8,088			0,674	28,882	30,442	15,253
228/2008	3. Рыба (филе) отварная	60	10,2	0,364	0,418	45,77	0,003	0,002	0,356			0,041	2,149	1,292	1,316
378/2008	4. Соус польский	20	0,708	12,114	0,177	112,621	0,008	0,06	0,6			0,297	8,402	23,085	1,649
335/2008	5. Пюре картофельное	120	2,765	3,365	18,414	115,106	0,11	0,098	9,684			0,941	33,54	77,193	26,276
442/2008	6. Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	99									
к/к/к/к	7. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	8. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	<b>Всего:</b>	<b>630</b>	<b>22,806</b>	<b>22,329</b>	<b>71,27</b>	<b>583,211</b>	<b>0,229</b>	<b>0,235</b>	<b>21,521</b>			<b>3,102</b>	<b>89,906</b>	<b>184,83</b>	<b>62,529</b>
	<b>Полдник</b>														
51/2008	1. Винегрет овощной.	60	0,91	4,093	4,692	59,69	0,024	0,029	6,575			0,763	32,841	46,257	28,928
477/2008	2. Булочка молочная	50	5,74	2,324	30,325	165,481	0,088	0,108	0,26			0,894	40,599	83,686	13,496

436/2008	3. Напиток лимонный	150	0,065	0,007	10,196	42,348	0,003	0,001	2,88			0,073	3,08	1,584	0,864
	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
/2008	5. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	0,035	7			0,42	5,6	19,6	29,4
	<b>Всего:</b>	<b>350</b>	<b>9,085</b>	<b>7,034</b>	<b>67,873</b>	<b>374,919</b>	<b>0,181</b>	<b>0,191</b>	<b>16,715</b>			<b>2,85</b>	<b>87,52</b>	<b>175,72</b>	<b>81,888</b>
	<b>Всего за 9й день:</b>		<b>44,491</b>	<b>51,078</b>	<b>193,102</b>	<b>1422,2</b>	<b>0,593</b>	<b>0,736</b>	<b>40,581</b>			<b>7,605</b>	<b>407,05</b>	<b>605,27</b>	<b>200,45</b>
													2	4	7
	<b>День 10</b>														
	<b>Завтрак</b>														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,59	8,85	10,1	126,6	0,022	0,016				0,22	5	14,9	2,64
189/2008	2. Каша рисовая жидкая	155	3,826	5,503	23,589	159,584	0,05	0,132	1,027			0,292	97,162	5	22,461
397/2012	3. Какао с молоком	180	2,885	2,475	11,369	79,965	0,036	0,135	1,17			0,075	108,14	81	12,6
	<b>Всего:</b>	<b>365</b>	<b>8,3</b>	<b>16,828</b>	<b>45,058</b>	<b>366,149</b>	<b>0,108</b>	<b>0,283</b>	<b>2,197</b>			<b>0,587</b>	<b>210,30</b>	<b>201,91</b>	<b>37,701</b>
													2	5	
	<b>2й Завтрак</b>														
435/2008	1. ряженка	150	4,36	3,759	6,315	81,189									
	<b>Всего:</b>	<b>150</b>	<b>4,36</b>	<b>3,759</b>	<b>6,315</b>	<b>81,189</b>									

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	<b>Обед</b>														
33/2012	1. Салат из свеклы	40	0,514	2,43	2,921	35,608	0,005	0,012	1,459			0,588	17,782	26,775	16,534
91/2008	2. рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	150/10/5	4,584	7,08	8,374	115,557	0,042	0,036	3,307			0,635	24,434	53,978	24,363
314/2008	3. Котлета рубленая из птицы	60	6,353	10,456	6,449	144,525	0,038	0,065	0,208			0,717	35,576	86,873	25,378
129/2008	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	120	2,153	1,931	9,398	63,865	0,043	0,054	4,927			0,542	44,258	45,328	23,238
442/2008	5. Сок персиковый	180	0,54		29,7	122,4									
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	<b>Всего:</b>	<b>610</b>	<b>17,39</b>	<b>22,907</b>	<b>77,327</b>	<b>586,904</b>	<b>0,194</b>	<b>0,192</b>	<b>9,901</b>			<b>3,433</b>	<b>132,2</b>	<b>253,80</b>	<b>101,96</b>
														<b>4</b>	<b>3</b>
	<b>Полдник</b>														
/2008	1. Огурец свежий	40	0,319		0,997	5,586	0,012	0,008	2,793			0,199	6,782	11,969	5,586
258/2008	2. Жаркое по-домашнему	120	14,284	12,493	15,906	233,389	0,093	0,064	9,621			0,895	11,769	52,662	22,109



