

Малачева
Елена
Олеговна

Подписано цифровой
подписью: Малачева
Елена Олеговна
Дата: 2021.04.01 14:48:10+03
00

Утверждено
заведующий ГБДОУ
детского сада № 44
Кировского района
Е. О.Малачева
«01.04.»2021г

Десятидневное меню: Сад 12ч - Новое меню разработка д/с

№ Рецптуры	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
День 1															
Завтрак															
2/2008	1. Бутерброд с джемом	40	1,787	3,135	22,216	122,476	0,026	0,014	1,373			0,382	9,688	17,834	5,212
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая	200	6,264	6,211	28,937	197,123	0,13	0,185	1,313			1,387	121,76	169,17	14,156
397/2012	3. Какао с молоком	180	2,957	2,52	11,4	80,832	0,036	0,135	1,17			0,075	108,14	81	12,6
	Всего:	420	11,008	11,866	62,553	400,431	0,191	0,334	3,856			1,844	239,58	268,01	31,968
	8													1	
2й Завтрак															
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
	Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
Обед															
/2008	1. Огурец свежий	50	0,374		1,169	6,549	0,014	0,009	3,275			0,234	7,952	14,034	6,549
85/120/2012	2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	4,909	5,34	12,785	118,917	0,057	0,06	4,512			0,791	21,074	53,891	21,372
249/2012	3. Рыба запеченная в омлете	70	13,864	7,931	2,124	135,395	0,086	0,317	0,367			1,636	50,847	229,17	25,383
125/2008	4. Картофельное пюре с морковью	150	2,59	5,587	16,128	125,262	0,098	0,1	8,06			0,904	43,2	76,766	29,999
442/2008	5. Сок персиковый	180	0,54		29,7	122,4									
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	726	26,953	20,298	91,383	659,474	0,35	0,523	16,214			4,965	137,82	433,51	101,65
												4	3	2	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Полдник														
311/2012	1. Плов из птицы	130	12,13	19,481	23,896	319,533	0,07	0,091	1,17			1,8	43,795	7	75,466
451/2008	2. Пирожки печеные с капустой и яйцом	65	6,365	7,604	36,758	241,172	0,097	0,094	6,936			1,348	41,932	98,835	29,951
431/2008	3. Чай с молоком 190	190	2,523	2,253	10,522	72,89	0,037	0,146	1,281			0,975	113,691	90,154	17,454
	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. 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
	Всего:	485	22,662	29,84	87,479	711,865	0,259	0,374	13,437			6,686	220,208	422,636	141,791
	Всего за 1й день:		64,248	65,128	256,664	1876,77	0,8	1,231	33,507			13,495	597,626	1124,16	275,411
	День 2														
	Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	40	5,762	5,969	10,02	118,048	0,029	0,061	0,291			0,4	185,8	111,28	11,7

189/2008	2. Каша рисовая жидкая	180	4,487	6,757	26,646	185,833	0,059	0,158	1,235			0,334	116,72 1	125,06	26,19
397/2012	3. Какао с молоком	180	2,957	2,52	11,4	80,832	0,036	0,135	1,17			0,075	108,14	81	12,6
Всего:		400	13,207	15,246	48,066	384,713	0,124	0,353	2,696			0,809	410,66 1	317,34	50,49

2й Завтрак

435/2008	1. ряженка	170	5,063	4,365	7,333	94,284									
Всего:		170	5,063	4,365	7,333	94,284									

Обед

2012	1. Салат из отварной моркови с яблоком	50	0,418	2,609	3,851	41,13	0,018	0,02	36,84			0,798	21,788	29,015	20,856
84/2008	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,274	6,437	6,435	101,533	0,04	0,046	21,87			0,605	39,741	38,492	19,264
256/2008	3. Печень по-строгановски	70/30	20,139	10,643	9,209	213,634	0,261	2,032	16,058			7,007	21,912	6	20,619
331/2008	4. Макароны изделия отварные	150/5	6,009	4,832	38,392	221,272	0,092	0,027				0,88	10,936	48,278	8,724
376/2012	5. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116	0,02	0,011				0,438	11,08	17,544	5,712
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8

№ 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
	Всего:	735	33,133	24,98	88,756	715,985	0,489	2,162	74,768			10,778	113,55	496,71	88,974
													7	5	
	Полдник														
242/2008	1. Шницель рыбный натуральный	60	7,138	4,517	1,141	72,566	0,008	0,018	3,516			0,449	19,987	30,484	19,52
335/2008	2. Пюре картофельное	120	2,184	4,069	13,908	101,094	0,083	0,081	7,257			0,706	30,279	61,584	20,145
441/2008	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	21,636	104,68						0,036	0,24		
479/2008	4. Булочка "творожная"	70	9,058	3,735	33,969	206,69	0,079	0,082	0,107			0,826	25,027	67,365	10,904
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
/2008	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
	Всего:	530	21,133	13,028	85,384	561,169	0,241	0,224	61,028			2,968	109,35	203,25	70,634
													1	6	
	Всего за 2й день:		72,536	57,619	229,539	1756,152	0,854	2,74	138,49			14,555	633,56	1017,3	210,09
									2				9	1	8
	День 3														
	Завтрак														

/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,233	3,074	2,584	42,898	0,043	0,02	5,635			0,471	17,99	41,327	21,014
214/2008	2. Омлет натуральный 140	140	15,183	21,533	2,794	265,923	0,143	0,944	0,559			5,804	187,173	487,757	55,89
431/2008	3. Чай с молоком 190	190	2,523	2,253	10,522	72,89	0,037	0,146	1,281			0,975	113,691	90,154	17,454
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	405	21,634	27,909	33,435	472,361	0,261	1,12	7,475			7,6	325,504	641,988	98,907
	2й Завтрак														
435/2008	1. кефир	190	5,345	4,608	7,372	97,679									
	Всего:	190	5,345	4,608	7,372	97,679									
	Обед														
/2008	1. Огурец свежий	50	0,374		1,169	6,549	0,014	0,009	3,275			0,234	7,952	14,034	6,549
95/2008	2. Суп из овощей с птицей и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	4,043	5,152	8,05	95,235	0,062	0,066	13,26			0,732	30,585	57,313	18,31
277/2012	3. Гуляш из отварного мяса	70/70	23,424	22,366	3,238	308,06	0,013	0,012	1,326			0,179	8,026	6,632	4,545
181/2018	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,116	6,109	35,535	229,594	0,211	0,114				3,992	12,623	178,051	118,879

№ 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	180	0,126	0,095	15,221	62,685	0,006	0,009	1,575			0,761	6,225	5,04	3,78
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	Всего:	770	38,063	34,111	75,153	762,424	0,365	0,238	19,436			6,947	73,51	297,96	165,86
														9	4
	Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	180	12,678	13,269	11,891	217,815	0,038	0,042	21,672			1,085	64,93	69,436	41,567
	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. Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,6	0,012	0,003				0,18	3	9,9	0,6
/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
	Всего:	480	17,118	23,059	76,161	586,815	0,116	0,098	28,672			2,385	78,93	123,53	80,767
														6	
	Всего за 3й день:		82,16	89,687	192,12	1919,279	0,741	1,456	55,583			16,932	477,94	1063,4	345,53
														4	8
	День 4														

Завтрак															
1/2008	1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
189/2008	2. Каша манная жидкая	180	5,517	6,02	27,385	186,385	0,077	0,162	1,275			0,346	123,618	111,745	18,556
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,413	2,75	14,634	104,206	0,044	0,165	1,43			0,09	132,16	99	15,4
	Всего:	420	11,65	13,945	59,594	418,641	0,159	0,342	2,705			0,796	263,028	234,445	38,526
	2й Завтрак														
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
	Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
	Обед														
/2008	1. Огурец соленый	50	0,397	0,05	0,843	6,448	0,01	0,01	2,48			0,298	11,408	11,904	6,944
2012	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6,084	5,613	10,427	116,679	0,064	0,057	6,183			0,799	16,884	50,467	23,043
269/2012	3. Пудинг рыбный запеченный	70	10,769	5,988	6,256	122,184	0,033	0,129	0,291			0,665	41,312	69,369	7,047
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	3,452	6,238	18,248	143,595	0,103	0,075	11,479			1,213	36,694	66,361	37,688
402/2008	5. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	21,209	90,8						0,024	0,16		

№ 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
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	735	25,906	19,489	86,457	630,656	0,305	0,309	20,434			4,398	121,209	257,751	93,073
	Полдник														
2008	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,442	12,083	33,559	357,881	0,022	0,046	1,154			0,71	26,843	51,608	22,15
434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,88	5,25	9,87	111,3	0,084	0,315	2,73			0,126	252	189	29,4
/2008	3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0,012				0,18	2,7	12,3	
/2008	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
	Всего:	473	37,413	19,064	73,777	616,619	0,154	0,389	136,016			2,778	294,356	261,717	58,758
	Всего за 4й день:		78,593	55,623	235,079	1770,915	0,618	1,04	159,154			7,971	678,593	753,913	190,356
	День 5														
	Завтрак														

3/2008	1. Бутерброд с сыром	40	5,762	5,969	10,02	118,048	0,029	0,061	0,291			0,4	185,8	111,28	11,7
190/2008	2. Каша "дружба"	200	6,059	8,631	26,392	208,263	0,11	0,238	1,95			0,483	184,22 1	173,94 3	34,189
431/2008	3. Чай с молоком 190	190	2,523	2,253	10,522	72,89	0,037	0,146	1,281			0,975	113,69 1	90,154	17,454
	Всего:	430	14,344	16,852	46,934	399,201	0,176	0,445	3,523			1,858	483,71 2	375,37 7	63,343
	2й Завтрак														
435/2008	1. ряженка	184	5,345	4,608	7,741	99,522									
	Всего:	184	5,345	4,608	7,741	99,522									
	Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	60	0,603	3,634	3,423	48,807	0,006	0,014	1,71			0,737	22,775	35,685	22,51
91/2008	2. Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200/10/10	4,071	4,901	11,971	108,544	0,069	0,066	5,212			0,821	23,882	69,184	19,943
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	150	11,453	9,576	21,586	217,781	0,126	0,087	12,124			1,197	15,963	72,788	29,422
/	4. Напиток витаминизированный	180			21,01	84,04			13,75						
к/к/к/к	5. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8

№ 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
к/к/к/к	6. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	675	20,802	19,551	87,466	610,122	0,296	0,204	32,796			4,154	77,37	237,30	90,225
														7	
	Полдник														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	0,02	12,623	0,081	0,197	0,505	7,069	13,127	10,098
208/2012	2. Макароны, запеченные с яйцом	150	7,535	5,932	29,752	202,766	0,106	0,232	0,26			1,77	57,392	5	139,39
к/к/Ладодо К.С.1990 стр.171	3. Ватрушка с творогом	70	9,303	3,317	28,943	182,997	0,061	0,037				0,545	9,096	38,829	5,983
437/2008	4. напиток клюквенный	180			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
/2008	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
	Всего:	550	19,037	9,853	103,251	581,452	0,251	0,332	16,933	0,081	0,197	5,437	94,703	228,91	53,304
														1	
	Всего за 5й день:		59,528	50,863	245,391	1690,298	0,723	0,98	53,251	0,081	0,197	11,449	655,78	841,59	206,87
												5	4	2	

		День 6													
		Завтрак													
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	200	6,264	6,211	28,937	197,123	0,13	0,185	1,313			1,387	121,76	7	14,156
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,413	2,75	14,634	104,206	0,044	0,165	1,43			0,09	132,16	99	15,4
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
Всего:		455	14,968	12,36	61,25	424,082	0,242	0,552	2,743			2,915	284,49	374,44	39,326
													5	7	
		2й Завтрак													
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
Всего:		125	3,625	3,125	15,25	105									
		Обед													
/2008	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	0,02	12,623	0,081	0,197	0,505	7,069	13,127	10,098
99/2008	2. Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	7,131	3,004	31,224	180,8	0,213	0,068	4,96			1,887	34,037	100,62	34,192

№ 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	3. Рулет с луком и яйцом	70	9,232	10,533	6,79	158,96	0,04	0,112	5,824			1,022	47,42	74,241	24,161
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	150	3,278	4,175	13,888	106,741	0,083	0,097	19,343			0,797	66,777	76,381	28,612
406/2008	5. Кисель из кураги	180	0,946	0,054	30,972	128,92	0,018	0,036	0,72			0,618	29,08	26,28	18,9
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	725	25,818	19,307	114,268	738,489	0,48	0,37	43,469	0,081	0,197	6,229	199,13	350,3	134,31
													2		3
	Полдник														
/2008	1. Огурец соленый	50	0,397	0,05	0,843	6,448	0,01	0,01	2,48			0,298	11,408	11,904	6,944
2012	2. Фрикадельки рыбные отварные	70	9,281	2,961	5,308	85,093	0,018	0,044				0,327	7,056	23,966	2,418
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	150	2,59	5,587	16,128	125,262	0,098	0,1	8,06			0,904	43,2	76,766	29,999
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	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55

/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
	Всего:	575	18,232	10,437	80,654	497,653	0,23	0,217	17,54			2,998	79,314	179,58	82,511
	Всего за бй день:		62,643	45,23	271,422	1765,224	0,952	1,139	63,752	0,081	0,197	12,143	562,94	904,33	256,15
	День 7														
	Завтрак														
/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,233	3,074	2,584	42,898	0,043	0,02	5,635			0,471	17,99	41,327	21,014
214/2008	2. Омлет натуральный 140	140	15,183	21,533	2,794	265,923	0,143	0,944	0,559			5,804	187,17	487,75	55,89
431/2008	3. Чай с молоком 190	190	2,523	2,253	10,522	72,89	0,037	0,146	1,281			0,975	113,69	90,154	17,454
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	405	21,634	27,909	33,435	472,361	0,261	1,12	7,475			7,6	325,50	641,98	98,907
	2й Завтрак														
435/2008	1. ряженка	184	5,345	4,608	7,741	99,522									
	Всего:	184	5,345	4,608	7,741	99,522									

№ 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
	Обед														
43/2008	1. Салат картофельный	50	0,866	5,151	6,509	75,901	0,038	0,029	4,8			0,682	20,635	50,183	29,305
88/2008	2. Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/15/10	4,081	5,36	6,771	92,672	0,041	0,042	10,967			0,529	29,48	33,612	14,705
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	103,53 13,491
324/2012	4. Пюре из свеклы	150	1,749	3,408	10,75	80,677	0,018	0,043	4,905			1,504	40,425	46,634	23,486
402/2008	5. Компот из чернослива	180	0,529	0,161	21,209	90,8						0,024	0,16		
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	740	22,986	23,689	82,163	638,85	0,251	0,248	20,872			4,938	133,57	293,61	99,338
												8		3	
	Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	180	12,678	13,269	11,891	217,815	0,038	0,042	21,672			1,085	64,93	69,436	41,567
479/2008	2. Булочка "творожная"	70	9,058	3,735	33,969	206,69	0,079	0,082	0,107			0,826	25,027	67,365	10,904

/	3. Напиток витаминизированный	180			21,01	84,04			13,75						
	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. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638	0,024	0,016	132,13			1,762	12,813	8,809	7,207
	Всего:	530	23,376	17,584	82,677	586,383	0,179	0,158	167,66			4,373	108,17	170,21	68,878
	Всего за 7й день:		73,342	73,79	206,016	1797,116	0,69	1,526	196,00			16,911	567,25	1105,8	267,12
	День 8								8				1	1	3
	Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	40	5,762	5,969	10,02	118,048	0,029	0,061	0,291			0,4	185,8	111,28	11,7
189/2008	2. Каша манная жидкая	180	5,517	6,02	27,385	186,385	0,077	0,162	1,275			0,346	123,61	111,74	18,556
												8	5		
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	200	3,413	2,75	14,634	104,206	0,044	0,165	1,43			0,09	132,16	99	15,4
	Всего:	420	14,692	14,739	52,039	408,639	0,15	0,387	2,997			0,836	441,57	322,02	45,656
												8	5		
	2й Завтрак														
435/2008	1. кефир	190	5,345	4,608	7,372	97,679									

№ 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
	Всего:	190	5,345	4,608	7,372	97,679									
	Обед														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	0,02	12,623	0,081	0,197	0,505	7,069	13,127	10,098
100/2008	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей зеленью петрушки	200/10/1	5,152	4,218	15,749	121,691	0,084	0,065	7,02			0,921	16,563	65,784	20,077
2012	3. Пудинг из печени с морковью	80	18,225	9,513	7,356	188,025	0,243	1,841	14,732			6,622	27,216	3	24,491
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	3,452	6,238	18,248	143,595	0,103	0,075	11,479			1,213	36,694	66,361	37,688
405/2008	5. Кисель из яблок	180	0,122	0,106	25,079	102,388	0,008	0,005	43,56			0,611	4,424	2,904	2,376
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	736	32,181	21,615	97,826	718,766	0,563	2,044	89,414	0,081	0,197	11,271	106,71	524,1	113,08
	Полдник														
2008	1. Запеканка из творога с джемом	150/13	29,442	12,083	33,559	357,881	0,022	0,046	1,154			0,71	26,843	51,608	22,15

434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,88	5,25	9,87	111,3	0,084	0,315	2,73			0,126	252	189	29,4
/2008	3. Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,024	0,012				0,18	2,7	12,3	
/2008	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
	Всего:	473	37,416	18,986	74,272	617,051	0,146	0,397	7,934			2,879	296,93	265,86	61,27
	Всего за 8й день:		89,634	59,948	231,509	1842,135	0,859	2,828	100,34	0,081	0,197	14,986	845,22	1111,9	220,00
									4				8	93	6
	День 9														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
189/2008	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	6,629	8,601	27,34	213,766	0,176	0,193	1,37			1,154	142,60	193,22	53,089
													4	6	
431/2008	3. Чай с молоком 190	190	2,523	2,253	10,522	72,89	0,037	0,146	1,281			0,975	113,69	90,154	17,454
													1		
	Всего:	430	11,872	16,029	55,438	414,706	0,251	0,354	2,652			2,489	263,54	307,08	75,113
													5		
	2й Завтрак														

№ 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
435/2008	1. Йогурт в инд. упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105									
	Всего:	125	3,625	3,125	15,25	105									
	Обед														
/2008	1. Огурец свежий	50	0,374		1,169	6,549	0,014	0,009	3,275			0,234	7,952	14,034	6,549
76/2008	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной , сметаной и зеленью петрушки	200/10/10 /1	4,857	5,506	13,624	123,949	0,055	0,061	11,276			1,022	40,122	49,1	22,687
228/2008	3. Рыба (филе) отварная	60	12,037	0,427	0,338	53,366	0,002	0,002	0,294			0,033	1,724	1,005	1,047
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	2,184	4,069	13,908	101,094	0,083	0,081	7,257			0,706	30,279	61,584	20,145
442/2008	6. Сок абрикосовый	180	0,9		22,86	99									
к/к/к/к	7. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	8. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	716	25,735	23,556	81,552	647,529	0,257	0,25	22,701			3,691	103,22	208,45	70,427

													9	7	
	Полдник														
213/2008	1. Яйцо вареное	40	5,194	4,698	0,287	64,206	0,061	0,383				2,175	47,85	167,04	10,44
52/2008	2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	6,419	9,338	3,313	123,4	0,018	0,024	6,358			0,642	30,12	39,611	25,411
477/2008	3. Булочка молочная	70	7,533	2,899	40,985	220,583	0,116	0,126	0,364			1,085	53,3	104,44	17,731
436/2008	4. Напиток лимонный	180	0,13	0,014	18,396	76,716	0,006	0,003	5,76			0,14	6,12	3,168	1,728
	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
/2008	6. Банан свежий	70	1,05	0,35	14,7	67,2	0,028	0,035	7			0,42	5,6	19,6	29,4
	Всего:	475	21,646	17,559	85,642	592,305	0,267	0,588	19,482			5,162	148,39	358,46	93,91
	Всего за 9й день:		62,878	60,269	237,881	1759,54	0,775	1,193	44,835			11,343	515,16	874,00	239,44
	День 10														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	40	2,72	5,175	17,575	128,05	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
189/2008	2. Каша рисовая жидкая	180	4,487	6,757	26,646	185,833	0,059	0,158	1,235			0,334	116,72	125,06	26,19
													1		

№ 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
397/2012	3. Какао с молоком	180	2,957	2,52	11,4	80,832	0,036	0,135	1,17			0,075	108,14	81	12,6
	Всего:	400	10,164	14,452	55,621	394,715	0,133	0,308	2,405			0,769	232,11	229,76	43,36
	2й Завтрак														
435/2008	1. ряженка	184	5,345	4,608	7,741	99,522									
	Всего:	184	5,345	4,608	7,741	99,522									
	Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	60	0,603	3,634	3,423	48,807	0,006	0,014	1,71			0,737	22,775	35,685	22,51
91/2008	2. рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	4,501	5,373	11,582	112,711	0,058	0,049	4,682			0,633	20,782	50,485	17,04
314/2008	3. Котлета рубленая из птицы	70	11,872	15,305	7,487	214,257	0,062	0,109	0,237			1,099	42,579	2	31,213
129/2008	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,405	1,992	9,28	65,027	0,046	0,057	5,887			0,58	46,944	48,086	24,365
442/2008	5. Сок персиковый	180	0,54		29,7	122,4									
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8

к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	2,695	1,05	17,535	90,65	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	740	24,597	27,744	90,947	714,152	0,267	0,265	12,516			4,449	147,82	328,71	113,47
												9	7	8	
	Полдник														
/2008	1. Огурец свежий	50	0,374		1,169	6,549	0,014	0,009	3,275			0,234	7,952	14,034	6,549
258/2008	2. Жаркое по-домашнему	140	13,862	13,302	12,62	225,835	0,074	0,049	7,935			0,914	17,72	58,155	30,47
437/2008	3. напиток клюквенный	180			26,334	105,302						0,053	0,356		
	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. Печенье	40	2,4	2,56	27,4	180,4	0,04	0,012				0,36	11,2	30	5,6
	6. мандарин	80	0,699	0,175	6,549	33,182	0,052	0,026	33,182			0,087	30,562	14,844	9,605
	Всего:	510	18,654	16,297	82,032	591,467	0,219	0,114	44,391			2,348	73,191	141,63	61,424
													3		
	Всего за 10й день:		58,76	63,1	236,341	1799,857	0,619	0,688	59,312			7,566	453,13	700,11	218,26
												1			2
	Всего за 10 дней:		704,321	621,257	2341,962	17977,286	7,632	14,822	904,23	0,242	0,591	127,35	5987,2	9496,7	2429,2
									7			1	26	17	65

