

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОУ ЯО «Рыбинская школа-интернат №2»

Руденко О. Н.

«11» марта 2025

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

«РЫБИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №2»

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (10-ДНЕВНОЕ) ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-6 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества													№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	А, мкг рет. экв.			Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
1 Завтр. дошк.																																
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,02	0,01	324	1997 год.				
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ, МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,65	5,85	35,10	211,05	21,50	0,16	27,78	0,65	0,10	0,04	0,12	0,20	0,09	0,26	4,60	108,49	86,14	14,12	0,25	0,53	52,95	172,75	2,80	0,01	0,00	262 , ТТК	1994 г.				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	180	1,55	1,22	11,93	62,18	5,40	0,14	4,54	0,04	0,01	0,01	0,05	0,09	0,02	0,16	0,00	47,17	31,60	4,90	0,03	0,18	24,55	82,01	1,26	0,01	0,00	762, ТТК	1997 год				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	445	12,37	11,10	57,59	382,75	254,90	0,30	94,72	0,93	0,99	0,09	0,30	0,50	0,17	0,66	7,40	178,16	192,18	25,46	1,28	1,26	216,50	329,16	12,06	0,04	0,01						
II Завтр. дошк.																																
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008				
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00						
Обед дошк.																																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ,ОТВАРНОЙ	30	0,88	0,06	1,77	10,80	0,00	1,20	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,02	0,17	3,60	5,40	16,74	5,40	0,19	0,20	0,60	29,70	0,00	0,00	0,00	208	1994 год				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ-	180/9	2,95	2,32	10,33	72,31	0,00	5,47	116,71	1,03	0,00	0,06	0,06	0,00	0,21	0,93	6,34	19,76	41,46	17,74	0,72	0,32	6,62	385,33	3,73	0,02	0,00	131/3	1994 год				
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	11,95	8,39	6,92	152,86	59,33	0,81	21,96	2,66	0,12	0,08	0,09	0,02	0,09	1,17	4,99	43,09	180,47	41,98	1,37	0,96	88,17	359,94	103,84	0,39	0,01	330	1994 г.				
РИС ОТВАРНОЙ-	150	3,24	3,44	32,44	176,56	9,12	0,00	16,99	0,05	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,83	1,67	2,88	0,04	0,01	3,48	1,71	0,00	0,00	0,00	463	1994 год				
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,33	0,10	16,02	66,88	0,00	0,18	0,00	0,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	18,25	11,21	15,39	0,41	0,00	3,21	130,41	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00						
Итого за прием пищи:	672	22,25	17,13	86,16	573,61	68,45	7,66	155,66	4,51	0,19	0,22	0,20	0,02	0,35	2,76	20,93	110,73	281,95	89,79	3,73	1,84	292,88	952,69	108,69	0,41	0,01						
Полдник дошк																																
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00						
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00						
Уплотнён.полдн дошк																																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ-	50	0,56	1,04	5,48	34,09	0,00	2,16	864,00	0,59	0,00	0,03	0,03	0,00	0,06	0,43	3,89	11,71	23,78	16,42	0,30	0,17	9,10	86,48	2,16	0,02	0,00	71 (1)	1997 год.				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	100/20	17,46	8,98	26,97	271,46	36,07	0,29	48,33	0,43	0,16	0,05	0,22	0,03	0,02	0,22	2,01	152,57	197,78	24,36	0,90	0,15	30,89	71,21	2,13	0,00	0,00	297,ТТК	1994 г.				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	4,80	4,32	8,46	97,20	16,20	0,94	23,76	0,00	0,00	0,05	0,19	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	644	1994				

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	470	24,65	15,25	59,04	492,97	52,27	6,91	939,61	1,57	0,16	0,17	0,46	0,03	0,15	1,18	7,66	364,35	372,87	69,88	3,28	1,28	238,27	683,53	22,25	0,03	0,00		
Всего за день:		64,53	46,44	234,89	1 627,68	375,64	18,29	1 207,99	7,01	1,34	0,53	1,14	0,55	0,73	4,92	36,14	815,47	966,70	207,93	10,51	4,44	831,65	² 364,38	144,50	0,50	0,02		

2 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		
1 Завтр. дошк.																												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ОТВАРНАЯ	30	0,63	0,06	3,06	15,66	0,00	1,20	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	16,74	5,67	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	208	1994 г.
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,52	11,74	2,37	180,36	525,74	0,19	162,85	0,59	2,06	0,05	0,32	0,47	0,13	0,17	6,30	81,29	165,33	12,79	1,85	1,15	139,18	179,36	21,24	0,04	0,02	№284	1994год
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,06	3,75	14,85	114,58	12,15	0,70	17,82	0,00	0,00	0,04	0,15	0,00	0,00	0,16	0,00	138,19	111,13	16,74	0,30	0,70	67,73	245,61	12,15	0,00	0,00	433	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
СЫР	10	2,63	2,60	0,00	36,40	9,20	0,28	21,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,11	0,01	0,02	1,10	100,00	60,00	5,50	0,07	0,50	100,00	9,50	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	360	20,34	18,73	30,56	400,00	547,09	2,37	201,67	0,69	2,06	0,13	0,53	0,58	0,14	0,53	7,40	328,68	366,20	43,30	2,61	2,46	392,31	452,87	33,39	0,04	0,02		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0,57	5,05	3,48	62,06	0,00	12,08	18,86	2,18	0,00	0,02	0,02	0,00	0,04	0,22	3,68	13,49	15,66	7,51	0,46	0,13	3,88	90,59	1,26	0,00	0,00	29	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10	4,05	4,60	8,63	99,68	24,83	5,89	163,64	0,24	0,03	0,04	0,06	0,06	0,19	1,12	8,83	38,63	58,31	19,17	1,01	0,57	33,62	289,26	5,70	0,03	0,00	110	1994 год.
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,56	9,78	12,15	186,95	34,30	0,39	11,76	1,66	0,00	0,06	0,06	0,21	0,25	2,83	1,62	14,51	95,99	16,09	1,19	0,71	147,84	155,00	1,96	0,05	0,00	455 ТТК.	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	150	5,38	3,86	32,77	190,24	9,88	0,00	18,41	1,12	0,08	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	28,93	42,21	10,53	0,98	0,37	5,50	64,63	0,77	0,01	0,01	273	1994 год
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	180	0,33	0,10	16,93	70,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,00	1,72	0,84	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	680	23,79	26,21	92,64	703,60	69,01	18,36	212,67	5,64	0,11	0,25	0,19	0,27	0,59	4,97	30,33	110,43	242,57	61,32	4,64	2,13	383,36	645,92	10,81	0,09	0,01		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнён.полдн дошк																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ-	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	12,50	66,50	0,20	0,00	0,03	0,02	0,00	0,05	0,25	5,50	7,00	13,00	10,00	0,50	0,10	1,50	145,00	1,00	0,00	0,00	39/3	1997
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ--	100	14,18	12,05	7,52	214,27	68,40	0,00	14,16	0,47	0,06	0,04	0,09	1,98	0,28	2,97	6,38	13,32	124,95	15,68	1,82	2,55	118,62	263,25	5,47	0,04	0,00	481	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	150	3,30	4,23	18,71	131,02	12,33	9,22	24,17	0,16	0,07	0,11	0,11	0,00	0,34	1,20	9,00	58,39	90,66	28,29	1,09	0,58	27,52	701,13	9,41	0,03	0,00	472	1994 год
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	13,27	52,83	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	3,80	3,71	2,27	0,37	0,00	0,85	12,93	0,00	0,00	0,00	630 ТТК	1994 г.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ -	50	4,48	2,63	27,51	152,58	14,74	0,08	13,30	0,08	0,07	0,05	0,04	0,01	0,01	0,42	12,88	25,11	44,98	7,59	0,41	0,35	11,63	74,08	2,32	0,01	0,01	106	1986 год
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	650	24,34	21,58	85,16	641,12	95,47	25,34	121,65	1,90	0,20	0,29	0,29	1,99	0,78	5,21	41,52	123,89	303,41	73,97	6,73	3,95	288,40	1 468,23	21,08	0,09	0,01		
Всего за день:		73,73	69,48	240,46	1 923,07	711,59	49,49	553,99	8,23	2,37	0,72	1,19	2,84	1,57	11,03	79,40	725,23	1 031,88	201,39	16,20	8,60	1 148,07	2 966,02	66,78	0,24	0,04		

3 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
1 Завтр. дошк.																												
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,61	2,84	26,22	150,61	9,72	0,56	14,26	0,12	0,00	0,04	0,12	0,00	0,05	0,42	4,94	118,73	114,21	24,19	0,37	0,80	57,93	183,98	10,08	0,01	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,96	3,31	16,46	114,26	12,15	0,77	17,82	0,00	0,00	0,04	0,14	0,00	0,00	0,24	0,00	138,06	97,26	15,12	0,11	0,54	68,74	213,68	12,15	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,50	9,50	0,00	29,50	0,05	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	405	10,12	10,88	53,01	355,37	31,37	1,33	61,58	0,17	0,08	0,10	0,28	0,00	0,05	0,84	4,94	261,19	225,42	41,91	0,69	1,46	212,42	416,81	22,23	0,01	0,00		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	50	0,66	5,04	3,32	61,15	0,00	1,67	0,57	2,15	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	4,62	15,84	17,08	8,61	0,52	0,15	127,63	119,46	2,49	0,01	0,00	29	1994 год
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ	180/10	4,49	3,44	13,64	107,97	14,39	4,87	127,78	0,31	0,03	0,07	0,06	0,06	0,27	1,41	7,54	11,81	60,14	17,80	0,88	0,52	15,08	377,31	3,97	0,04	0,00	139/3	1994 год
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	70	10,33	9,65	6,79	170,79	9,62	0,51	29,70	0,20	0,06	0,05	0,08	0,00	0,00	0,10	0,00	27,31	87,42	11,39	0,67	0,15	63,20	38,79	1,64	0,00	0,00	315	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ -	150	3,05	3,94	16,28	118,84	11,02	13,35	560,13	0,40	0,09	0,10	0,08	0,00	0,32	1,19	16,06	44,71	80,81	35,54	1,47	0,86	17,13	521,27	6,50	0,04	0,00	№ 486, ТТК	1994 год
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,06	17,16	70,74	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,76	14,18	9,32	0,46	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	680	21,84	24,95	75,87	623,69	35,03	20,40	718,18	3,77	0,18	0,30	0,26	0,06	0,65	3,09	34,22	121,83	290,03	89,06	5,00	2,03	413,94	1 102,73	15,72	0,09	0,00		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнён.полдн дошк																												
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,43	2,55	1,30	30,82	0,00	2,78	0,00	1,07	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,06	0,68	11,64	14,12	6,72	0,32	0,06	450,26	70,23	0,23	0,00	0,00	46	2010
БИТОЧКИ	80	10,80	10,08	14,65	199,78	38,40	0,35	0,00	1,97	0,00	0,06	0,07	1,25	0,19	2,32	4,75	17,37	114,96	19,66	1,90	1,73	161,03	217,48	3,70	0,03	0,00	416,	
ПЮРЕ " РОЗОВОЕ " -	150	1,97	2,91	10,77	81,14	8,54	4,95	496,43	0,21	0,05	0,07	0,07	0,00	0,20	0,81	6,94	37,15	58,84	23,78	0,71	0,40	20,08	392,32	6,04	0,03	0,00	444 , ТТК	2003
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,27	37,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	2,41	3,71	1,98	0,37	0,00	0,51	12,70	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ СДОБНЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, ЛУКОМ -	60	4,07	4,25	20,15	140,05	32,32	6,21	26,34	0,15	0,16	0,05	0,05	0,02	0,06	0,55	16,57	30,64	47,43	10,84	0,71	0,45	14,40	124,50	2,94	0,01	0,01	685, № 687, №724	1994
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	640	19,10	22,36	72,39	567,24	79,26	17,83	526,29	4,39	0,21	0,25	0,23	1,27	0,56	4,11	36,70	115,48	265,17	73,12	6,55	3,01	774,56	1 089,07	15,79	0,08	0,01		
Всего за день:		56,32	61,15	233,37	1 724,65	145,68	42,98	1 324,05	8,33	0,47	0,70	0,95	1,33	1,32	8,36	76,01	660,73	900,32	226,89	14,46	6,56	1 484,92	3 007,61	55,24	0,20	0,01		

4 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г			Холестерин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие-вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг		
1 Завтр. дошк.																												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА -	120	20,44	11,13	26,66	300,39	27,36	0,22	39,89	1,77	0,11	0,05	0,23	0,02	0,01	0,20	5,48	159,90	213,39	23,45	0,65	0,19	7,57	31,41	1,19	0,01	0,01	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	4,80	4,32	8,46	97,20	16,20	0,94	23,76	0,00	0,00	0,05	0,19	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
СЫР	10	2,63	2,60	0,00	36,40	9,20	0,28	21,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,11	0,01	0,02	1,10	100,00	60,00	5,50	0,07	0,50	100,00	9,50	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	330	29,37	18,63	45,40	486,99	52,76	1,44	84,65	1,81	0,11	0,12	0,47	0,13	0,02	0,54	6,58	447,30	415,99	51,71	1,06	1,52	282,97	322,11	17,39	0,01	0,01		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ-	50	0,48	0,08	1,61	9,76	0,00	9,19	39,65	0,13	0,00	0,02	0,02	0,00	0,04	0,18	3,96	13,65	17,30	8,92	0,53	0,10	3,06	112,07	1,21	0,00	0,00	36/3	1997 год.
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ ПО-ДОМАШНЕМУ.-	180/10	4,70	4,93	9,79	110,20	28,51	4,53	124,73	0,29	0,03	0,05	0,07	0,46	0,19	1,09	10,49	38,46	73,22	22,86	1,39	0,97	152,44	385,95	7,22	0,03	0,00	193/3	1994 год
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	100	16,98	14,42	11,95	247,61	318,80	11,52	4 540,85	5,46	0,36	0,19	1,36	51,08	0,55	6,36	209,13	22,34	252,98	20,52	5,28	4,55	112,52	299,44	9,27	0,17	0,03	178,	2003 год
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	150	8,31	5,38	35,91	226,37	9,88	0,00	18,41	4,64	0,08	0,22	0,12	0,00	0,28	2,31	22,08	22,11	186,86	125,43	4,39	1,42	3,95	263,43	2,28	0,01	0,00	463	1994 год.
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,33	0,10	16,02	66,88	0,00	0,18	0,00	0,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	18,25	11,21	15,39	0,41	0,00	3,21	130,41	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	33,70	27,73	93,96	755,02	357,19	25,42	4 723,64	11,23	0,47	0,54	1,61	51,54	1,09	10,43	251,66	122,21	571,97	199,52	13,00	7,39	465,98	1 236,90	21,10	0,21	0,03		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнен.полдн дошк																												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ-	50	0,75	2,44	5,58	46,70	0,00	6,46	212,47	1,20	0,00	0,02	0,02	0,00	0,07	0,32	4,60	22,04	17,33	10,18	0,65	0,20	10,59	120,33	1,86	0,01	0,00	27	2008
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	100	15,56	2,44	3,34	100,26	133,01	0,28	31,79	0,32	0,34	0,08	0,14	0,08	0,11	0,99	6,36	62,36	210,52	43,20	0,95	1,26	66,31	424,73	136,91	0,50	0,02	№ 400	2004г
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	150	3,30	4,23	18,71	131,02	12,33	9,22	24,17	0,16	0,07	0,11	0,11	0,00	0,34	1,20	9,00	58,39	90,66	28,29	1,09	0,58	27,52	701,13	9,41	0,03	0,00	472	1994 год
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,27	37,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	2,41	3,71	1,98	0,37	0,00	0,51	12,70	0,00	0,00	0,00	627	1994г.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ -	50	4,13	5,55	28,72	187,48	20,48	0,07	29,49	0,12	0,13	0,05	0,04	0,00	0,01	0,42	14,17	22,58	42,41	7,03	0,38	0,33	10,26	70,03	2,01	0,01	0,01	109	1986 г
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	650	25,57	17,23	81,87	580,91	165,82	19,57	301,44	2,79	0,54	0,32	0,34	0,08	0,63	3,30	41,89	184,05	390,74	100,82	5,98	2,74	243,47	1 600,76	153,07	0,56	0,03		
Всего за день:		93,90	66,55	253,33	2 001,27	575,79	49,85	5 127,73	15,83	1,12	1,03	2,60	51,75	1,80	14,59	300,28	915,79	1 498,40	374,85	22,26	11,71	1 076,42	3 558,77	193,06	0,80	0,07		

5 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
1 Завтр. дошк.																												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,72	3,25	25,37	155,05	9,72	0,56	14,26	0,68	0,00	0,11	0,12	0,00	0,14	0,41	10,40	123,17	133,63	31,91	0,84	0,87	57,41	212,84	10,89	0,01	0,00	262, ТТК	1994 г.
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,06	3,75	14,85	114,58	12,15	0,70	17,82	0,00	0,00	0,04	0,15	0,00	0,00	0,16	0,00	138,19	111,13	16,74	0,30	0,70	67,73	245,61	12,15	0,00	0,00	433	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,50	9,50	0,00	29,50	0,05	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	13	1997
Итого за прием пищи:	405	11,33	11,73	50,55	360,13	31,37	1,26	61,58	0,73	0,08	0,17	0,29	0,00	0,14	0,75	10,40	265,76	258,71	51,25	1,35	1,69	210,89	477,60	23,04	0,01	0,00		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,89	5,17	6,88	77,16	0,00	3,85	1,08	2,15	0,00	0,04	0,03	0,00	0,14	0,47	3,83	4,83	25,04	9,67	0,43	0,18	2,35	259,98	2,33	0,01	0,00	57	1997
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/10	4,58	4,95	11,52	116,60	27,81	4,70	131,44	0,26	0,03	0,06	0,07	0,43	0,24	1,29	7,24	26,43	72,20	20,85	1,07	0,87	140,46	403,70	5,40	0,03	0,00	91	2008
ШНИЦЕЛЬ-	80	10,80	10,08	14,65	199,78	38,40	0,35	0,00	1,97	0,00	0,06	0,07	1,25	0,19	2,32	4,75	17,37	114,96	19,66	1,90	1,73	161,03	217,48	3,70	0,03	0,00	416,	1994
КАПУСТА ТУШЁНАЯ-	150	3,47	3,93	13,93	112,00	11,40	32,00	73,38	0,22	0,09	0,05	0,07	0,00	0,28	1,13	19,45	83,52	58,27	28,80	1,76	0,81	24,93	370,49	5,86	0,02	0,00	482	1994 год
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	180	0,33	0,10	16,93	70,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,00	1,72	0,84	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	690	22,90	27,02	81,66	664,91	77,61	40,90	205,90	5,04	0,12	0,27	0,27	1,68	0,88	5,48	41,27	146,64	299,57	86,74	6,14	3,94	521,29	1 298,09	18,41	0,09	0,00		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнён.полдн дошк																												
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,69	4,28	3,49	55,50	0,00	3,18	190,26	1,84	0,00	0,03	0,02	0,00	0,06	0,27	3,16	9,25	21,43	9,37	0,34	0,19	97,43	113,79	1,28	0,01	0,00	95	2010 год.
ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ.	100/13	7,86	6,72	48,26	280,13	20,47	0,32	11,66	1,99	0,06	0,10	0,10	0,01	0,01	0,75	24,82	73,70	96,43	16,53	0,80	0,67	34,45	182,28	6,53	0,01	0,02	682	1994 г.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	4,80	4,32	8,46	97,20	16,20	0,94	23,76	0,00	0,00	0,05	0,19	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	644	1994
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	443	13,68	15,65	68,06	470,05	36,67	7,96	229,20	4,38	0,06	0,20	0,32	0,01	0,14	1,37	29,74	279,22	256,17	52,40	3,02	1,71	244,76	803,51	25,77	0,03	0,02		
Всего за день:		53,17	57,36	232,37	1 673,44	145,67	53,54	514,68	10,15	0,26	0,69	1,06	1,69	1,22	7,92	81,56	853,85	934,15	213,19	12,73	7,40	1 060,94	2 978,20	68,72	0,15	0,02		

6 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холестер ин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
1 Завтр. дошк.																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,02	0,01	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ НА СГУЩ. МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,65	5,85	35,10	211,05	21,50	0,16	27,78	0,65	0,10	0,04	0,12	0,20	0,09	0,26	4,60	108,49	86,14	14,12	0,25	0,53	52,95	172,75	2,80	0,01	0,00	262 , ТТК	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ СГУЩЕННОМ	180	1,55	1,22	11,93	62,18	5,40	0,14	4,54	0,04	0,01	0,01	0,05	0,09	0,02	0,16	0,00	47,17	31,60	4,90	0,03	0,18	24,55	82,01	1,26	0,01	0,00	762, ТТК	1997 год
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	445	12,30	11,07	56,66	377,45	254,90	0,30	94,72	0,93	0,99	0,09	0,30	0,50	0,17	0,62	7,40	177,78	190,88	25,20	1,26	1,26	216,50	329,16	12,06	0,04	0,01		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ-	50	0,89	3,35	5,41	53,77	0,00	2,64	0,77	1,58	0,00	0,01	0,02	0,00	0,06	0,12	7,55	19,86	24,76	11,60	0,74	0,30	22,86	171,54	3,81	0,01	0,00	75	1994
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ	180/15	7,19	3,89	13,04	120,46	18,42	3,42	155,87	1,55	0,03	0,14	0,07	0,46	0,20	1,40	8,29	26,93	85,85	26,83	1,82	1,28	20,46	406,35	4,55	0,03	0,00	138	1994
КОТЛЕТЫ	80	10,80	10,08	14,65	199,78	38,40	0,35	0,00	1,97	0,00	0,06	0,07	1,25	0,19	2,32	4,75	17,37	114,96	19,66	1,90	1,73	161,03	217,48	3,70	0,03	0,00	416,	1994
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	2,93	8,23	16,52	155,76	16,85	11,70	396,39	2,21	0,05	0,09	0,08	0,00	0,29	1,14	12,55	37,30	70,73	29,25	1,19	0,62	17,00	528,98	6,92	0,04	0,00	№ 215	1994 год
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,33	0,10	16,02	66,88	0,00	0,18	0,00	0,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	18,25	11,21	15,39	0,41	0,00	3,21	130,41	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	695	24,97	28,44	83,39	685,55	73,67	18,29	553,03	8,02	0,08	0,36	0,28	1,71	0,77	5,43	39,14	126,73	336,61	108,87	7,04	4,28	415,36	1 500,36	20,10	0,11	0,00		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнён.полдн дошк																												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ-	50	0,56	1,04	5,48	34,09	0,00	2,16	864,00	0,59	0,00	0,03	0,03	0,00	0,06	0,43	3,89	11,71	23,78	16,42	0,30	0,17	9,10	86,48	2,16	0,02	0,00	71 (1)	1997 год.
ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ	120	18,66	10,40	25,51	284,68	37,46	0,28	50,98	0,68	0,16	0,05	0,23	0,03	0,02	0,31	2,12	160,43	211,38	26,54	0,92	0,16	54,41	67,92	2,23	0,00	0,00	297,ТТК	1994 г.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	4,80	4,32	8,46	97,20	16,20	0,94	23,76	0,00	0,00	0,05	0,19	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	470	25,78	16,64	56,65	500,89	53,66	6,90	942,26	1,82	0,16	0,17	0,47	0,03	0,15	1,23	7,77	371,83	385,17	71,80	3,28	1,29	261,79	680,24	22,35	0,03	0,00		
Всего за день:		68,31	59,11	228,80	1 742,24	382,25	28,91	1 608,01	10,77	1,23	0,67	1,23	2,24	1,15	7,60	54,46	838,57	1 032,36	228,67	13,80	6,89	977,65	2 908,76	56,01	0,20	0,01		

7 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
1 Завтр. дошк.																												
КАША МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА "	200	6,02	3,16	32,11	181,83	9,36	0,54	13,73	0,59	0,00	0,10	0,12	0,00	0,13	0,54	11,04	118,79	139,77	34,18	0,82	0,98	56,73	210,34	10,48	0,01	0,00	262. ТТК.	1994 г.
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,06	3,75	14,85	114,58	12,15	0,70	17,82	0,00	0,00	0,04	0,15	0,00	0,00	0,16	0,00	138,19	111,13	16,74	0,30	0,70	67,73	245,61	12,15	0,00	0,00	642	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,50	9,50	0,00	29,50	0,05	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	22	1997
СЫР	10	2,63	2,60	0,00	36,40	9,20	0,28	21,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,11	0,01	0,02	1,10	100,00	60,00	5,50	0,07	0,50	100,00	9,50	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	415	14,19	14,21	56,36	418,01	40,21	1,52	82,05	0,68	0,08	0,16	0,33	0,11	0,14	0,86	12,14	361,00	323,55	58,76	1,38	2,30	310,21	484,60	22,63	0,01	0,00		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ-	50	0,40	0,05	1,27	7,08	0,00	5,06	5,06	0,05	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,10	2,02	12,63	21,45	7,14	0,51	0,11	4,16	71,37	1,52	0,01	0,00	36/3	1997
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180/11	4,65	5,00	6,56	98,13	28,86	9,01	163,60	0,26	0,03	0,05	0,06	0,46	0,21	1,22	8,61	38,84	64,83	18,62	1,12	0,95	24,84	302,68	5,32	0,02	0,00	120	1994 г.
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ -	80	9,64	4,50	11,21	121,92	26,00	0,10	3,12	1,82	0,00	0,07	0,05	0,00	0,05	1,00	2,55	27,06	134,44	32,25	1,06	0,66	126,30	258,18	78,00	0,29	0,01	324, ТТК	1994 г.
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	150	3,30	4,23	18,71	131,02	12,33	9,22	24,17	0,16	0,07	0,11	0,11	0,00	0,34	1,20	9,00	58,39	90,66	28,29	1,09	0,58	27,52	701,13	9,41	0,03	0,00	472	1994 год
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,06	17,16	70,74	0,00	0,00	0,00	0,27	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,76	14,18	9,32	0,46	0,00	0,10	0,30	0,00	0,00	0,00	588	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,43	0,55	9,35	47,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	3,42	11,70	2,34	0,18	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	691	21,23	16,63	72,66	517,79	67,19	23,39	195,95	3,00	0,10	0,32	0,27	0,46	0,65	3,79	28,18	158,70	354,66	101,76	5,22	2,65	373,72	1 379,26	95,37	0,35	0,01		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнён.полдн дошк																												
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИР,ОТВАРНОЙ	30	0,88	0,06	1,77	10,80	0,00	1,20	0,00	0,06	0,00	0,02	0,01	0,00	0,02	0,17	3,60	5,40	16,74	5,40	0,19	0,20	0,60	29,70	0,00	0,00	0,00	208	1994 год
КОТЛЕТЫ " МОЗАИКА " -	80	11,18	11,75	9,29	200,35	82,82	2,05	252,83	1,81	0,19	0,07	0,11	1,32	0,28	2,51	8,53	34,19	140,52	27,78	2,21	1,97	92,93	337,18	7,28	0,04	0,00	455 ТТК	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ-	150	5,38	3,86	32,77	190,24	9,88	0,00	18,41	1,12	0,08	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	28,93	42,21	10,53	0,98	0,37	5,50	64,63	0,77	0,01	0,01	273	1994 год
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,27	37,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	2,41	3,71	1,98	0,37	0,00	0,51	12,70	0,00	0,00	0,00	627, ТТК.	1994г.
БУЛОЧКА " ОСЕННЯЯ" -	50	3,92	4,61	25,82	164,95	16,82	0,11	57,20	0,16	0,10	0,05	0,04	0,00	0,01	0,40	12,79	22,01	40,66	7,34	0,37	0,31	10,10	69,81	2,02	0,01	0,01	122	
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	590	21,79	20,61	86,77	640,59	109,52	6,90	331,96	3,70	0,37	0,23	0,19	1,32	0,46	3,81	36,88	105,61	252,55	59,37	5,86	2,98	132,52	758,66	11,83	0,07	0,02		
Всего за день:		62,47	54,41	247,89	1 754,74	216,94	35,23	627,96	7,38	0,55	0,76	0,97	1,89	1,31	8,78	77,35	787,54	1 050,46	242,69	14,68	7,99	900,45	3 021,52	131,33	0,45	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества												№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
1 Завтр. дошк.																														
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" .	200	5,33	3,85	20,14	138,20	10,08	0,58	14,78	0,64	0,00	0,10	0,13	0,00	0,05	0,25	4,60	130,30	141,03	36,16	0,86	1,07	60,81	229,82	11,28	0,01	0,00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,96	3,31	16,46	114,26	12,15	0,77	17,82	0,00	0,00	0,04	0,14	0,00	0,00	0,24	0,00	138,06	97,26	15,12	0,11	0,54	68,74	213,68	12,15	0,00	0,00	762	1997 г.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,50	9,50	0,00	29,50	0,05	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	22	1997		
Итого за прием пищи:	405	10,84	11,89	46,93	342,96	31,73	1,35	62,10	0,69	0,08	0,16	0,29	0,00	0,05	0,67	4,60	272,76	252,24	53,88	1,18	1,73	215,30	462,65	23,43	0,01	0,00				
II Завтр. дошк.																														
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00				
Обед дошк.																														
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	50	0,57	5,05	3,48	62,06	0,00	12,08	18,86	2,18	0,00	0,02	0,02	0,00	0,04	0,22	3,68	13,49	15,66	7,51	0,46	0,13	3,88	90,59	1,26	0,00	0,00	29	2008		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ " СИБИРСКИЙ" С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/11	4,70	5,19	9,13	110,85	27,08	5,79	140,68	0,26	0,04	0,04	0,06	0,07	0,18	1,11	8,29	46,97	61,84	20,81	1,03	0,56	35,68	254,42	5,38	0,03	0,00	137	2010		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,56	9,78	12,15	186,95	34,30	0,39	11,76	1,66	0,00	0,06	0,06	0,21	0,25	2,83	1,62	14,51	95,99	16,09	1,19	0,71	147,84	155,00	1,96	0,05	0,00	455 ТТК.			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ-	150	8,31	5,38	35,91	226,37	9,88	0,00	18,41	4,64	0,08	0,22	0,12	0,00	0,28	2,31	22,08	22,11	186,86	125,43	4,39	1,42	3,95	263,43	2,28	0,01	0,00	463	1994 год.		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	180	0,33	0,10	16,93	70,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,00	1,72	0,84	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	681	27,37	28,32	96,28	750,90	71,26	18,26	189,71	9,18	0,12	0,40	0,29	0,28	0,78	6,78	41,67	111,95	390,75	177,86	8,07	3,17	383,87	809,88	12,00	0,09	0,00				
Полдник дошк																														
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00				
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00				
Уплотнён.полдн дошк																														
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,67	3,34	3,91	47,40	0,00	1,46	601,60	1,66	0,00	0,02	0,03	0,00	0,07	0,35	4,68	12,96	24,70	14,93	0,37	0,25	8,67	108,15	2,32	0,02	0,00	75	1994 г.		
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ -	50/50	10,28	8,47	13,36	184,08	66,08	2,01	19,38	0,44	0,14	0,04	0,08	1,23	0,25	1,95	8,62	20,71	94,89	15,24	1,49	1,80	38,43	258,92	5,30	0,03	0,00	ТТК	2007		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ-	180	3,48	4,66	26,76	167,94	12,16	14,40	26,98	0,24	0,10	0,16	0,11	0,00	0,54	1,87	14,40	20,83	95,74	37,50	1,66	0,66	9,91	1 023,47	9,00	0,05	0,00	470	1994 г.		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	9,27	37,03	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	2,41	3,71	1,98	0,37	0,00	0,51	12,70	0,00	0,00	0,00	627, ТТК.	1994г.		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00				
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЕЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ -	60	3,51	2,72	30,36	161,39	27,19	1,15	17,09	0,31	0,12	0,05	0,04	0,02	0,03	0,41	12,73	18,40	37,26	7,50	0,93	0,30	16,88	134,44	2,32	0,01	0,01	№ 685, 687, 735	1994 год		
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00				
Итого за прием пищи:	690	19,77	21,76	99,91	676,26	105,43	22,56	668,57	3,64	0,36	0,33	0,29	1,25	0,99	4,95	48,19	91,58	282,41	87,29	7,36	3,38	202,68	1 809,52	21,82	0,12	0,01				
Всего за день:		63,24	64,93	275,22	1 948,47	208,44	45,59	938,38	13,51	0,56	0,94	1,05	1,53	1,88	12,72	94,61	638,52	1 045,10	341,83	18,83	8,34	885,85	3 481,05	58,75	0,24	0,01				

9 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холестер ин, мг	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолие вая кислот а, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
1 Завтр. дошк.																												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА -	120	20,44	11,13	26,66	300,39	27,36	0,22	39,89	1,77	0,11	0,05	0,23	0,02	0,01	0,20	5,48	159,90	213,39	23,45	0,65	0,19	7,57	31,41	1,19	0,01	0,01	294	1994
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ-	180	4,80	4,32	8,46	97,20	16,20	0,94	23,76	0,00	0,00	0,05	0,19	0,00	0,00	0,14	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	0,72	90,00	262,80	16,20	0,00	0,00	644	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
СЫР	10	2,63	2,60	0,00	36,40	9,20	0,28	21,00	0,04	0,00	0,00	0,04	0,11	0,01	0,02	1,10	100,00	60,00	5,50	0,07	0,50	100,00	9,50	0,00	0,00	0,00	23	1997 г.
Итого за прием пищи:	330	29,37	18,63	45,40	486,99	52,76	1,44	84,65	1,81	0,11	0,12	0,47	0,13	0,02	0,54	6,58	447,30	415,99	51,71	1,06	1,52	282,97	322,11	17,39	0,01	0,01		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ-	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,00	12,50	66,50	0,20	0,00	0,03	0,02	0,00	0,05	0,25	5,50	7,00	13,00	10,00	0,50	0,10	1,50	145,00	1,00	0,00	0,00	39/3	1997
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10	4,35	4,82	7,88	100,08	25,75	6,40	138,44	0,21	0,03	0,06	0,06	0,07	0,23	1,36	6,93	31,57	61,66	17,82	0,85	0,55	21,89	320,51	4,59	0,03	0,00	132	1994 год.
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	11,81	11,03	7,76	195,19	52,43	0,58	33,95	0,23	0,07	0,05	0,09	0,25	0,30	3,01	1,95	31,21	99,91	13,01	0,77	0,91	113,66	184,05	4,24	0,06	0,00	315	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ-	150	3,30	4,23	18,71	131,02	12,33	9,22	24,17	0,16	0,07	0,11	0,11	0,00	0,34	1,20	9,00	58,39	90,66	28,29	1,09	0,58	27,52	701,13	9,41	0,03	0,00	472	1994 год
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,33	0,10	16,02	66,88	0,00	0,18	0,00	0,27	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	18,25	11,21	15,39	0,41	0,00	3,21	130,41	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	690	23,24	23,10	70,95	599,37	90,51	28,88	263,06	1,51	0,17	0,31	0,32	0,32	0,95	6,31	29,38	153,82	306,84	90,91	4,62	2,49	358,58	1 526,70	20,36	0,12	0,00		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнён.полдн дошк																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ-	50	0,40	0,05	1,27	7,08	0,00	5,06	5,06	0,05	0,00	0,02	0,02	0,00	0,02	0,10	2,02	12,63	21,45	7,14	0,51	0,11	4,16	71,37	1,52	0,01	0,00	36/3	1997
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ - С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	80/3	11,95	8,39	6,92	152,86	59,33	0,81	21,96	2,66	0,12	0,08	0,09	0,02	0,09	1,17	4,99	43,09	180,47	41,98	1,37	0,96	88,17	359,94	103,84	0,39	0,01	330	1994 г.
РИС ОТВАРНОЙ-	150	3,24	3,56	32,44	177,91	9,50	0,00	17,70	0,05	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,84	1,71	2,88	0,04	0,01	3,49	1,74	0,00	0,00	0,00	463	1994 год
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	13,27	52,83	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	3,80	3,71	2,27	0,37	0,00	0,85	12,93	0,00	0,00	0,00	630 ТТК	1994 г.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ, ЛУКОМ.-	60	3,97	3,60	22,46	141,22	30,40	2,29	21,67	0,19	0,15	0,07	0,05	0,02	0,09	0,61	14,80	19,28	51,27	11,31	0,65	0,42	11,38	204,36	3,21	0,02	0,01	685, 687, 723	1994 г.
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	643	21,39	18,17	92,61	610,32	99,23	11,70	69,91	3,94	0,35	0,23	0,19	0,04	0,30	2,25	29,57	111,91	284,72	75,72	5,48	1,87	236,33	922,18	111,45	0,43	0,02		
Всего за день:		79,26	62,86	241,06	1 875,03	242,52	45,44	435,62	7,26	0,63	0,71	1,16	0,49	1,33	9,42	65,68	875,26	1 127,25	241,14	13,38	5,94	961,88	3 169,99	150,70	0,58	0,03		

10 день																												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
1 Завтр. дошк.																												
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ -	40	4,67	3,45	0,28	56,52	228,00	0,00	62,40	0,24	0,88	0,02	0,12	0,21	0,06	0,06	2,80	18,70	61,44	3,84	0,80	0,44	53,60	56,00	8,00	0,02	0,01	324	1997 год.
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ -	200	5,07	2,84	21,07	131,90	9,72	0,56	14,26	0,00	0,00	0,07	0,13	0,00	0,00	0,31	0,00	124,06	126,09	23,29	0,93	0,43	58,21	203,98	9,72	0,00	0,01	262, ТТК.	1994 г.
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,96	3,31	16,46	114,26	12,15	0,77	17,82	0,00	0,00	0,04	0,14	0,00	0,00	0,24	0,00	138,06	97,26	15,12	0,11	0,54	68,74	213,68	12,15	0,00	0,00	762	1997 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	4,15	0,05	37,50	9,50	0,00	29,50	0,05	0,08	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,95	0,00	0,01	0,01	0,35	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008
Итого за прием пищи:	445	15,25	14,33	48,14	393,18	259,37	1,33	123,98	0,29	0,96	0,15	0,41	0,21	0,06	0,79	2,80	285,22	298,74	44,85	2,05	1,53	266,30	492,81	29,87	0,02	0,02		
II Завтр. дошк.																												
СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,06	0,15	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,06	9,00	180,00	1,50	0,00	0,00		
Обед дошк.																												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,91	5,10	5,17	68,14	0,00	2,80	130,27	2,31	0,00	0,03	0,03	0,00	0,09	0,35	4,51	11,40	25,62	11,59	0,47	0,21	108,16	190,74	2,20	0,01	0,00	60 -	1994 год
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ, И СМЕТАНОЙ	180/10	4,67	4,95	10,24	111,94	27,81	7,57	131,83	0,26	0,03	0,07	0,07	0,43	0,26	1,35	8,44	38,75	74,07	23,27	1,21	0,91	143,30	443,31	5,98	0,03	0,00	128/3	1994 год.
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ-	180	0,33	0,10	16,93	70,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,47	0,00	1,62	0,00	0,00	1,72	0,84	0,00	0,00	0,00	588	1994 год.
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ -	250	17,46	19,57	26,35	382,01	92,50	14,04	456,70	0,94	0,23	0,19	0,21	2,08	0,83	4,85	23,97	43,02	229,85	58,68	3,61	3,50	68,22	1 235,28	15,53	0,10	0,00	394, ТТК	1994
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,40	2,24	8,40	41,20	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,04	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	3,80	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	26,27	32,54	77,37	726,76	120,31	24,41	718,80	3,95	0,26	0,35	0,34	2,51	1,21	6,86	42,92	108,04	359,94	101,56	6,29	4,97	512,20	1 915,77	24,83	0,14	0,00		
Полдник дошк																												
ЙОГУРТ	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	150	4,51	2,81	16,95	109,35	0,02	0,42	18,00	0,00	0,00	0,03	0,16	0,00	0,00	0,17	0,00	151,73	109,20	16,80	0,12	0,00	75,00	219,00	0,00	0,02	0,00		
Уплотнён.полдн дошк																												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	50	0,74	3,43	3,99	48,47	0,00	5,67	120,86	1,58	0,00	0,01	0,02	0,00	0,06	0,24	5,04	17,94	16,23	8,97	0,45	0,19	10,75	101,41	2,06	0,01	0,00	39	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ-	200	9,59	8,99	43,73	306,79	28,11	0,11	47,87	1,57	0,15	0,09	0,06	0,11	0,12	0,67	14,69	111,68	103,63	16,38	1,35	0,99	104,35	95,34	1,02	0,02	0,02	276	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	13,27	52,83	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	3,80	3,71	2,27	0,37	0,00	0,85	12,93	0,00	0,00	0,00	630 ТТК	1994 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,18	0,00	3,80	13,00	2,60	0,20	0,11	85,40	18,40	0,00	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	0,33	0,33	7,85	37,22	0,00	3,52	3,52	0,55	0,00	0,02	0,01	0,00	0,07	0,21	1,76	12,67	8,71	6,34	1,74	0,13	22,88	244,64	1,76	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	550	12,26	13,33	79,12	498,31	28,11	9,32	172,25	3,70	0,15	0,14	0,10	0,11	0,25	1,33	21,49	149,89	145,28	36,56	4,11	1,42	224,23	472,72	4,84	0,04	0,02		
Всего за день:		59,04	63,16	236,73	1 796,60	407,81	38,48	1 033,03	7,94	1,37	0,69	1,03	2,83	1,58	9,30	67,36	705,38	923,66	205,77	14,67	7,98	1 086,73	3 280,30	61,04	0,22	0,04		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Холестерин, мг	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	673,97	605,45	2 424,12	18 067,19	3 412,33	407,80	13 371,44	96,41	9,90	7,44	12,38	67,14	13,89	94,64	932,85	7 816,34	10 510,28	2 484,35	151,52	75,85	10 414,56	30 736,60	986,13	3,58	0,28
Среднее значение за период	67,40	60,55	242,41	1 806,72	341,23	40,78	1 337,14	9,64	0,99	0,74	1,24	6,71	1,39	9,46	93,29	781,63	1 051,03	248,44	15,15	7,59	1 041,46	3 073,66	98,61	0,36	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.9	30.2	54.9																						

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	1 Завтр. дошк.	II Завтр. дошк.	Обед дошк.	Полдник дошк	Уплотнён.полдн дошк
Дошкольники	399	150	690	150	580