

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№ 223 сб. 2005	Запеканка из творога с соусом	120/40	47,22	11,8	14,2	29,4	349,3	0,2	3,9	56,00	521	194,4	19,9	0,4
№ 379 сб. 2005	Молочный кофе	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Кофейный напиток с молоком	30	1,47	2,00	0,90	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,11
	Хлеб пшеничный	370	57,87	27,10	27,50	68,80	552,70	0,30	5,20	56,00	586,70	279,20	46,80	1,01
	Итого за завтрак:													

2 ЗАВТРАК

№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42,0	0,0	25,0	0,0	16,0	11,0	9,0	2,2

ОБЕД

№ 102 сб. 2005	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5,44	4,99	4,47	20,34	143,3	0,24	18	0	44	78,3	39	0,95
№ 292/331	Птица, тушенная в соусе с овощами	70/130	38,98	19,06	23,37	44,52	502,2	0,09	5,9	0,06	25,3	151,5	24,5	0,28
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	660	50,96	27,95	28,34	123,86	897,82	0,45	23,90	0,06	90,50	298,48	85,40	3,65

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№ 75 сб. 2005	Игра свеклопая	70	6,06	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	11,62	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	338	20,56	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42

УЖИН

№ х/к	Вафли весовые	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	205	7,16	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25
	Итого за день:	1673	144,55	66,69	68,28	258,77	1903,22	0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 1210-сб. 2010	Суфле творожное с соусом молочным	120/40	38,52	13,25	15,2	22,8	298,2	0,11	0,94	44,20	231,1	128,3	21,3	0,34
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	4,31	2,16	1,66	15,5	76,1	0,02	1,03	0,0	76,5	77,6	26,1	03,8
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,10
	Итого за завтрак:	370	44,30	17,41	17,16	50,96	435,52	0,23	1,97	44,21	313,04	231,08	53,10	4,19

2 ЗАВТРАК

№ 388 сб. 2005	Банан свежий	100	14,00	1,5	0,1	21	89	0,04	10,00	0,000	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за 2 завтрак:	100	14,00	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60

ОБЕД

№ 70 сб. 2005	Огулец соевый	30	3,04	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	8,12	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	37,94	19,4	0,71
№ 203 сб. 2005	Макаронные изделия с соусом	130	6,04	4,92	5,3	31,2	175,5	0,11	0	11,7	18,46	54,73	12,8	0,73
№ 297 сб. 2005	Фрикадельки из птицы с соусом сметанным	70/50	26,75	9,47	12,50	21,80	163,79	0,07	0	0	11,2	85,2	12,9	00,1
№ 342 сб. 2005	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	710	51,63	21,35	23,35	116,71	714,89	0,39	26,90	6,00	107,26	233,37	64,30	3,28

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

№ 182 сб. 2005	Каша жидкая молочная с овсяной мукой	200/5	14,11	6,11	11,17	42,63	304,77	0,240	1,95	0,06	206,70	146,20	23,10	0,630
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	430	16,99	8,11	11,47	64,23	410,27	0,34	1,95	0,06	215,30	177,10	28,80	1,86

УЖИН														
№ х/к	Печенье песочное	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,91	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1810	130,83	49,832	55,66	280,22	1781,78	1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 183 сб. 2005	Каша жидкая молочная гречневая с маслом	200/5	18,63	3,89	6,5	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	188,4	183,1	14,56	0,5
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2	00,5
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	440	41,95	22,70	31,75	84,16	595,35	0,19	3,49	30,10	405,20	352,10	48,96	2,37
2 ЗАВТРАК														
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18
	Итого за 2 завтрак:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18
ОБЕД														
№ 70 сб. 2005	Огулец соленый	30	3,04	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 104/105 сб. 2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	30/200	24,36	6,72	5,72	31,82	241,07	0,28	23,1	0,006	84,71	92,3	24,7	0,23
№ 310 сб. 2005	Биточки рыбные (минтай)	70	18,46	8,48	8,41	6,66	132,61	0,06	1,06	0,004	49,01	33,6	29,4	0,56
№ 342 сб. 2005	Картофель отварной с маслом	130	12,00	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8	2,162
№ х/к	Компот из свежих яблок	180	5,23	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70	0,72
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,09	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	690	65,54	24,08	19,00	126,00	813,34	0,75	30,52	0,03	228,40	268,60	133,10	5,67
УПОТРЕБЛЕННЫЙ ПОДНИК														
№ 188 сб. 2005	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	130/40	15,90	9,97	9,45	43,68	352,47	0,09	0,37	0,155	95,5	118,3	14,5	1,9
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за подник:	380	18,78	11,97	9,75	65,28	457,97	0,19	0,37	0,16	104,10	149,20	20,20	3,13
УЖИН														
№ х/к	Вафли весовые	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	8,46	0,9	0	16,38	68,4	0,02	3,60	0,000	12,60	12,60	7,20	0,54
	Итого за ужин:	205	14,21	2,74	2,82	29,60	156,20	0,03	3,60	0,00	16,00	27,80	7,20	0,76
	Итого за день:	1895	152,57	65,69	69,08	312,42	2123,66	1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	234,66	12,11
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№ 73 сб. 2005	Икра кабачковая	60	6,10	2,00	9,00	8,54	91,50	0,029	7,00	0,00	30,75	37,00	15,00	0,700
№ 211 сб. 2005	Омлет натуральный с сыром	58	15,62	8,92	12,37	4,08	185,3	0,03	0,32	0,15	325,4	135,6	11,2	0,11
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	338	24,60	12,92	21,67	34,22	382,30	0,15	7,32	0,15	364,75	203,50	31,90	2,04
2 ЗАВТРАК														
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрак:	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД														
№ 113/114 сб.	Суп с лапшой домашней	200	2,33	2,2	4,62	11,34	96,77	0,03	1	0,01	24,05	26,47	6,66	0,41
№ 299/329 сб.	Суфле из птицы с соусом	70	33,82	14,52	18,77	3,76	280,08	0,106	0,24	0,12	153,2	87,8	12,2	0,2
№ 321 Сб. 2005	Капуста тушеная	130	11,27	2,7	4,46	12,67	102,4	0,054	7,3	0	76,97	51,6	27,2	1,05
№ 349 сб. 2005	Напиток из плодов шиповника	180	5,67	0,61	0	21,8	88,02	0,01	8,9	0	11,16	3,06	3,06	0,55
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20

№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80
	Итого за обед:	700	55,54	23,73	28,35	81,97	715,57	0,30	17,44	0,13	276,38	221,13	65,62	4,21	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными	200	12,60	8,3	8,19	43,79	281,54	0,22	1,69	21,06	212,3	193,2	23,2	1,3	
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	8,51	8,58	6,62	29,19	210,02	0,14	0,06	1,14	3,8	123	60,4	0,2	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	00,12	
	Итого за полдник:	415	22,57	18,88	15,11	85,68	552,76	0,46	1,75	22,20	221,50	341,40	89,30	1,62	
УЖИН															
№ х/к	Печенье весовое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
	Итого за ужин:	200	3,91	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45	
	Итого за день:	1743	114,63	57,39	68,91	238,99	1824,73	0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52	
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ															
№ 175 сб. 2005	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/5	14,00	5,89	9	44,7	285,07	0,088	1,95	0,06	288,4	145,1	17,2	0,5	
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0	54,0	0,006	0,24	0,0	150,0	81,0	7,5	00,2	
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06	52,88	0,0	0,0	30,0	1,1	1,2	0,0	0,01	
№ 378 сб. 2005	Чай с молоком и сахаром	180	4,31	2,16	1,66	15,46	76,12	0,02	1,03	12,45	76,54	77,58	26,1	0,75	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20	
	Итого за завтрак:	438	32,46	13,56	23,51	72,92	529,27	0,21	3,22	42,55	521,44	330,08	56,50	2,62	
2 ЗАВТРАК															
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2	0,18	
	Итого за 2 завтрака:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20	0,18	
ОБЕД															
№ 82 сб. 2005	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	200/4	8,12	3,14	4,93	10,11	133,4	0,1	23,9	6	61,2	67,94	19,4	0,17	
№ 278/331 сб. 2005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	70/50	30,48	4,94	9,71	11,23	159,4	0,03	2,5	1,7	24,15	59,3	9,7	0,14	
№ 203 сб. 2005	Макаронные отварные с маслом	130	6,04	4,92	5,3	31,2	195,3	0,11	0	0,026	18,46	54,73	20,8	0,73	
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20	
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	
	Итого за обед:	684	51,17	16,90	20,44	111,54	740,40	0,36	26,40	7,76	125,01	250,65	71,80	3,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК															
№ 70 сб. 2005	Огурец соленый	30	3,04	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1	
№ 289 сб. 2005	Рагу из грудки филе птицы	70/130	33,97	11,9	15,5	22,8	288,1	0,34	14,3	42,3	142,2	103,2	25,5	2,27	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20	
	Итого за полдник:	410	39,90	13,90	15,80	44,40	393,60	0,44	14,30	42,30	150,80	134,10	31,20	3,50	
УЖИН															
№ х/к	Вафли весовые	25	5,75	1,84	2,82	13,22	87,8	0,02	0,00	0,00	3,4	15,2	0,0	00,22	
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03	
	Итого за ужин:	205	7,16	1,84	2,82	22,12	132,10	0,02	0,00	0,00	6,60	20,90	0,00	0,25	
	Итого за день:	1917	142,78	50,40	68,33	258,36	1896,17	1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01	
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ															
№ 222 сб. 2005	Пудинг из творога (запеченный) с повидлом фруктовым	130/30	45,19	15,02	13,74	32,3	371,06	0,2	1,43	50,1	258,4	156,3	30,65	1,24	
№ 382 сб. 2005	Какао с молоком	180	8,51	4,07	3,89	19,9	105,4	0,02	0,54	13,5	114,2	123	29,6	1,1	
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20	
	Итого за завтрак:	370	55,16	21,09	17,93	64,90	537,66	0,32	1,97	63,60	378,00	304,50	65,95	3,54	
№ 338 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20	

	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за 2 завтрака:					ОБЕД								
№ 75 сб. 2005	Икра саскольная		5,84	0,16	0,02	0,32							
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупой перловой	60	5,98	6,36	2,33	24,38							
№ 268 сб. 2005	Шницель из говядины	180	35,81	12,9	13,5	11,8							
№ 310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом	70	12,00	5,06	4,25	33,92							
№ 388 сб. 2005	Напиток из шиповника	130	5,67	0,12	0,12	21,20							
№ х/к	Хлеб пшеничный	180	1,47	2,00	0,30	12,70							
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70							
Итого за обед:		640	67,75	28,30	20,72	124,02							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК													
№ 173 сб. 2005	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/5	13,87	8,3	8,19	43,79							
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9							
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70							
Итого за полдник:		430	16,75	10,30	8,49	65,39							
ужин													
№ х/к	Печенье весовое	20	2,50	1,46	3,58	18,42							
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9							
Итого за ужин:		200	3,91	1,46	3,58	27,32							
Итого за день:		1648	151,58	61,55	50,92	291,43							
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ													
№ 181 сб. 2005	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	13,35	3,23	6,18	38,17							
№ 15 сб. 2005	Сыр Российский	15	7,95	3,45	4,35	0,0							
№ 10 сб. 2005	Масло сливочное	8	4,72	0,06	8,20	0,06							
№ 377 сб. 2005	Чай с сахаром и лимоном	180	2,28	0,94	0,23	13,5							
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70							
Итого за завтрак:		440	29,78	9,68	19,26	64,43							
2 ЗАВТРАК													
№ 388 сб. 2005	Банан свежий	100	14,00	1,5	0,1	21							
Итого за 2 завтрака:		100	14,00	1,50	0,10	21,00							
ОБЕД													
№ 71 сб. 2005	Отвар солёный	30	3,04	0,16	0,02	0,32							
№ 96 сб. 2005	Рассольник Ленинградский с крупой пшенной со сметаной	200/4	8,78	4,2	6,11	21,7							
№ 291 сб. 2005	Плов из птицы	70/130	36,45	18,24	17,2	34,49							
№ 349 сб. 2005	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60							
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70							
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70							
Итого за обед:		634	54,81	26,34	23,81	115,19							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК													
№ 225 сб. 2005	Оладьи из творога с соусом молочным сладким	120/40	28,64	16,75	18,05	48,82							
№ 389 сб. 2005	Сок фруктовый	180	8,46	0,9	0	16,38							
Итого за полдник:		340	37,10	17,65	18,05	65,20							
ужин													
№ х/к	Выфилл весовые	25	5,75	1,84	2,82	13,22							
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9							
Итого за ужин:		205	7,16	1,84	2,82	22,12							
Итого за день:		1719	142,85	57,01	64,04	287,94							
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
№ х/к	Выфилл весовые	25	5,75	1,84	2,82	13,22							
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9							
Итого за ужин:		205	7,16	1,84	2,82	22,12							
Итого за день:		1719	142,85	57,01	64,04	287,94							

№ сб. 2005	Икра кабачковая	60	6,10	0,16	0,02	0,32	2,6	0,004	1	0	4,6	4,8	2,8	00,1
№ 204 сб. 2005	Макаронны отпарные с сыром	130	18,44	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	92,2	41,6	7,7	0,8
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за завтрак:	410	27,42	6,66	7,82	42,92	278,20	0,20	1,00	0,00	105,40	77,30	16,20	2,15
№ 388 сб. 2005	Яблоко свежее	100	8,00	0,4	0,2	9,8	42	0,03	25,00	0,000	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за 2 завтрака:	100	8,00	0,40	0,20	9,80	42,00	0,03	25,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
№ 101 сб. 2005	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	6,28	3,17	2,32	24,77	134,98	0,17	27	0	38,07	85,24	39	0,13
№ 259 сб. 2005	Жаркое по-домашнему с говядиной	70/130	62,92	22,01	26,75	39,86	428,8	0,41	0,3	0	76,17	228,3	89	0,56
№ х/к	Компот из сухофруктов	180	4,08	0,20	0,00	26,60	104,00	0,02	0	0,06	10,2	16,48	5,4	00,4
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,33	0,20	8,47	40,80	0,07	0,00	0,00	3,60	16,80	3,80	0,80
	Итого за обед:	630	75,73	28,71	29,57	112,40	769,78	0,77	27,30	0,06	133,44	372,02	142,90	3,11
№ 75 сб. 2005	Икра свекольная	70	6,06	1,85	3,50	11,51	70,80	0,020	8,30	11,20	75,20	43,20	21,20	0,140
№ 210 сб. 2005	Омлет натуральный	58	11,62	5,55	5,62	1,08	102,3	0,03	0,9	5,2	145,36	92,4	7,16	1,05
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7	01,20
	Итого за полдник:	298	20,56	9,40	9,42	34,19	278,60	0,15	9,20	16,40	229,16	166,50	34,06	2,42
№ х/к	Печенье весовое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0	00,42
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0	0,03
	Итого за ужин:	200	3,91	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00	0,45
	Итого за день:	1638	135,63	46,63	50,59	226,63	1500,68	1,17	62,50	18,46	493,00	650,52	206,16	10,33

ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№ 74 сб. 2015	Творожно-яблочный пудинг с соусом молочным сладким	130/40	28,16	14,4	16,2	35,26	273,86	0,13	4,17	44,01	231,8	144,9	21,2
№ 379 сб. 2005	Кофейный напиток с молоком	180	9,18	13,3	12,4	26,7	142,2	0	1,3	0,0	60,3	59,6	21,2
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7
	Итого за завтрак:	380	38,81	29,70	28,90	74,66	477,26	0,23	5,47	44,01	297,50	229,70	48,10
2 ЗАВТРАК													
№ 386 сб. 2005	Кефир	180	12,09	4,2	5,76	7,38	100,8	0	1,26	32	216	71	25,2
	Итого за 2 завтрак:	180	12,09	4,20	5,76	7,38	100,80	0,00	1,26	32,00	216,00	71,00	25,20
ОБЕД													
№ 108/109 сб.	Суп картофельный с клецками	200/50	6,38	4,4	6,38	19,5	134,45	0,08	3,44	0,01	18,45	60,03	15,8
№ 295 сб. 2005	Котлета рубленая из птицы	70	27,97	11,6	10,7	10,34	175,2	0,08	0,8	33,9	23,16	92,6	10,2
№ 310 сб. 2005	Картофель отварной с маслом	130	12,00	5,06	4,25	33,92	197,46	0,3	3,36	0,023	78,28	87,2	59,8
№ 388 сб. 2005	Напиток из шиповника	180	5,67	0,12	0,12	21,20	93,90	0,01	3,00	0,000	5,40	3,30	2,70
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7
№ х/к	Хлеб ржаной	20	0,98	1,70	0,20	19,70	87,10	0,00	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80
	Итого за обед:	710	54,47	24,88	21,95	117,36	749,31	0,57	10,60	33,93	136,29	295,33	105,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК													
№ 120 сб. 2005	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,60	3,23	3,6	12,4	148,2	0,095	3,69	12,7	10,8	124,8	6,2
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0
№ х/к	Хлеб пшеничный	30	1,47	2,00	0,30	12,70	61,20	0,100	0,0	0,0	5,4	25,20	5,7
	Итого за полдник:	410	15,48	5,23	3,90	34,00	253,70	0,20	3,69	12,70	19,40	155,70	11,90
УЖИН													
№ х/к	Печенье весовое	20	2,50	1,46	3,58	18,42	87,8	0,02	0,00	2,00	5,8	18,0	4,0
№ 376 сб. 2005	Чай с сахаром	180	1,41	0	0	8,9	44,3	0	0	0	3,2	5,7	0
	Итого за ужин:	200	3,91	1,46	3,58	27,32	132,10	0,02	0,00	2,00	9,00	23,70	4,00
	Итого за день:	1880	124,77	65,47	64,09	260,72	1713,17	1,01	21,02	124,64	678,19	775,43	194,20
	Итого за 10 дней:	17777	1378,47	567,3	618,0	2688,3	18606,8	10,2	445,9	647,1	8143,7	7835,4	2022,7
	Средняя за 1 день:	1777,7	137,8	56,7	61,8	268,8	1860,7	1,0	44,6	64,7	814,4	783,5	202,3
													11,1

* При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб продукты обогащенные витаминами и микроэлементами

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятия общественного питания (2013г., 2007г., 2015г., 1997г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 2-3 года (сад) и 3-6 лет (сад/Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Инженер-технолог управления образования

А.В. Бурабаева

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюда	Пищевые в-ва, г				Энерг. Ценность, ккал	Витамины, мг				Минераль ные вещества,		
		Б	Ж	У	К		В1	С	А	Р	Са	Мg	
Итого 1 день	1854	46,624	58,06	272,8	1803,95		0,832	14,03	56,396	793,23	850,69	242,3	11,61
Итого 2 день	1673	66,69	68,28	258,77	1903,22		0,95	63,30	72,46	928,96	776,08	175,26	9,53
Итого 3 день	1810	49,832	55,66	280,22	1781,78		1,018	40,82	52,266	652,6	693,25	192,2	10,38
Итого 4 день	1895	65,69	69,08	312,42	2123,66		1,17	39,24	62,28	969,70	868,70	234,66	12,11
Итого 5 день	1743	57,39	68,91	238,99	1824,73		0,96	51,51	24,48	887,63	800,73	199,82	10,52
Итого 6 день	1917	50,40	68,33	258,36	1896,17		1,03	45,18	124,61	1019,85	806,73	184,70	10,01
Итого 7 день	1648	61,55	50,92	291,43	1895,04		1,28	63,02	65,67	842,80	833,70	200,25	16,40
Итого 8 день	1719	57,01	64,04	287,94	2164,44		0,81	45,31	45,87	877,76	779,56	193,10	10,06
Итого 9 день	1638	46,63	50,59	226,63	1500,68		1,17	62,50	18,46	493,00	650,52	206,16	10,33
Итого 10 день	1880	65,47	64,09	260,72	1713,17		1,01	21,02	124,64	678,19	775,43	194,20	10,52
потребление за 10 дней	17777	567,30	617,96	2688,3	18606,84		10,22	445,93	647,137	8143,72	7835,39	2022,65	111,5
средняя за 1 день:	1777,7	56,7	61,8	268,8	1860,7		1,0	44,6	64,7	814,4	783,5	202,3	11,1

СанПиН 2.3/2.4.3590/920

показатели	От 3 до 7 лет	%
завтрак	400	20
2 завтрак	100	5
обед	600	35
полдник	450	25
ужин	250	15

18000

Примерная сводная объема блюд

общая	завтрак		2 завтрак		обед		уплотненный		ужин		всего за день	
	факт	процент	факт	процент	факт	процент	полдник	процент	факт	процент	факт	процент
Итого 1 день	440	1,10	180	1,8	634	1,0566667	400	0,89	200	0,8	1854	00,98
Итого 2 день	370	0,925	100	100	560	1,1	338	0,75	200	0,8	1668	00,97
Итого 3 день	370	0,925	100	1	710	1,18	430	0,96	200	0,8	1810	01,01
Итого 4 день	440	4,4	180	1,8	690	1,15	380	0,84	200	0,8	1890	01,05
Итого 5 день	328	0,82	100	100	700	1,17	415	0,92	200	0,8	1743	00,97
Итого 6 день	438	1,10	180	1,8	684	1,14	410	0,91	205	0,8	1917	01,02
Итого 7 день	370	0,93	8	1,8	640	1,07	430	0,96	200	0,8	1648	01,04
Итого 8 день	440	1,1	100	100	634	1,06	340	0,76	205	0,8	1719	00,95
Итого 9 день	410	1,03	100	100	630	1,05	298	0,76	200	0,8	1638	00,92
Итого 10 день	380	0,95	180	1,8	710	1,18	410	0,91	200	0,8	1880	01,04
потребление за 10 дней	3546	0,80	1048	1,22	6692	1,12	3811	8,65	200	8	17767	01,00
средняя за 1 день:	354,6	0,8	104,8	1,2	669	1,115	381,1	0,87	20	0,8	1776,7	00,10
Средний % за 10 дней	17,8		6,7		37,1		21,1		11,1		00,987	

[illegible]