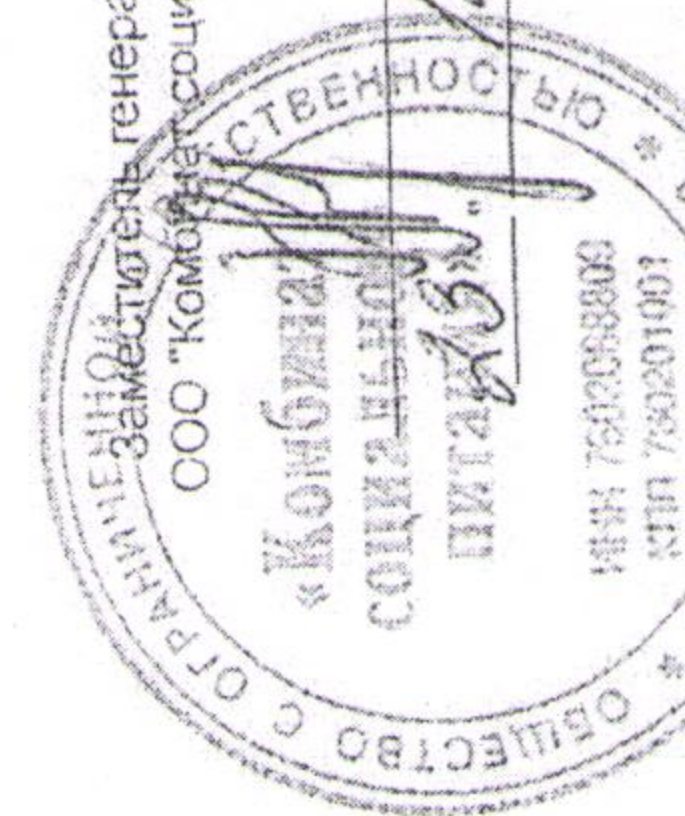




"Утверждаю"
Заместитель генерального директора
ООО "Комбинат социального питания"
Щеголькова Н.В.



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

1 день

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углероды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каши "Пружба" молочная жидкая	180	5.6	3.3	30.3	180.2	0.10	0.50	11.20	0.00	0.10	105.90	31.10	125.00	0.70	189.50	37.40	0.00	0.00	0.00	38	2010
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	190.00	10.90	0.00	0.00	0.00	378	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11.4	14.9	58.2	426.9	0.10	1.10	65.80	0.20	0.20	244.80	57.40	244.60	1.80	420.30	49.40	0.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																					
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Суп с макаронными изделиями и курой	200/10	5.0	2.2	12.9	91.8	0.00	0.80	0.20	0.00	0.30	22.70	10.50	39.40	1.00	81.50	49.70	0.00	0.10	0.00	111	2015
Биточек из мяса птицы	70	9.6	11.1	10.1	188.1	0.10	0.60	9.80	0.00	0.10	13.00	18.00	102.10	1.30	37.60	16.60	0.00	0.00	0.00	ТТК	
Капуста тушеная	150	3.0	5.6	11.9	116.2	0.04	25.80	0.00	0.00	0.05	88.70	31.52	61.39	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	139	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	655	21.1	19.5	66.0	542.3	0.24	27.20	10.00	0.00	0.45	139.90	70.22	242.09	5.30	181.20	68.80	0.00	0.10	0.00		
Уплотненный полдник																					
Сметаночный	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.60	0.00	0.00	0.00	210	2015
Сыр (порция)	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015
Батончик к чаю	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Булочка с посыпкой	50	4.6	5.1	28.6	179.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	37.90	0.50	56.10	25.10	0.00	0.00	0.00	424	2015
Итого за прием пищи:	430	21.9	23.8	53.1	539.0	0.20	0.50	48.60	2.00	0.40	245.30	40.90	314.00	3.40	341.90	94.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		54.4	58.2	195.5	1 587.4	0.54	28.80	124.40	2.20	1.05	630.00	168.52	800.69	10.50	943.40	212.20	0.00	0.10	0.00		

2 день

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	180	4.9	3.9	138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	38.20	0.00	0.00	0.00	0.00	34	2010
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	180	4.5	4.5	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2015
Кисломолочный напиток на молоке	30	2.3	0.9	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	40	4.8	4.0	62.8	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2015
Яйца вареные	430	16.5	13.3	409.6	0.20	1.30	30.90	0.10	0.30	305.60	68.40	334.10	2.50	542.80	61.30	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:																					
2 Завтрак																					
Кисломолочный напиток	180	5.2	5.8	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	106.2	0.10	1.30	36.00	0.00	0.30	216.00	25.20	171.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
Борщ из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	200/10	3.5	8.9	8.1	139.8	0.00	6.00	4.40	0.00	0.30	38.90	17.70	36.50	1.10	247.50	48.50	0.00	0.00	0.00	82	2015
Суп рыбный	90	15.6	9.8	1.2	172.5	0.10	0.70	24.20	0.80	0.20	64.10	39.10	209.60	1.10	395.20	143.20	0.00	0.00	0.00	400	2004
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	0.00	128	2015
Овощи натуральные соленные	20	0.2	0.0	0.3	2.6	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	2.80	4.80	0.10	28.20	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2015
Напиток из плодов сушеных (яблоки)	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	695	25.8	24.0	584.7	0.30	17.40	45.40	0.90	0.70	184.10	101.30	384.70	5.70	1508.40	251.10	0.00	0.00	0.00	0.00		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	0.00	223	2015
Молоко сгущенное	20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00	0.00		
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0.0	0.0	24.5	98.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	2.00	5.60	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	400	34.2	14.5	77.0	601.7	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	280.90	52.90	365.50	1.90	321.60	4.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		81.7	57.6	190.7	1702.2	0.70	20.50	158.20	2.10	1.70	996.60	247.80	1255.30	10.30	2372.80	316.90	0.00	0.00	0.00	0.10	

3 день

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	36.70	0.00	0.00	0.00	35	2010	
Каша пшеничная молочная жидкая	180	4.9	4.8	14.1	130.2	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	104.10	26.30	128.30	0.70	268.90	14.00	0.00	0.00	0.00	382	2015	
Какао витаминизированный с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.00	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015		
Масло сливочное (порциями)	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	16	2015		
Сыр (порциями)	412	15.1	19.0	49.6	448.1	0.20	1.40	97.90	0.20	0.20	403.70	65.50	342.80	2.20	504.80	51.80	0.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																						
	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	369	2015	
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
	205	6.2	1.7	12.6	91.3	0.10	6.20	0.20	0.00	0.40	19.30	19.30	44.90	1.00	433.40	44.10	0.00	0.10	0.10	97	2015	
Суп картофельный с рыбными консервами	50/50	6.3	14.6	10.5	159.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.00	68.90	0.00	0.00				
Тфтели мясные с соусом	130	3.7	4.6	37.5	211.9	0.00	0.60	15.80	0.10	0.00	21.50	27.70	76.80	0.70	81.90	41.40	0.00	0.00	450	2003		
Рис с овощами	180	0.4	0.1	17.2	72.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	150.10	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Компот из плодов или ягод сушеных	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	38.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00				
Хлеб ржаной йодированный	660	19.6	21.5	92.8	611.6	0.40	7.60	30.70	0.10	1.40	88.90	79.70	259.50	4.80	726.60	156.90	0.00	0.10				
Уплотненный полдник																						
	200	7.9	18.2	25.2	311.8	0.30	12.30	0.30	0.00	0.50	34.50	37.40	91.60	2.30	649.20	88.30	0.00	0.10	404/4253			
Жаркое по-домашнему	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00				
Батон йодированный	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Чай с низким содержанием сахара	50	6.1	2.9	24.5	153.3	0.10	0.00	6.90	0.30	0.00	55.80	8.20	69.70	0.60	63.00	21.50	0.00	0.00	740	2004		
Шанежки наливные с яйцами	450	15.6	21.7	65.4	539.4	0.40	12.30	7.20	0.30	0.50	104.20	55.30	181.00	3.60	948.10	110.50	0.00	0.10				
Итого за прием пищи:		50.3	62.2	226.0	1 678.3	1.00	21.30	135.60	0.60	2.10	566.80	200.50	763.30	10.60	2 179	319.20	0.00	0.20				
Всего за день:																						

4 день

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша ячневая молочная жидкая	180	4.9	3.4	20.2	138.7	0.00	0.60	13.60	0.00	0.10	134.20	21.70	137.70	0.50	202.90	38.20	0.00	0.00	0.00	36	2010	
Чай с молоком	180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.60	16.40	91.10	0.50	190.00	10.60	0.00	0.00	0.00	378	2015	
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.60	0.60	38.30	1.10	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порция)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	400	10.7	15.6	48.1	385.4	0.00	1.20	68.20	0.20	0.20	273.10	48.00	257.30	1.60	433.70	50.20	0.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																						
Итого за прием пищи:	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	30.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
Оруск	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	30.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
Итого за прием пищи:	200	4.8	7.1	14.9	147.8	0.10	7.10	5.00	0.50	0.50	39.80	25.00	90.00	1.80	525.50	57.90	0.00	0.10	0.10	97	2015	
Суп картофельный с яйцом и сметаной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	0.00	TK		
Биточек "Нежный"	150	2.7	3.3	15.2	103.0	0.10	15.20	0.40	0.00	0.20	45.50	29.90	64.50	1.60	514.10	24.10	0.00	0.00	0.00	143	2015	
Рагу из овощей	20	0.4	0.0	2.2	11.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2015	
Бобовые отварные	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный	665	19.7	24.4	71.9	607.5	0.30	23.50	5.40	0.50	0.70	112.50	76.30	228.10	5.80	1162.70	100.80	0.00	0.10	0.10			
Уплотненный полдник																						
Итого за прием пищи:	160	24.7	8.7	24.9	298.6	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	204.80	33.20	265.80	1.30	242.60	7.70	0.00	0.00	0.00	222	2015	
Пудинг творожный	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Фруктовая подлива	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	26.20	0.70	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	20	1.1	6.9	11.9	111.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Кондитерские изделия	410	27.5	16.2	67.0	542.1	0.00	0.50	30.30	0.30	0.40	221.90	44.40	287.30	2.20	306.80	8.40	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		58.4	56.1	199.7	1596.1	0.30	38.20	103.90	1.00	1.30	628.30	179.10	787.00	12.50	2264.60	162.00	0.00	0.10	0.10			
Всего за день:																						

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая	180	4.6	3.0	20.6	134.8	0.00	0.50	12.10	0.00	0.10	111.20	15.60	86.90	0.30	171.00	37.90	0.00	0.00	31	2010
Кофейный напиток из молока	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.80	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	379	2015
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.00	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00		
Масло сливочное (пастеризованное)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015
Итого за прием пищи:	400	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	284.00	46.60	236.40	1.30	452.30	53.00	0.00	0.00		
2 Завтрак																				
Сок фруктовый	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015
Итого за прием пищи:	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00		
Обед																				
Суп овощной "Мозайка" со сметаной	200	2.0	2.4	10.1	74.2	0.00	10.80	9.00	0.00	0.30	40.80	22.00	46.80	1.30	368.70	48.60	0.00	0.10	160	2013
Печень по-строгановски	35/35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	255	2015
Макаронные изделия отварные	130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348	2015
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	625	19.9	13.3	73.6	524.3	0.30	18.20	30.70	0.10	1.10	108.50	55.00	275.50	7.50	723.30	124.10	0.00	0.10		
Уплотненный полдник																				
Тфтели рыбные с соусом	90/50	13.4	7.0	15.0	182.5	0.10	1.20	4.30	0.00	0.10	39.90	38.10	144.80	0.90	336.00	129.50	0.00	0.00	239	2015
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.50	28.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128	2015
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	32.80	0.90	0.00	0.00		
Чай без сахара	180	0.1	0.0	0.0	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.10	3.70	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Кондитерское изделие	18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	513	19.7	18.7	59.5	494.6	0.20	10.80	21.10	0.10	0.30	106.00	78.70	258.00	2.90	1102.80	191.30	0.00	0.00		
Всего за день:		52.0	47.9	202.8	1505.7	0.60	33.90	122.60	0.40	1.60	511.10	187.50	762.50	14.20	2494.40	370.20	0.00	0.10		

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	180	4.7	2.9	20.0	131.9	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	110.60	21.30	112.80	0.80	183.70	37.50	0.00	0.00	35	2010	
Каша овсяная молочная жидкая	200	3.9	3.8	13.7	113.9	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	146.50	20.00	104.60	0.80	222.40	12.20	0.00	0.00	378	2015	
Чай с молоком	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Батончик к чаю	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	420	11.0	14.9	49.2	390.5	0.20	1.20	67.80	0.20	0.20	266.10	51.20	245.90	2.20	446.90	50.80	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	79.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Итого за прием пищи:	200	4.8	3.9	15.5	115.9	0.10	3.80	0.20	0.00	0.30	32.30	26.50	62.60	1.80	374.70	51.40	0.00	0.10	102	2015	
Суп картофельный с бобовыми (горохом, пшеном)	50/50	9.4	5.4	3.4	104.7	0.10	1.50	0.40	0.00	0.10	37.40	36.60	133.10	0.70	327.70	123.50	0.00	0.00	374	2004	
Рыба, тушеная с овощами	130	3.7	4.3	39.5	216.5	0.00	0.00	14.20	0.10	0.00	23.10	26.90	74.80	0.60	55.20	80.70	0.00	0.00	171	2015	
Рис отварной	180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	349	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный	655	21.4	14.2	89.5	583.3	0.30	5.30	14.80	0.10	0.40	108.30	100.20	309.70	4.90	819.50	258.10	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Итого за прием пищи:	150	30.5	11.9	26.0	359.4	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.60	34.20	290.60	1.30	208.70	2.00	0.00	0.00	223	2015	
Запеканка творожная	30	0.1	0.0	14.5	58.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	1.50	1.80	0.20	28.30	0.00	0.00	0.00	10	2008	
Фруктовая подлива	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00			
Батончик к чаю	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	390	33.0	12.8	61.3	518.1	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	229.90	48.70	320.60	2.40	286.00	3.10	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		65.4	41.9	218.2	1 571.1	0.60	6.80	128.50	0.60	0.90	604.30	200.10	876.20	9.50	1 552.40	312.00	0.00	0.10			
Всего за день:																					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каша пшенная молочная жидкая	180	5.3	3.5	23.4	153.7	0.10	0.50	11.60	0.00	0.10	109.80	29.10	119.60	0.70	191.70	37.80	0.00	0.00	0.00	32	2010		
Кофейный напиток на молоке	180	4.5	4.5	15.4	129.9	0.10	0.10	18.70	0.00	0.10	163.80	21.70	121.00	0.40	240.50	14.00	0.00	0.00	0.00	379	2015		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00	15	2015		
Чай с низким содержанием сахара	12	3.1	3.1	0.0	41.3	0.00	0.10	27.60	0.00	0.00	120.00	6.00	73.20	0.10	11.40	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015		
Сыр (порциями)	402	15.2	12.0	54.2	402.5	0.20	1.40	57.90	0.00	0.20	400.20	66.70	339.30	1.80	482.90	52.90	0.00	0.00	0.00				
2 Завтрак																							
Кисломолочные напитки (кефир)	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	103	2010		
Итого за прием пищи:	180	5.2	5.8	7.2	106.4	0.10	1.30	36.10	0.00	0.30	216.40	25.20	171.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной	200	2.2	2.9	14.1	92.9	0.10	5.50	4.40	0.00	0.30	30.70	21.10	56.40	1.00	397.40	52.10	0.00	0.10	0.00	96	2015		
Печень по-строгановски	35	9.3	6.9	2.9	130.1	0.10	7.30	10.70	0.00	0.80	17.10	10.10	142.60	3.00	176.10	20.30	0.00	0.00	0.00	255	2015		
Каша гречневая рассыпчатая	130	7.8	4.9	35.4	220.6	0.20	0.00	10.90	0.10	0.10	18.90	112.30	167.60	3.90	236.10	38.40	0.00	0.00	0.00	171	2015		
Икра свекольная	35	0.8	1.8	2.3	38.4	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	16.60	9.20	19.90	0.60	135.40	11.30	0.00	0.00	0.00	75	2015		
Напиток из плодов сушеных	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2015		
Хлеб ржаной йодированный	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	625	23.3	17.0	80.6	605.6	0.50	14.90	26.00	0.10	1.20	109.60	165.80	432.20	10.80	1061.50	124.60	0.00	0.10	0.00				
Уплотненный полдник																							
Котлета "Рыжик"	70	9.7	11.9	7.0	185.7	0.10	1.30	14.10	0.00	0.10	19.60	18.50	101.70	1.20	60.80	25.10	0.00	0.00	0.00	128	2022		
Картофельное пюре	150	3.3	4.8	20.9	146.2	0.10	9.60	16.80	0.10	0.20	50.20	28.60	88.10	1.10	721.00	56.90	0.00	0.00	0.00				
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00				
Чай с низким содержанием сахара	180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Ватрушка с творогом	50	6.7	2.6	23.9	148.6	0.00	0.00	6.50	0.00	0.00	33.30	8.60	59.90	0.40	80.00	17.60	0.00	0.00	0.00	108	2010		
Итого за прием пищи:	480	22.1	20.2	72.6	581.0	0.20	10.90	37.40	0.10	0.30	119.20	68.70	277.90	3.60	899.80	100.70	0.00	0.00	0.00				
Всего за день:		65.8	55.0	214.6	1695.5	1.00	28.50	157.40	0.20	2.00	845.40	326.40	70	1640	2444	278.20	0.00	0.10	0.00				

8 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	180	5.5	5.1	17.8	0.10	0.80	20.70	0.00	0.10	154.10	18.70	116.00	0.40	228.30	57.20	0.00	0.00	0.00	120	2015	
Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.4	4.2	13.2	0.10	0.70	16.20	0.00	0.10	143.40	26.00	113.10	0.60	238.20	12.20	0.00	0.00	0.00	382	2015	
Какао витаминизированный с молоком	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	26.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	40	4.8	4.0	0.3	0.00	0.00	0.10	0.90	0.10	18.70	3.80	61.40	0.80	56.00	8.00	0.00	0.00	0.00	208	2015	
Яйца вареные	430	17.0	14.2	46.7	0.20	1.50	37.00	0.90	0.30	322.80	58.40	316.00	2.40	561.80	78.50	0.00	0.00	0.00			
2 Завтрак																					
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Сок фруктовый	180	0.0	0.0	18.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
Итого за прием пищи:	190	4.2	4.3	7.9	0.00	4.10	4.20	0.00	0.30	29.50	16.50	52.70	1.20	287.40	49.40	0.00	0.10	0.00	158	2004	
Салатка по-домашнему из птицы со сметаной	70	8.3	13.4	8.5	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	41.40	16.30	0.00	0.00	0.00	ТК		
Биточек "Нежный"	130	2.8	3.1	21.0	0.10	10.20	0.20	0.00	0.40	26.10	30.90	74.80	1.60	706.20	58.90	0.00	0.10	0.00	24	2010	
Картофель тушеный	180	0.4	0.1	17.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.40	8.40	20.90	0.50	150.10	0.00	0.00	0.00	0.00	348	2011	
Компот плодов или ягод сушеных	45	3.0	0.5	15.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный	615	18.7	21.4	69.6	0.20	14.70	4.40	0.00	0.70	92.20	71.80	208.90	5.60	1246.30	127.10	0.00	0.20	0.00			
Уплотненный полдник																					
Итого за прием пищи:	200	6.2	7.8	23.5	0.10	0.60	27.10	0.10	0.20	119.60	59.40	148.00	1.70	254.90	42.40	0.00	0.00	0.00	40	2010	
Каша молочная преческая вязкая со слив. маслом	10	0.1	7.3	0.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Масло сливочное (порциями)	30	2.3	0.9	15.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	26.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	180	0.1	0.0	5.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	3.30	3.00	0.30	10.70	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Чай с низким содержанием сахара	50	2.8	7.7	24.3	0.00	0.00	1.60	0.10	0.00	19.30	5.20	31.90	0.30	30.30	0.90	0.00	0.00	0.00	ТК		
Пирог "Манник"	470	11.5	23.7	68.7	0.10	0.60	68.70	0.40	0.20	157.60	77.80	211.40	2.90	336.70	44.40	0.00	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		47.2	59.3	203.2	0.50	16.80	110.10	1.30	1.20	572.60	208.00	737.30	10.90	2144.80	260.00	0.00	0.20	0.00			
Всего за день:																					

9 день

9 день																	№ рецеп-туры	Сборник рецептур								
Витамины																	Минеральные вещества									
Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур						
Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																										
				138.3	0.10	0.50	12.10	0.00	0.10	116.50	33.00	126.20	0.70	207.00	39.20	0.00	0.00	34	2010							
180	4.9	3.9	19.0															378	2015							
180	3.4	3.4	12.4	102.0	0.00	0.60	14.60	0.00	0.10	129.90	16.40	91.10	0.50	150.00	10.80	0.00	0.00									
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00	14	2015							
10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.00	0.00	40.00	0.20	0.00	2.40	0.00	3.00	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00									
400	10.7	15.5	46.9	385.0	0.10	1.10	66.70	0.20	0.20	255.40	59.30	245.80	1.80	437.80	50.20	0.00	0.00									
2 Завтрак																										
180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00	389	2015							
180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	216.00	1.80	0.00	0.00									
Обед																										
205	5.5	1.9	12.6	91.4	0.10	6.40	0.20	0.00	0.40	27.80	30.30	92.90	1.20	538.40	81.60	0.00	0.10	97	2015							
70	10.8	11.1	3.4	170.2	0.00	1.40	0.00	0.00	0.10	14.10	15.70	100.00	1.60	74.00	28.70	0.00	0.00	438	2004							
130	5.4	3.5	34.7	196.4	0.10	0.00	11.00	0.10	0.00	24.30	9.80	40.40	0.90	62.00	52.70	0.00	0.00	309	2015							
180	0.5	0.1	16.1	67.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	1.60	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	348	2015							
45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00									
630	25.2	17.1	81.8	604.2	0.30	7.80	11.20	0.10	0.50	81.70	66.00	272.50	5.50	736.30	165.50	0.00	0.10									
Уплотненный полдник																										
150	30.5	11.9	26.1	360.2	0.10	0.30	45.90	0.30	0.30	210.70	34.20	290.80	1.30	208.90	2.00	0.00	0.00	223	2015							
20	1.4	1.7	11.1	65.6	0.00	0.20	0.00	0.00	0.10	61.40	6.80	43.80	0.00	73.00	1.40	0.00	0.00									
180	0.1	0.0	5.4	21.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	3.10	2.70	0.30	9.70	0.00	0.00	0.00	376	2015							
30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	39.30	1.10	0.00	0.00									
18	1.0	6.2	10.7	99.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00									
398	35.3	20.7	68.7	626.2	0.10	0.50	45.90	0.30	0.40	288.20	54.00	362.80	2.20	330.90	4.50	0.00	0.00									
	72.1	53.5	215.6	1 692.8	0.50	13.00	123.80	0.60	1.10	637.90	186.50	893.70	12.00	1 721.00	222.00	0.00	0.10									
Итого за день:																										

10 день

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
	400	11.5	15.7	51.5	409.4	0.10	1.30	70.80	0.20	0.20	204.00	46.60	236.40	1.30	452.30	52.20	0.00	0.00			
Масло сливочное (горячее)																					
Итого за прием пищи:																					
	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	361.40	2.60	0.00	0.00			
Обед																					
Итого за прием пищи:																					
	200/10	3.6	9.2	9.3	147.3	0.00	6.50	4.40	0.00	0.30	42.80	19.50	39.70	1.40	273.60	52.90	0.00	0.10	82		2015
Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной	70	8.5	4.8	12.3	127.4	0.10	0.50	0.00	0.00	0.10	24.40	31.00	122.60	1.20	240.00	85.00	0.00	0.00	ТК		
Котлета рыбная	150	3.3	4.8	20.9	145.2	0.10	0.60	16.80	0.10	0.20	50.50	26.60	88.20	1.10	721.00	60.90	0.00	0.00	128		2015
Картофельное пюре	20	0.6	0.0	1.3	8.0	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	3.60	3.80	11.20	0.10	19.80	0.00	0.00	0.00	131		2015
Бобовые отварные	180	0.2	0.0	10.9	45.3	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	18.20	4.50	6.50	0.50	55.30	0.00	0.00	0.00	348		2015
Напиток из плодов сушеных	45	3.0	0.5	15.0	78.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	8.60	39.20	1.80	61.20	2.50	0.00	0.00			
Хлеб ржаной йодированный	675	19.2	19.3	69.7	552.5	0.30	17.50	21.20	0.10	0.60	147.60	96.00	307.40	6.10	1370.00	201.30	0.00	0.10			
Уплотненный полдник																					
Итого за прием пищи:																					
	160	12.3	15.2	3.7	225.1	0.10	0.40	25.60	2.00	0.40	118.80	16.60	186.90	1.90	227.30	67.80	0.00	0.00	210		2015
Омлет натуральный	10	2.6	2.6	0.0	34.4	0.00	0.10	23.00	0.00	0.00	100.00	5.00	61.00	0.10	9.50	0.00	0.00	0.00	15		2015
Сыр (порция)	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	11.60	29.80	0.70	45.90	1.30	0.00	0.00			
Батон йодированный	180	0.1	0.0	10.8	43.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	3.10	2.70	0.30	9.80	0.00	0.00	0.00	376		2015
Чай с сахаром	50	4.4	6.4	34.8	215.6	0.10	0.00	0.50	0.00	0.00	16.90	6.70	39.60	0.40	61.80	20.60	0.00	0.00	767		2004
Плюшка российская	435	22.0	25.2	67.3	610.3	0.30	0.50	49.50	2.00	0.40	253.00	43.00	320.00	3.40	354.30	89.70	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:		53.2	60.7	201.2	1633.3	0.70	32.30	141.50	2.30	1.20	705.40	196.00	678.10	13.70	2538.00	345.80	0.00	0.10			
Всего за день:																					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																	
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	600,5	552,4	2067,5	16259,8	6,44	240,10	1 306,20	11,30	14,15	6 728,40	2 100,42	9 014,79	120,60	20 656,00	2 788,50	0,00	1,20
Среднее значение за период	60,1	55,2	206,8	1 626,0	0,64	24,00	130,60	1,10	1,42	672,80	210,04	901,48	12,10	2 065,60	278,90	0,00	0,10
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,8	30,6	54,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
3-7 лет	409	170	650	438