

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

УИДС №3 «Сказка»

Л.П.ДЕМЕНЕВА

10 августа 2022г.



**ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ЛЕТ - ДО 7 ЛЕТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ
ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ №3 «СКАЗКА»
П.УСТЬ-НЕРА ОЙМЯКОНСКИЙ РАЙОН
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,6 до 3 лет и от 3 лет до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении «МБДОУ УНДС№3»СКАЗКА» с 12-часовым пребыванием» (далее - примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. №26. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-12 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 12 -часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 . Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежесзамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Используется йодированная поваренная соль.

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 1														
Завтрак 8-40														
2008	189	Каша манная. молочная с маслом	130/5	4,1	4,7	20,4	137,9	0,06	0,65	34,4	84,5	77,5	12,9	0,2
2008	1	Бутерброд с маслом	5/30	2,5	3,5	16,1	102,5	0,07		22,9	8,6	27,5	11,0	0,5
ТК	2588	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5							
Итого за завтрак				6,8	8,3	50,0	290,9	0,13	0,65	57,3	93,1	105	23,9	0,7
2-ой завтрак 11-00														
ТК	2617	Иогурт питьевой	150	7,5	4,8	5,2	100,5	0,08	0,09	30,0	180	136,5	21,0	0,08
Итого за 2ой завтрак				7,5	4,8	5,2	100,5	0,08	0,09	30,0	180	136,5	21,0	0,08
Обед 11-50														
2008/тк	40	Салат из кв. капусты	50	0,41	2,5	3,66	39,6		0,5		22,2	16,6	7,5	0,6
2008	91	Рассольник со сметаной	150/10	1,6	3,3	12,2	82,2	0,06	5,1	15,5	19,1	48,3	17,1	0,6
2008	258	Жаркое по домашнему	100	10,6	8,8	10,5	162,6	0,06	3,8	0,06	13,9	132,2	23,7	1,8
2008	439	Компот из варенья витам.	150	0,08		19,6	74,3		20,8					
ТК	2364	Хлеб обогащенный	30	2,2	0,19	15,6	69,9	0,06			6	19,5	4,2	0,2
Итого за обед				14,89	14,79	61,56	428,6	0,18	30,2	15,56	61,2	216,6	52,5	3,2
Полдник 15-40														
тк	2588	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5							
ТК	2621	Булочка домашняя	80	6,2	7,3	48,4	256,3	0,08	0,08	29,6	32,8	56,7	8,8	0,5
Итого за полдник				6,4	7,4	61,9	306,8	0,08	0,08	29,6	32,8	56,7	8,8	0,5
Ужин 17-20														
2008	239	Биточек рыбный	50	7	2	8,2	75,5	0,07	0,07	4,7	30,7	92,1	14,1	0,4
2008	411	Кисель фруктовый	150	0,08		23,5	88,9		20,8					
ТК	2359	Батон обогащенный	30	2,4	0,3	15,6	70,8	0,07			7,5	25,8	10,5	0,4
тк	2628	Пюре овощное	100	1,5	2,6	6,2	58,7	0,06	5,8	19,8	26,4	32,2	15,9	0,5
тк	2269	Мандарин свежий	70	0,6		6	26,6		26,6		24,5	11,9	7,7	0,1
Итого за ужин				11,5	4,9	59,5	320,5	0,2	53,2	24,5	89,1	162	48,2	1,4
Итого за день				47,0	40,1	238	1447	0,6	84,2	156,9	456,2	676,8	154,4	5,8

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Ке
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 2														
Завтрак 8-40														
2008	189	Каша геркулесовая с маслом	150/5	5,3	6,8	21,9	166,6	0,1	0,8	40,4	108,4	156,1	43,8	1,9
2008	1	Бутерброд с маслом.	5/30	2,5	3,5	16,1	102,5	0,07		22,9	8,6	27,5	11	0,5
ТК	2596	Кофейный напиток	180	3,1	2,8	14,5	93,3		1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1
Итого за завтрак				10,9	13,1	52,5	362,4	0,17	1,8	81,8	231,2	275,1	68,9	1,5
2-ой завтрак 11-00														
2008	435	Груша	150	4,3	3,7	6	79,5	0,6	1,0	10	180,1	142,6	21	0,1
Итого за 2ой завтрак				4,3	3,7	6	79,5	0,6	1,0	10	180,1	142,6	21	0,1
Обед 11-50														
ТК	2583	Салат из зел. горошка	30	0,9	1,5	2,1	25,6	0,06	4,3	0,1	7	16,0	6,8	0,2
2008	84	Щи из св. капусты с говяд. и сметаной	130/105	2,5	2,9	4,8	57,6	0,05	10,9	7,1	24,7	44,7	13,5	0,6
2008	284/364	Тефтели из говяд.(с рисом в том.соусе)	50/15	5,9	4,5	6,3	87,2	0,06	1,0		7,6	70,4	10	0,9
ТК	209	Макароны отварные	100	3,4	3	23	122,6	0,06		19,6	3,9	23,6	5,3	0,4
2008	442	Сок яблочный	150	0,7		17,5	70		3		12	13,5	7,5	0,3
ТК	2364	Хлеб обогащенный	40	3	0,26	20,8	93,2	0,08			8	26	5,6	0,3
Итого за обед				16,4	12,16	74,5	456,2	0,31	19,2	26,8	63,2	194,2	48,7	2,7
Полдник 15-40														
2008	435	Кефир	150	4,3	3,7	6	79,5	0,08	1,0	30	180,1	142,6	21	0,1
ТК	2620	Вафли обогащенный	50	1,5	1,7	38,7	177			1	8	18	5	0,7
Итого за полдник				5,8	5,4	44,7	256,5	0,08	1,0	31	188,1	170,6	26	0,8
Ужин 17-20														
2008	224	Запеканка творож. со сг. молоком	120/10	20,8	15	27	323,7	0,08	0,7	14,3	231,2	284,1	33,9	0,5
тк	2121	Батон обогащенный	20	1,6	0,2	10,4	47,2				5	17,2	7	0,3
ТК	2588	Чай с сахаром	180	0,1	0,8	11,2	42,0							
ТК	2616	Банан	70	1,0	0,4	15,7	63,7		7	0,07	5,6	19,6	29,4	0,1
Итого за ужин				23,5	16,4	64,3	476,7	0,08	7,7	14,37	241,8	320,9	70,3	1,1
Итого за день				60,9	50,76	242	1631	1,2	30,7	163,9	904,3	1103,4	234,9	7,1

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 3														
Завтрак 8-40														
2008	189	Каша пшеничная мол. с маслом	150/5	5,8	6,2	27,4	200,5	0,2	0,75	39,8	100,9	39,8	41,0	2,1
2008	1	Бутерброд с маслом	5/40	3,6	7,1	6,0	107,0	0,1		0,06	110,4	70	5,7	12
ТК	2588	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5							
Итого за завтрак				9,6	13,4	46,9	358	0,3	0,75	39,86	211,3	109,8	46,7	33
2-ой завтрак 11-00														
Тк	2462	Груша	60	0,2	0,2	6,4	25,2		3		11,4	9,6	7,2	14
Итого за 2ой завтрак				0,2	0,2	6,4	25,2		3		11,4	9,6	7,2	14
Обед 11-50														
2011	52	Салат из отв.свек. с масл.	50	0,75	3,8	4,8	56,5		2,5		16,5	18,3	9,6	06
2008	99	Суп карт.с фасолью и говяд.	150/10	4,9	2,5	14,2	96,1	0,12	4	8,6	20,3	72,9	23,7	14
2008	306	Голубцы ленивые	100	8,9	9,2	7,4	146,6	0,06	15,0		36,8	112,3	22,6	15
2008	394	Компот из груш витам.	150	0,08	0,08	15,8	79,9		43,1		5,6	4,8	3,5	06
ТК	2677	Хлеб обогащен.	40	3	0,2	20,9	93,2	0,08			8	26	5,6	03
Итого за обед				17,6	15,7	63,1	472,3	0,26	64,6	8,6	87,2	229,5	65	44
Полдник 15-40														
2008	435	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,1	1,3	36,0	216	171	25,2	02
ТК	2361	Батон обогащенные	50	4,0	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	08
Итого за полдник				9,2	5,0	33,6	215,2	0,2	1,3	36,0	228,5	214	42,7	10
Ужин 17-20														
тк	2591	Помидор свежий	40	0,2		1,2	5,6		6	0,2	3,2	14		02
тк	2660	Фрикадельки рыбные в молоч. соусе	50\30	7,4	6,5	5,0	84	0,07	0,3	26,8	28,8	73,9	9,1	32
Тк	2635	Овощи тушеные	150	2,1	2	11,1	67,2	0,1	14,2	16,9	30,2	52,1	27,1	08
Тк	2589	Чай с молоком и сахаром	150	2,5	2,0	16,1	90,1		0,8	16,3	99,0	74,5	11,4	009
Итого за ужин				12,2	10,5	33,4	246,9	0,17	21,3	60,2	161,2	214,5	47,5	429
Итого за день				48,8	44,8	183,4	1317,6	0,93	90,9	144,6	699,9	777,4	209,1	11,39

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 4														
Завтрак 8-40														
2008	189	Каша пшеничная молочная с маслом	130/5	5,0	5,4	24,0	159,1	0,2	0,65	34,5	87,5	121,1	35,6	1,8
2008	3	Бутерброд с сыром	10/30	3,2	6,3	5,3	95,2	0,1		0,05	98,1	62,5	5	1,1
ТК	2588	Чай с сахаром	180	3,2	2,64	12,8	86,04		0,72	18	111,2	89,28	13,6	0,12
Итого за завтрак				11,4	14,3	42,1	340,3	0,3	1,37	52,55	296,8	272,8	54,2	3,0
2-ой завтрак 11-00														
2008	435	кефир	150	4,3	3,7	6,0	79,5	0,08	1,0	30,0	180,1	142,6	21	0,16
Итого за 2ой завтрак				4,3	3,7	6,0	79,5	0,08	1,1	30,0	180,1	142,6	21	0,16
Обед 11-50														
тк	2587	Помидор свежий	40	0,26		1,1	5,6		6	0,2	3,2	14		0,2
2008	76	Борщ из св. капусты с морск. капустой и сметан.	150/10	1,2	3,3	7,1	69,7	0,06	6,6	16,0	29,4	34,6	15,2	0,6
2011	246	Гуляш из говядины	45	12,3	8,9	3,1	138,7		0,6	17,2	11,3	105,6	15,1	1,6
2008	209	Макароны отварные	100	3,4	3	23,0	122,6	0,06		19,6	3,9	23,6	5,3	0,4
тк	2604	Кисель из кураги витам.	150	0,7		29,6	114,6		42,2	0,5	26,4	26,5	15,7	1,8
ТК	2449	Хлеб обогащенный	30	2,3	0,2	15,7	69,9	0,06			6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед				20,1	15,4	79,6	521,1	0,18	55,4	53,5	80,2	223,8	55,5	4,9
Полдник 15-40														
2008	434	Молоко кипяч.	160	4,8	4,1	8,0	90,7	0,08	1,6	33,6	203,2	152,8	23,5	0,1
ТК	2676	Батон обогащенный	50	4,0	0,5	26,0	111,5	0,1			12,5	43	17,5	0,7
Итого за полдник				8,8	4,6	34,0	202,2	0,18	1,6	33,6	215,7	195,8	41,0	0,8
Ужин 17-20														
2008	228	Рыба отварная(филе)	50	11,3	0,4	0,3	49,5	0,1	0,3	6,6	26,1	144,3	15,8	0,4
2008	377	Соус польский	50	1,3	11,1	1,7	112,2		0,8	86,7	5,4	4,9	1,5	0,1
2008	35	Картоф. пюре	100	2,2	3,1	13,2	97,3	0,1	3,6	21,4	25,3	56,3	19,3	0,7
2008	442	Сок фруктовый	150	0,8		19,2	76,9		3,2		13,1	14,7	8,1	0,3
Тк	2616	Банан	40	0,6	0,2	8,9	36,4		4	0,04	3,2	11,2	16,8	0,2
Тк	2669	Чай с сахаром	100	0,05		5	29,5							
Итого за ужин				16,2	14,8	48,3	401,8	0,2	11,9	115,6	73,1	231,4	61,5	1,7
Итого за день				60,8	52,8	208,3	1545,3	0,94	71,3	251,6	845,9	1066,4	233,2	10,5

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 5														
Завтрак 8-40														
Тк	2639	Каша гречневая молочная с маслом	130/5	4,8	5,1	21,8	148,8	0,14	0,65	33,8	92,9	128,4	32,2	1,95
2008	3	Бутерброд с маслом,сыром	5/10/40	2,4	4,4	15,6	108,2	0,1		29,5	8,6	26,8	10,7	0,5
тк	2596	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5							
Итого за завтрак				7,4	9,6	50,9	307,5	0,24	0,65	53,3	122,4	155,2	42,9	2
2-ой завтрак 11-00														
2008	442	Сок фруктовый	150	0,8		19,2	76,9		3,2		13,1	14,7	8,1	0,36
Итого за 2ой завтрак				0,8		19,2	76,9		3,2		13,1	14,7	8,1	0,36
Обед 11-50														
2008	50	Салат «свеколка»	40	0,66	3,3	6,18	55,9		1,62	0,06	15,3	17,6	8,9	0,66
2008	99	Суп гороховый с гречками	150/5	3,9	2,6	19,0	109,98	0,12	4,44	16,44	23,22	61,7	25,2	1,38
2008	254	Сосиска отварная	50	5,1	10,5		115,4				12,0	67,0	8,3	0,5
2008	181	Каша гречн. рассыпуха	100	5,7	4,6	25,8	167,7	0,9		0,02	12,3	2,1	1,7	0,4
ТК	2667	Хлеб обогащенный	40	3	0,2	20,9	93,2				8	26	5,6	0,4
2008	394	Компот из св. яблок витам.	150	0,08		21,3	81,0		45,5		4,8	3,3	2,66	0,56
Итого за обед				18,36	15,9	77,9	501,5	0,3	55,6	52,8	75,7	250,6	70,8	4
Полдник 15-40														
2008	435	ряженка	130	3,75	3,2	5,5	70,2	0,07	0,72	26	156	123,5	22,4	0,14
ТК	2621	Булочка домашняя	100	7,8	6,7	60,6	320,4	0,1	0,1	37,11	41	70,9	14	0,7
Итого за полдник				11,55	9,9	66,1	390,6	0,17	0,82	63,11	197	194,4	36,4	0,84
Ужин 17-20														
2008	344	Морковь с зел. горош. в молоч.соусе	100	1,66	1,46	7	64,8	0,06	0,86	24	144	114,0	16,8	0,13
2008	214	Омлет натуральный	50	4,9	7,6	0,87	92,6		0,06	0,12	33,6	73,6	5,6	0,87
тк	2459	Яблоко свежее	60	0,2		6,8	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3
Тк	2588	Чай с сахаром	180	0,08		11,2	40,08							
ТК	2357	Батон обогащенный	30	2,4	0,3	15,6	70,8	0,1			7,5	25,8	10,6	0,5
Итого за ужин				9,24	9,36	41,47	237,88	0,16	8,72	24,12	194,7	220.	38,4	2,8
Итого за день				47,35	44,5	236,3	1514,3	0,87	68,99	219,9	669,4	874,9	195,5	8,88

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 6														
Завтрак 8-40														
2008	225	Пудинг из творога со сгущенкой	130/20	19,8	16,3	42,8	377,6	0,1	0,4	40,8	239,5	291,9	39,	1
тк	2362	Батон обогащенный	50	3,9	0,5	25,9	118,	0,1			12,5	43,0	17,5	0,8
2011	2661	Чай с сахаром	150	0,16	0,08	12,1	48,6				4	6,4	3,2	0,2
Итого за завтрак				23,86	16,8	80,8	544,2	0,2	0,4	40,8	256,0	341,3	59,7	2
2-ой завтрак 11-00														
ТК	2256	апельсин	60	0,5	0,13	4,8	24		36		20,4	13,8	7,8	0,19
Итого за 2ой завтрак				0,5	0,13	4,8	24,0		36		20,4	13,8	7,8	0,19
Обед 11-50														
Тк	2592/2351	Огурец сол./свежий с 01.03	30/40	1,2		0,5	8,3				10,1	9,8	5,9	0,2
2008	95	Суп из овощей с курой и сметан.	150/10/5	2,52	2,1	8,16	56,52		7,62	6,36	20,2	35,3	11,88	0,5
2008	272	Котлета мясная	40	6,0	6,1	5,0	100		1,84	0,08	16,6	19,1	9,68	0,7
2008	366	Соус молочный	20	0,4	1,2	1,6	18,2		0,06	9,0	12,0	9,8	1,6	
2008	335	Картоф. пюре	100	2,06	3,0	12,6	94,6	0,06	3,4	21,6	25,06	54,4	18,6	0,66
ТК	2449	Хлеб обог.	30	2,3	0,2	15,7	69,9				6	19,5	4,2	0,3
2008	401	Компот из изюма витам.	150	0,3		2,16	83,91		41,6		12	19,3	6,3	0,41
Итого за обед				14,87	12,5	45,82	423,13	0,06	54,52	37,04	102,36	167,2	58,16	2,77
Полдник 15-40														
Тк	2617	Йогурт питьевой	150	9	5,8	6,3	120,6	0,1	1,1	36	216	163,8	25,2	0,2
ТК	2676	Батон обогащен.	50	4,8	0,6	31,2	141,6	0,2			15	51,6	11	1
Итого за полдник				13,8	6,4	37,5	262.2	0,3	1,1	36	231	215,4	36,2	1,2
Ужин 17-20														
тк	2578	Помидор св.	40	0,26		1,13	5,6		6	0,2	3,2	14,0		0,2
2008	287/360	Тефтели из печени с рисом	50	7,5	13,1	10,3	186,3	0,1	11,1	2366,4	7,8	122,2	12,1	2,8
2008	323	Каша гречн. рассыпуха	100	5,7	3,9	30	172,7	0,3		29,5	48,4	202,4	66,4	5,4
2008	442	Сок фрукт.	150	0,75		17,58	70,5		3		12	13,5	7,5	0,33
ТК	2776	Батон оогац.	25	2,4	0,3	15,6	70,8	0,1			7,5	25,8	10,5	0,5
Итого за ужин				10,56	17,3	74,61	505,9	0,5	20,1	2456,6	78,9	377,9	96,5	9,23
Итого за день				63,5	53,13	243,5	1759,4	1,0	112.1	2534,4	472,66	951,8	233,16	15,19

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 7														
Завтрак 8-40														
2008	189	Каша геркулес. молочн. с маслом	130/5	4,6	6,8	18,99	166,6	0,14	0,8	40,4	94,0	156,1	37,9	1,66
2008	1	Бутерброд с маслом	5/30	2,4	3,3	15,6	98,8	0,07		21	8,3	26,5	10,6	0,5
ТК	2596	Кофейный напиток	180	3,1	2,8	14,5	93,3		1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1
Итого за завтрак				10,1	12,9	49,0	358,7	0,21	1,8	79,9	216,5	274,1	48,5	2,26
2-ой завтрак 11-00														
2008	435	груша	100	2,88	2,5	4	53,0	0,05	0,72	20	120,1	120	14	0,1
Итого за 2ой завтрак				2,88	2,5	4	53,0	0,05	0,72	20	120,1	120	14	0,1
Обед 11-50														
Тк	2583	Салат из зел. горош.	40	1,2	2,0	2,8	34,2	0,08	5,8	0,16	9,4	21,4	9,1	0,32
2008	84	Щи из свеж. капусты с картоф. говяд. сметаной	150/10/10	2,8	3,2	5,4	64,38	0,06	12,2	7,98	27,6	50,0	15,1	0,7
2008	284/372	Тефтели из говядины(с рисом) в сметан. соусе	50/30	6,5	5	6,9	96,2	0,07	1,1		8,3	77,4	11,0	1
2008	209	Макароны отварные	100	3,4	3	23	122,6	0,7		19,5	3,9	23,6	5,3	0,4
2008	442	Сок яблочный	100	0,4		10,5	50,5		2		8	9,5	4,5	0,2
ТК	2449	Хлеб обогащ.	30	2,2	0,2	15,6	69,9				6	19,5	4,2	0,3
Итого за обед				16,5	13,22	64.2	437.78	0,91	22,1	27,64	67,2	205,4	52,2	3,02
Полдник 15-40														
2008	435	Сок фруктов.	180	0,9		21,1	84,6		3,6		14,4	16,2	9	0,4
ТК	2618	Печенье обогащ.	20	4,1	2,3	13,2	94							
Итого за полдник				5	2,3	34,3	178,6		3,6		14,4	16,2	9	0,4
Ужин 17-20														
2008	224	Запеканка творож .со сг ущен. молоком.	90/20	16,4	11,9	21,4	256,1	0,06	0,6	11,3	182,9	224,8	26,8	0,51
ТК	2588	Чай с сахаром	180	0,16	0,08	11,2	42							
ТК	2357	Батон обогащен..	30	2,4	0,3	15,6	70,8	0,1			7,5	25,8	10,5	0,5
ТК	2616	Банан	90	1,4	0,5	20,2	81,9		9	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5
Итого за ужин				20,3	12,78	68,4	450	0,16	9,6	11,4	197,5	275,8	75,1	1,51
Итого за день				54,78	43,7	219,9	1497,8	1,33	34,22	138,9	615,7	891,5	198,8	7,29

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 8 8-45														
Завтрак														
2008	214	Омлет натуральный	85	5,8	6,6	28,3	191	0,1	0,9	47,7	117	107,4	17,9	0,4
2008	3	Бутерброд с маслом сыром	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9	0,1	0,2	52,2	111,1	89,8	18,9	0,98
ТК	2588	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5							
Тк	2613	Биойогурт	125	6,3	4	4,4	83,6		0,8	25	150	113,8	17,5	0,3
Итого за завтрак				17,8	18,2	67	494	0,2	1,9	99,9	378,1	311	54,3	1,68
2-ой завтрак 11-00														
ТК	2459	Яблоко	60	0,2		6,8	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3
Итого за 2ой завтрак				0,2		6,8	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3
Обед 11-50														
2008	41/25/87	Салат из св. помидоров	50	0,58	2,5	5,8	47,2		14,5	0,75	16,1	13,5	8,1	0,5
2008	320	Рассольник на кур.бульон. со сметан.	150/10	1,6	3,36	12,1	81,9	0,06	4,7	15,5	17,7	47,8	16,6	0,6
2008	320	Суфле из кур	50	9,2	7,7	2,2	122,2		0,07	21,6	20,8	80,8	10,6	1,0
Тк	2635	Овощи тушеные	100	1	1,3	7,4	44,8	0,06	9,4	11,2	20,1	34,7	18,0	0,5
2008	394	Компот из св. яблок витам.	150	0,1	4	21,4	81,1		33,9		4,6	3,3	2,7	0,7
ТК	2677	Хлеб обогащен.	40	3	0,2	20,9	93,2				8	26	5,6	0,4
Итого за обед				15,48	19,06	69,8	470,0	0,12	62,57	49,05	87,3	206,1	61,6	3,7
Полдник 15-40														
2008	435	ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,1	1,3	36	216	171	25,2	0,2
ТК	2619	Пряники	50	6,1	6	1	83		1,16		31,8	102	15,6	0,5
Итого за полдник				11,3	10,5	8,6	180,2	0,1	2,46	36	247,8	273	40,8	0,7
Ужин 17-20														
2008	251	Пудинг рыбный	50	7,5	2,7	4,0	65,5	0,07	0,07	19,6	21,7	69,5	8,9	0,28
2011	331	Макароны отварные	100	3,6	3,2	20,8	127,3	0,04	0,06	0,05	7,3	24	4,6	0,53
2008	442	Сок фрукт.	180	0,9		21,1	84,6		3,6		14,4	16,2	9	0,4
ТК	2357	Батон обогащ.	30	2,4	0,3	15,6	70,8	0,06			7,5	25,8	10,5	0,5
ТК	2674	Мандарин свеж.	50	0,4		4,3	19		19		17,5	8,5	5,5	0,1
Итого за ужин				14,8	6,2	65,8	357,2	0,17	22,73	19,65	68,4	144,0	38,5	1,81
Итого за день				51,38	49,5	200,98	1412,1	0,57	96,46	191,9	609,4	811,7	184,6	8,71

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 9														
Завтрак 8-40														
2008	224	Запеканка твор.с повидлом.	130/20	22,4	15,6	32,59	357,4	0,09	0,74	16,3	209,8	285,7	33,8	1,0
2008	3	Бутерброд с маслом сыром	10/5/40	5,5	7,5	20,8	169,8	0,1	0,2	52,5	111,1	89,8	18,9	0,7
ТК	2588	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	13,5	50,5							
Итого за завтрак				28,1	23,2	66,89	577,7	0,19	0,94	68,8	320,9	375,5	52,7	1,7
2-ой завтрак 11-00														
ТК	2269	мандарин	70	0,6		6,0	26,6		26,6		24,5	11,9	7,7	0,1
Итого за 2ой завтрак				0,6		6,0	26,6		26,6		24,5	11,9	7,7	0,1
Обед 11-50														
Тк	2592/2351	Огурец сол./свежий	40/50	1,2		0,56	7,6				9,2	9,6	5,6	0,24
2008	100	Суп карт.с макар.изд.и говяд.	150/10	3,36	2,5	14,46	89,4	0,06	5,4	8,46	11,7	57,9	16,9	0,84
2008	306	Ленивые голубцы	100	8,9	9,2	7,4	146,6	0,06	15,		36,8	112,3	22,6	1,5
2008	394	Компот из св.яблок витамин.	150	0,08		21,3	81,0		45,5		4,8	1,3	2,6	0,2
ТК	2677	Хлеб обогащен.	40	3	0,26	19,5	17,3	0,08			8	26	5,6	0,4
Итого за обед				16,54	11,96	63,22	341,9	0,2	65,9	8,46	70,5	207,1	53,3	3,18
Полдник 15-40														
2008	435	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,1	1,3	36	216	171	25,2	0,2
2008	471	Булоч. «веснушка»	50	3,8	3,4	28,9	154,3	0,06		17,8	7,3	29,4	6,4	0,4
Итого за полдник				9,0	7,9	36,5	251,5	0,16	1,3	53,8	223,3	200,4	31,6	0,6
Ужин 17-20														
2008	60	Сельдь	30	5,7	5,3		70,5			6	19,8		15,3	
2008	335	Пюре картоф.	115	2,2	2,1	22,1	257,4		0,3	135,5	40,9	47,7	6,8	0,2
2008	442	Сок фрукт.	180	0,9		21,1	84,6		3,6		14,4	16,2	9	0,4
ТК	2776	Батон обогащ.	25	2,	0,25	13,0	59	0,05			6,3	21,5	8,8	0,4
Тк	2616	банан	90	1,4	0,5	20,2	81,9		9	0,1	7,2	25,2	37,6	0,5
Итого за ужин				14,2	8,15	76,4	553	0,05	12,9	141,6	88,6	110,6	77,5	1,5
Итого за день				68,44	51,2	249,	1730,7	0,6	107,6	272.66	727,8	530	222,8	7,08

Сб.рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 10														
Завтрак 8-40														
ТК	2639	Каша гречневая молоч. с маслом	130/5	4,8	5,1	21,8	148,85	0,14	0,65	33,8	92,9	128,4	32,2	1,95
2008	3	Бутерброд с маслом , сыром	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9	0,1	0,2	52,5	111,1	89,8	18,9	0,7
ТК	2594	Какао с молоком	150	3,1	2,6	13,3	88,3		0,9	18,3	113,8	98,1	22,4	0,5
Итого за завтрак				13,4	15,2	55,9	406,0	0,24	1,75	104,6	317,8	316,3	73,5	2,15
2-ой завтрак 11-00														
ТК	2459	Яблоко	60	0,2		6,6	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3
Итого за 2ой завтрак				0,2		6,6	27,6		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3
Обед 11-50														
ТК	2578	Помидор св.	40	0,26		1,1	5,6		8,1	0,2	3,2	14		0,2
2008	76	Борщ из св.капусты с карт. морск. капуст. и сметаной	150/10	1,29	3,32	7,13	69,7	0,06	6,58	15,9	29,9	34,5	15,2	0,67
2008	272	Биточки из говядины	50	7,9	6,8	8	122,1	0,08	0,08	2,2	19,5	86,4	13,3	1,1
ТК	2706	Рагу овощное(2вар)	100	1,8	4,8	11,5	94	0,06	7,7	24,8	26,3	47,5	23,2	0,7
2008	436	Напиток апельс.	150	0,4		19,3	73,9		9,9		5,5	3,8	2,1	0,08
ТК	2667	Хлеб обогащенный	40	3	0,2	20,9	93,2				8	26	5,6	0,4
Итого за обед				14,65	15,12	66,83	452,9	0,2	24,26	42,9	89,2	198,2	59,4	2,95
Полдник 15-40														
2008	435	кефир	180	5,2	4,5	7,2	95,5	0,1	1,3	36	216,2	171,2	25,2	0,2
2008	471	Булочка сдобная	50	3,8	3,4	28,9	154,3	0,06		17,8	7,5	29,4	6,4	0,4
Итого за полдник				9,0	7,9	36,1	249,8	0,16	1,3	53,8	223,7	200,6	31,6	0,6
Ужин 17-20														
2008	245	Тефтели рыбные	50	6,5	2,4	6,7	73,8	0,07	0,5	4,7	28,1	93	12,1	0,35
2008	372	Соус сметан. с томатом	30	0,5	1,4	2,2	20,7		0,3	0,06	7,2	7,2	1,38	0,06
2011	325	Рис отварной	100	2,4	4,2	21,8	135,3	0,01		0,03	2	40,6	12,6	0,4
ТК	2588	Чай с молоком, сахаром	180	2,7	2,2	18,8	92,5		1,0	19	99,7	88,2	15,5	0,1
ТК	2676	Батон обогащенный	50	4,0	0,5	20,2	89,1		9,0	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5
Итого за ужин				13,7	10,1	55,6	356,8	0,08	6,0	19,84	132,3	211,6	55,48	0,74
Итого за день				50,95	48,32	221,0	1493,1	0,68	41,1	221,1	772,6	933,3	225,3	7,74