

«Утверждаю»

Заведующая МБДОУ

УНДС №3 «СКАЗКА»

Е.П. ДЕМЕНЕВА

16 сентября 2024г.



**ЦИКЛИЧНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В «МБДОУ УНДС №3 «СКАЗКА» .
П.УСТЬ-НЕРА ОЙМЯКОНСКИЙ РАЙОН
НА 2024-2025 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 отсутствии 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, свежемороженые 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.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Сборник репечтур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В !	С	А	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
1 день ЗАВТРАК 8-45														
2011	188	КАША МАННАЯ	200	5.9	7.0	26.7	202.5	0,06	1	0,04	106	88,0	15,0	1
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,2	0,1	15	60				5	8,0	4,0	1
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,1	9,4	7,5	160	0,02		0,07	4	12	2	0,2
Итого за прием пищи:				8.2	6,5	49,2	422.5	0,08	1	0,11	115,0	108,0	21,0	22
2 ЗАВТРАК 11-00														
2008 к/к ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100				0,4	0,4	9,8	47		10		16	11	8	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47		10		16	11	8	22
ОБЕД 12:00-12:30														
2008	10/2	РАССОЛЬНИК	180	1.62	3.96	11.3	82.8		4,2		12,8			0,4
2008	50	САЛАТ (СВЕКОЛКА)	60	1.2	5.4	10.9	95.8		2,3	0,1	20,8	23,9	12,1	0,9
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	10.5	9.8	8.8	212.8	0,04			6	75,0	12,0	1
2008	181	ГРЕЧНЕВАЯ КАША РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218	0,18		0,03	16	176,0	118,0	4
2011	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	200	0,2	0,1	27,8	115	0,02	2	1	8	6,0	4,0	0,6
2011	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,45	21,1	102	0,1			9,9	47,9	10,5	2,2
Итого за прием пищи:				24.1	26.6	104.7	616,2	0,34	6,2	1,03	52,7	304,9	144,5	82
ПОЛДНИК 15:45														
2011	434	МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02	252,0	189,0	29,0	2,0
		"ПРЯНИКИ	50	3.0	2.3	22.5	183				3,3	15,0	2,7	0,2
Итого за прием пищи:				9.1	7.6	37.5	296	0,08	3,0	0,02	255,3	204	31,7	2,2
УЖИН 17:00-17:30														
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,8	12,3	1,4	148,2		0,1	0,2	53,8	117,8	9,0	1,4
2008	344	САЛАТ ИЗ ЗЕЛ ГОРОШКА И МОРКОВИ	150	2.5	2.2	10.5	69.9	0.1	2.7	24	50.9	78.8	43	0.8
2011	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	1,7	131,0	0,02		0,01	21,0	23,0	16,0	0,7
2011	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1			9,9	47,9	10,5	2,2
Итого за прием пищи:				14,2	15,1	56,4	391,4	0,12	0,1	0,21	84,7	188,7	35,5	4,3
Всего за день:				56	56.2	257.6	1777.6	0,62	20,3	1,37	523,7	816,6	240,7	19,1

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		Вх мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
2 ДЕНЬ ЗАВТРАК 8:45-9:00															
2011	182	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,2	8,2	32,0	230,9	0,11	1	0,04	0,6	114,0	29,00	146,0	2,0
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	-	15	28					5,0	4,0	8,0	1,0
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0	0,08	0,4	135,0	7,0	86,0	0,3
Итого за прием пищи:				11,9	16,9	54,8	389,9	0,13	1,0	0,12	1,0	254,0	40,0	240,0	3,3
II ЗАВТРАК 11:00															
2011	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0	0,1		7,0	4,0	7,0	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0	0,1		7,0	4,0	7,0	1,4
ОБЕД 11:45-12:30															
2011	40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1,2	5,2	9,5	90,0	0,03	26,0	0,32	2,4	36,0	17,0	27,0	1,1
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	4,4	4,3	11,8	164,0	0,10	13,0	0,12	0,2	48,0	27,0	85,0	1,2
2011	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,2	5,2	30,0	136,0	0,04	22,0	0,07	2,4	72,0	24,0	48,0	1,0
2011	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,0	0,1	0	5,0	2,0	8,0	0,4
2011	4	ХЛЕБ	50	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1			1,2	9,9	10,5	47,9	2,2
Итого за прием пищи:				12,5	15,3	102,5	615,2	0,28	63,0	0,61	6,2	170,9	80,5	215,9	5,9
III ПОЛДНИК 15:45															
2011	434	МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02		252,0	29,0	189,0	2,0
2011	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	6,6	12,4	55,8	360,0	0,12	0,09	0,9		15,0	56,0	9,0	0,7
Итого за прием пищи:				12,7	17,7	65,9	473,0	0,2	13,09	0,92	0,6	283,0	96,0	206,0	4,9
УЖИН 17:00-17:30															
2008	228	РЫБА ОТВАРНАЯ	100	1,70	1,80	6,20	47,0	0	0,20	0,02		44,30			0,1
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	КАРТОФЕЛЬНОЕ 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	4/10	ЧАЙ	200	0,2		13,5	28		50,08			7,44			0,18
2011	4	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,6	0,5	3,3	112,2	0,1			1,2	9,9	10,5	47,9	2,2
Итого за прием пищи:				8,0	16,5	27,6	230,2	0,1	50,28	0,02	1,2	61,64	10,5	47,9	2,48
Всего за день:				45,0	66,5	260,7	1751,3	0,72	129,37	1,77	9,0	776,54	231,0	716,8	17,98

Сб.реп.	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Здень Завтрак 8:40-8:50														
2008	189	Каша геркулесовая молоч. с маслом	200	4.5	6.1	8.2	204.9	0,2	0,7	39.8	101	139.8	41.0	2,0
2008	1	Бутерброд с маслом,сыром	5/35	5.5	7.5	10.2	65.2	0,05		15.5	5.8	17.5	7	0,3
ТК	2596	Кофейный напиток	180	2.5	2,3	12.0	77.9		0.08	15.4	95.1	76.2	11.7	0,08
Итого за завтрак				12.5	15.9	30.4	348	0,25	0.78	70.7	201.0	233.5	59,7	2.38
2-ой завтрак 11:00														
ТК	2462	груша	90	0,3	0,3	9.6	37.8		4		13,4	11,6	9,2	1,8
Итого за 2ой завтрак				0,3	0,3	9.6	37,8		4		13.4	11.6	9,2	1.8
Обед 11:50-12:15														
Тк	26	Салат из зел. горошка	60	3.0	3.6	3.5	85.6	0,1	7.3	0.2		11,8	26.8	0,6
2011	76	Борщ	180	1.9	5,8	8.0	66.1	0,03	6.6	0.12		35.8	20.0	1,08
2008	335	Картоф. пюре	100	2.0	3.6	13.5	125.0	0,06	3.3	0.02		31.3	19.3	0,7
2011	254	Сосиски отварные	60	6.7	7.6	0.3	123,6	0.1				18.0	10	1.0
2008	394	Компот из груш витамин.	200	0,08	0,08	21.1	79.9		43.1		5.6	4.8	3.5	0,6
ТК	2364	Хлеб пшеничн.	50	3.3	0,4	28.2	112.4	0,18			7	22.7	4.9	0,3
Итого за обед				16.78	20,68	74.7	591.6	0,38	60.3	0.2	12.6	123.4	84,5	3.6
Полдник 15:30-15:45														
2008	435	Молоко	200	6.0	5.2	10	112.9	0,05	0,03		189	21.7	141.7	0,1
ТК	2361	Вафли	50	1.5	1.7	38.7	177.0			1.0	7.2	4.5	16.2	0,7
Итого за полдник				7.5	6.9	48.7	289.9	0,05	0.03	1.0	196.2	26.2	157.9	0.8
Ужин 17:45-18:00														
ТК	2591	Помидор свежий	50	0,3		1,4	5,9		7	0,3	3,8	16		0,3
ТК	2660	Тефтели из печени	80	10.4	7.8	10.8	118.1	0,1	0,6	7.6		19.5	148,8	0,5
ТК	2635	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.4	5.1	49.8	224.5	0,2		25.5		41.9	57.5	4.8
ТК	2589	Чай с молоком и сахаром	200	2,7	2,5	27,8	121,1		0,9	18	108,9	81,9	12,6	0,1
Итого за ужин				17.8	15.4	89.8	447.6	0,3	8.5	52,4	112.7	159.3	218.9	5.7
Итого за день				54.48	59.98	253.2	1719,9	0.71	73.9	124.3	535.9	554.0	530.2	14.28

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Мg мг	Р мг	Fe мг
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК 8:45-9:00															
2011	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,8	8,3	36,6	204,8	0,1	1,0	0,04	0,2	117,0	41,0	146,0	2,0
ТК	2596	КОФ НАПИТОК	180	3,1	2,8	14,5	93,5					5,0	4,0	8,0	1,0
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,2	12,8	14,5	131,8	0,02		0,07	0,4	4,0	2,0	12,0	0,2
Итого за прием пищи:				14,1	23,9	65,6	430,1	0,12	1,0	0,11	0,6	126,0	47,0	166,0	3,2
II ЗАВТРАК 11:00															
2011	125	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0	10,0	0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0	10,0	0	0,6	16,0	8,0	11,0	0,4
ОБЕД 11:45-12:30															
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	180	5,7	7,0	16,6	112,5	0,05	11,0	0,21	0,2	43,0	24,0	52,0	1,3
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	2,9	4,6	5,8	67,8	0,1	7,3	0,2		11,8	26,8	11,4	0,4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	3,1	5,4	40,3	241,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1
2008	394	КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	200	0,1	0,1	25,4	95,9	0,01	2,0	0,1	0	5,0	2,0	8,0	0,4
ТК	2364	ХЛЕБ ПШЕНИЧН	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1			1,2	9,9	10,5	47,9	2,2
Итого за прием пищи:				15,4	17,6	111,4	629,4	0,4	18,0	0,35	1,8	122,9	75,5	273,9	6,0
ПОЛДНИК 15:45															
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,7	5,0	8,4	108	0,08	3,0	0,02		252,0	29,0	189,0	2,0
ТК	2361	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	4,0	0,5	26,	118	0	0	0	0	4,8	3,0	10,8	0,5
Итого за прием пищи:				9,7	5,5	34,4	226,0	0,08	3,0	0,02	0	256,8	32,0	199,8	2,5
УЖИН 17:00-17:30															
ТК	2660	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧ. СОУСЕ	60/50	10,2	6,2	16,9	195,5	0,03	0,36	12,27	0,61	29,76	8,56	43,57	0,54
ТК	2635	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,1	2,0	11,1	67,2	0,3		29,5		48,4	66,4	202,4	5,4
ТК	2587	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4		1,7	5,6		6	0,2	3,2	14			0,2
2008	430	ЧАЙ	200	0,2		15	60,0					5,0	4,0	8,0	1,0
Итого за прием пищи:				12,9	8,2	34,3	232,8	0,03	0,36	12,27	0,61	34,76	12,56	51,57	1,54
Всего за день:				52,5	55,6	255,5	1745,6	0,63	32,36	12,75	3,61	556,46	175,06	702,27	13,64

0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	P мг	Fe мг
5 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
2011	186	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	4,8	7,1	26,9	202,4	0,14	1,0	0,04	0,4	97,0	85,0	177,0	3,0
2011	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,3	0,1	15,2	62,0	3,0	0	0	0	8,0	5,0	10,0	1,0
2011	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,5	8,4	47	127,5	0,02		0,07	0,4	4,0	2,0	12,0	0,2
Итого за прием пищи:				8,6	15,7	89,1	391,9	3,16	1,0	0,11	0,8	109,0	92,0	199,0	4,2
ТТ ЗАВТРАК															
2011	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0	0,1		7,0	4,0	7,0	1,4
Итого за прием пищи:				0,5	0,0	9,9	43,0	0,01	2,0	0,1		7,0	4,0	7,0	1,4
ОБЕД															
2011	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,8	2,0	14,4	87,1	0,11	8,0	0,2	0,3	23,0	25,0	64,0	0,1
2008/ТК	40/26,87	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ/ОГУР СВ С 1 МАРТА	50	0,5	3	4,4	47,6		0,6			26,7	20	9,1	0,7
2008	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	10,8	8,5	3,0	131,2	0,04	0,83			27,9			1,2
2011	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3,0	19,0	61,0	0,6
2011	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02		0,01	0,5	21,0	16,0	23,0	0,7
2011	4	ХЛЕБ	50	3,0	0,5	23,3	112,2	0,1			1,2	9,9	10,5	47,9	2,2
Итого за прием пищи:				20,8	20,4	109,6	712,1	0,29	8,83	0,26	2,3	84,8	70,5	195,9	4,8
ПОЛДНИК															
2011	434	МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02		252,0	29,0	189,0	2,0
2011	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,6	0,8	38,6	178,3	0,07	12,0	0,01	0,6	15,0	9,0	37,0	0
Итого за прием пищи:				9,7	6,1	48,6	291,3	0,15	15,0	0,03	0,6	267,0	38,0	226,0	2,0
УЖИН															
2008	21/2	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	1,7	1,8	6,2	47,0	0	0,2	0	0	44,3			0,1
ТК	235	СЕЛЬДЬ МАЛОСОЛЕНАЯ	60	11,4	10,6	26,4	41	0,2	7,2	12		51,2	30,6		1,4
2011	125	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47								
2011	411	КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	2,0	0,1	0	5,0	2,0	8,0	0,4
Итого за прием пищи:				13,6	12,9	73,3	160,0	0,01	2,2	0,1	0	49,3	2,0	8,0	0,5
Всего за день:				53,2	55,1	281,9	1785,7	3,62	29,03	0,6	3,7	517,1	366,5	475,9	12,9

6 ДЕНЬ															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг		Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
ЗАВТРАК 8:40-8:50															
2008	189	КАША РИСОВАЯ	200	6.0	5,8	42,4	248.0	0,06	0,52			112,69			0,56
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0,1	15	60					5,0	4,0	8,0	1,0
2011	2	ХЛЕБ С МАСЛ. СЫРОМ	10/5/40	5,5	7,5	20,8	168,9	0,1	0,2			111,1	89,8	18,9	0,7
Итого за прием пищи:				11,7	13,4	78,2	476,9	0,16	0,72			228,9	93,8	26,9	2,26
II ЗАВТРАК 11:00															
2011	К/К	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	9	5,8	6,3	120,6	0,1	1,1	36		216,0	163,8	25,2	0,2
Итого за прием пищи:				9	5,8	6,3	120,6	0,1	1,1	36		216	163,8	25,2	0,2
ОБЕД 11:50-12:15															
2011	95	СУП ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,0	4,2	10,2	91,0	0,08	11,0	0,22		30,0	22,0	53,0	0,8
ТК	2587	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,4		1,7	8,4		9	0,3		4,8	21		0,3
2011	284	ТЕФТЕЛИ МЯСО-РИСОВЫЕ	60/30	9,5	10,4	6,8	159,0	0,04	2,0	0		9,0	12,0	82,0	1,0
2011	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,03	0,8		11,0	7,0	36,0	0,8
2011	442	СОК	100	0,5	0,1	9,9	43,0	0,01	2,0	0,1		7,0	4,0	7,0	1,4
2011	4	ХЛЕБ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1				9,9	10,5	47,9	2,2
Итого за прием пищи:				22,1	20,0	81,5	596,2	0,29	15,03	1,12		66,9	55,5	225,9	6,2
ПОЛДНИК 15:30-15:45															
2011	434	МОЛОКО	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02		252,0	29,0	189,0	2,0
2011	5	ПЕЧЕНЬЕ	60	1,6	10,6	46,4	212,4	0	0	0		9,6	21,6	6,0	1,0
Итого за прием пищи:				7,7	15,9	56,5	325,4	0,08	3,0	0,02		261,6	50,6	195	3,0
УЖИН 17:45-18:00															
2011	193	ОМЛЕТ НАТУРАЛ.	125	7,1	9,5	37,2	264,0	0,05	0	0,08		40,0	24,0	113,0	1
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	80	0,3		18,4	71,0		50,08			7,44			0,18
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0		21,4	86,2		3,6			16,2	18,1	10,2	0,5
2008	435	ГРУША	90	2,6	2,3	3,6	47,7	0,05	0,6	18		108,1	135,6	12,7	0,1
Итого за прием пищи:				10,1	11,8	80,6	468,9	0,1	54,2	18,08		171,7	177	135,0	1,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				60,6	66,9	303,1	1511,1	0,73	74,05	55,94		945,1	540,7	608,0	13,44

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
7 день Завтрак 8:40-8:50														
2008	189	Каша пшеничная мол. жидкая с маслом слив.	200	7.2	8.2	32.0	230.9	0,2	0.7	40.0	101.5	140.5	41.3	2,1
2008	1	Бутерброд с маслом, сыром	5/10/35	4.5	8.7	38.4	131,0	0,08		26.2	9.8	31.4	12.6	0,6
ТК	2596	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28		1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1
Итого за завтрак				11,9	16.9	85.4	389.9	0,28	1,7	84,7	225.5	263.4	67,0	2.8
2-ой завтрак 11:00														
2008	435	груша	90	2,6	2.3	3,6	47.7	0,05	0.6	18	108.1	85.6	12,6	0,1
Итого за 2ой завтрак				2.6	2.3	3.6	47,7	0,05	0.6	18	108.1	85.6	12.6	0,1
Обед 11:50-12:15														
ТК	2583	Салат из св. овощей	60	1,8	2,9	4,5	49,8	0,1	7,3	0,2	11,8	26,8	11,4	0,4
2008	84	Щи из свежей капусты с картоф., говяд., смет.	180/10/10	3.3	3,8	6.48	77.1	0,06	12,2	7,9	17,6	50,0	15,1	0,7
2008	284/364	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	7.8	9,0	18.3	115.5	0,08	1,3		10.0	92.9	13.2	1,0
2008	209	РИС отвар.	130	4.5	3.9	29.9	159.4	0.08		25.5	5,1	30,6	7	0,2
2008	442	Сок яблоч.	200	0,7		17.5	70.5		3,0		12.0	13.5	7.5	0,2
ТК	2364	Хлеб пшеничн.	50	3.2	0,4	54	112.4	0.08			7	22.7	4.9	0,3
Итого за обед				16.2	13.3	119.7	457.8	0.4	21.8	33,6	60,4	236.5	59.1	2.8
Полдник 15:30-15:45														
2008	435	Кефир	200	5.6	4.9	8.0	106	0,08	1,0	30.0	180.1	142.6	21.0	0,16
ТК	2620	Вафли	50	1,5	1.7	38.7	177.0			1,0	8.0	18.0	5	0,7
Итого за полдник				7.1	6.6	46.7	283	0,08	1,0	31.0	188.1	160.6	26.0	0,2
Ужин 17:45-18:00														
2008	224	Запеканка творож. со сгущ. молоком	150/20	18.0	20.2	36.37	435.7	0,08	0,7	15.4	249.0	305.9	36.5	0,6
ТК	2588	Чай сахаром	200	0,1	0,08	11.8	44.1							
ТК	2616	Банан свеж.	90	1,4	0,5	20,2	81,9		9	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5
Итого за ужин				19.5	20.78	68.67	561.7	0,08	9,7	15.5	256.2	330.1	74.3	1,1
Итого за день				57.3	59.88	255.4	1740,1	0.89	34,8	182.8	838.3	1076.2	239.0	7.0

8 день

Сб.реп.	№ реп.	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
Завтрак 8:40-8:50														
2008	189	Каша манная . молочная с маслом	200	5.9	7.0	26.7	202.5	0,09	0.7	37.8	101.7	146.3	41.0	1.7
2008	3	Бутерброд с маслом,	/5/40	2.1	8.2	7.5	160	0,09	0.2	58.6	147.6	107	18,9	
ТК	2588	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	60							
Итого за завтрак				8.2	15,2	49.5	422.5	0,1	0.9	96.4	248,3	253,3	49,9	1,7
2 Завтрак 11:00														
ТК	2459	Яблоко	100	0,2		9,8	47		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3
Итого за 2ой завтрак				0,2	-	9.8	47.0		7,8		9,6	6,6	5,4	1,3
Обед 11:50-12:15														
2008	41/2587	Салат из св. помидоров	60	0,7	3.0	7.0	56.7		14,5	0,7	16,1	13,5	8,1	0,5
2008	91	Рассольник на курин. .бульоне Со сметан.	180/10	1,9	3,9	14.5	98.2	0,06	4,7	15,5	17.7	47.8	16.8	0,6
2008	320	Суфле из кур	60	11,1	9.2	2,6	146,7		0,08	25,9	25,0	97.0	12.7	1,2
тк	2635	Овощи тушеные	100	1,4	1.3	7,4	44,8	0,06	9,4	11.2	20,1	34.7	18.0	0,7
2008	401	Компот из изюма витам	200	0,4		5.9	116		41.6		12.0	19.3	6,3	0,4
ТК	2364	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,45	21.1	102	0,1			9	29,3	6,3	0,4
Итого за обед				18,7	16.85	58.5	564.4	0,22	70.2	53.3	99,9	241.6	68.2	3,8
Полдник 15:30-15:45														
2008	435	Ряженка	200	5.7	5.0	8.4	108	0,07	0,9	30.0	180	142,5	21	0,1
ТК	2619	Пряники	60	7.4	7.2	89,6	183,1		1,1		31.0	10,5	15,6	0,4
Итого за полдник				13.1	12.2	98	291.1	0,07	2,0	30	211	153,	36.6	0,5
Ужин 17:45-18:00														
2008	251	Пудинг рыбный	70	10,6	3,8	5,6	91,6	0,1	0.1	27,5	30,4	97.4	12.5	0,4
2008	235	Пюре картофельн.	150	3,1	4,6	19	142	0.1	5,2	32,4	37,6	81,7	27,9	1
2008	442	Сок фрукт. в ассорт.	200	1.0		13.4	94		2		8	9	5	0,2
ТК	2361	Батон обогащ.	50	4	0,5	26	118	0,1			12,5	43	17,5	0,8
Итого за ужин				18,7	8,9	69	445.6	0,3	7,3	59,9	88,5	231.7	61.9	2,4
Итого за день				58.9	53.15	284.8	1770.6	0,69	88,2	239.6	657.3	886.2	222	9,2

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
14 день Завтрак 8:40-8:50														
2008	189	Каша пшеничная мол. жидкая с маслом слив.	200	7.2	8.2	32,0	230.9	0,2	0.7	40.0	101.5	140.5	41.3	2.1
2008	1	Бутерброд с маслом, сыром	5/10/35	4.5	8.7	38.4	131,0	0,08		26.2	9.8	31.4	12.6	0,6
ТК	2596	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	28		1	18,5	114,2	91,5	14,1	0,1
Итого за завтрак				11,9	16,9	85.4	389.9	0,28	1,7	84,7	225.5	263.4	67,0	2.8
2-ой завтрак 11:00														
2008	435	груша	90	2,6	2.3	3,6	47.7	0,05	0.6	18	108.1	85.6	12.6	0.1
Итого за 2ой завтрак				2.6	2.3	3.6	47.7	0,05	0.6	18	108.1	85.6	12.6	0,1
Обед 11:50-12:15														
ТК	2583	Салат из св. овощей	60	1,8	2,9	4,5	49.8	0,1	7,3	0,2	11,8	26.8	11,4	0,4
2008	84	Щи из свежей капусты с картоф., говяд., смет.	180/10/10	3.3	3,8	6.48	77.1	0,06	12,2	7,9	17,6	50,0	15,1	0,7
2008	284/364	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	7.8	9,0	18.3	115.5	0,08	1,3		10.0	92.9	13.2	1,0
2008	209	РИС отвар.	130	4.5	3.9	29.9	159.4	0,08		25.5	5,1	30,6	7	0,2
2008	442	Сок яблоч.	200	0,7		17.5	70.5		3,0		12.0	13.5	7.5	0,2
ТК	2364	Хлеб пшеничн.	50	3.2	0,4	54	112.4	0,08			7	22.7	4.9	0,3
Итого за обед				16.2	13.3	119.7	457.8	0.4	21.8	33,6	60,4	236.5	59.1	2.8
Полдник 15:30-15:45														
2008	435	Кефир	200	5.6	4.9	8.0	106	0,08	1,0	30.0	180.1	142.6	21.0	0,16
ТК	2620	Вафли	50	1,5	1.7	38.7	177.0			1,0	8.0	18.0	5	0,7
Итого за полдник				7.1	6.6	46.7	283	0,08	1,0	31.0	188.1	160.6	26.0	0,2
Ужин 17:45-18:00														
2008	224	Запеканка творож. со сгущ. молоком	150/20	18.0	20.2	36.37	435.7	0,08	0,7	15.4	249.0	305.9	36.5	0,6
ТК	2588	Чай сахаром	200	0,1	0,08	11.8	44.1							
ТК	2616	Банан свеж.	90	1,4	0,5	20,2	81,9		9	0,1	7,2	25,2	37,8	0,5
Итого за ужин				19.5	20.78	68.67	561.7	0,08	9,7	15.5	256.2	330.1	74.3	1,1
Итого за день				57.3	59.88	255.4	1740,1	0.89	34,8	182.8	838.3	1076.2	239.0	7.0

Сб.реу.	№ реу.	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
13 день Завтрак 8:40-8:50														
2008	189	Каша геркулесовая молоч. с маслом	200	4.5	6.1	8.2	204.9	0,2	0,7	39.8	101	139.8	41.0	2,0
2008	1	Бутерброд с маслом, сыром	5/35	5.5	7.5	10.2	65.2	0,05		15.5	5.8	17.5	7	0,3
ТК	2596	Кофейный напиток	180	2.5	2,3	12.0	77.9		0.08	15.4	95.1	76.2	11.7	0,08
Итого за завтрак				12.5	15.9	30.4	348	0,25	0.78	70.7	201.0	233.5	59,7	2.38
2-ой завтрак 11:00														
ТК	2462	груша	90	0,3	0,3	9.6	37.8		4		13,4	11,6	9,2	1,8
Итого за 2ой завтрак				0,3	0,3	9.6	37,8		4		13.4	11.6	9,2	1.8
Обед 11:50-12:15														
Тк	26	Салат из зел. горошка	60	3.0	3.6	3.5	85.6	0.1	7.3	0.2		11,8	26.8	0,6
2011	76	Борщ	180	1.9	5,8	8.0	66.1	0,03	6.6	0.12		35.8	20.0	1,08
2008	335	Картоф. пюре	100	2.0	3.6	13.5	125.0	0,06	3.3	0.02		31.3	19.3	0.7
2011	254	Сосиски отварные	60	6.7	7.6	0.3	123,6	0.1				18.0	10	1.0
2008	394	Компот из груш витамин.	200	0,08	0,08	21.1	79.9		43.1		5.6	4.8	3.5	0,6
ТК	2364	Хлеб пшеничн.	50	3.3	0,4	28.2	112.4	0,18			7	22.7	4.9	0,3
Итого за обед				16.78	20,68	74.7	591.6	0,38	60.3	0.2	12.6	123.4	84,,5	3.6
Полдник 15:30-15:45														
2008	435	Молоко	200	6.0	5.2	10	112.9	0,05	0,03		189	21.7	141.7	0,1
ТК	2361	Вафли	50	1.5	1.7	38.7	177.0			1.0	7.2	4.5	16.2	0,7
Итого за полдник				7.5	6.9	48.7	289.9	0,05	0.03	1.0	196.2	26.2	157.9	0.8
Ужин 17:45-18:00														
ТК	2591	Помидор свежий	50	0,3		1,4	5,9		7	0,3	3,8	16		0,3
ТК	2660	Тефтели из печени	80	10.4	7.8	10.8	118.1	0,1	0,6	7.6		19.5	148.8	0,5
ТК	2635	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.4	5.1	49.8	224.5	0,2		25.5		41.9	57.5	4.8
ТК	2589	Чай с молоком и сахаром	200	2,7	2,5	27,8	121,1		0,9	18	108,9	81,9	12,6	0,1
Итого за ужин				17.8	15.4	89.8	447.6	0,3	8.5	52,4	112.7	159.3	218.9	5.7
Итого за день				54.48	59.98	253.2	1719,9	0.71	73.9	124.3	535.9	554.0	530.2	14.28

12 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
Сб.реп.	№ реп.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
ЗАВТРАК 8:40-8:50															
2011	182	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧ	200	7.2	8.2	32.2	230.9	0.08	0.7	40.4		98.3	106.4	22.4	0.3
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2		15.0	28.0					4.8	3.8	6.9	0.6
2011	3	ХЛЕБ С МАСЛОМ СЫРОМ	55	4.5	8.7	7.7	131.	0.05	0.15	44.8		94.9	16.1	76.7	0.5
Итого за прием пищи:				11.9	16.9	64.9	389	0,1	0,85	85.2		198	126.0	106.3	1.0
II ЗАВТРАК 11:00															
2008	К/К	КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.5		9.0			9.9	7.0	11.7	1.9
Итого за прием пищи:				5.2	4.5	7.2	95.5		9,0			9.9	7.0	11.7	1.9
ОБЕД 11:50-12:15															
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	6.4	4.3	11.8	164.0		1.1	13.5					0.3
2011	40	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ СВ.	60	1.2	5.2	9.5	90.0	0.03	6	0.09		3.3	16		0.2
2011	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	3.2	5.2	30.0	136	0.03	24.9	0.09		24.9	8.6	10.8	0.8
2011	411	КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113	0.01	0.15	0.07		6.0	4.0	3,0	0.4
2011	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	50	3.2	0.45	23.3	112.2	0.01				8.0	22.7	5.4	0.3
Итого за прием пищи:				14.1	15.25	102.5	717.7	0,2	31.4	88.3			65,8	35.8	1.8
ПОЛДНИК 15:30-15:45															
2011	434	МОЛОКО	200	6.1	3.9	7.5	84.7	0.05	2,0	0		189.0	21.7	141,7	1.2
2011	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	0,6	0,05	0.5		7.5	28.0	4.5	0.4
Итого за прием пищи:				7,8	10.2	34.4	264.7	0,65	2,0	0,5		196.5	39,7	145,7	1.6
ТК	2660	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В МОЛОЧ СОУСЕ	110	10.2	6.2	6.9	115.5		0.05	0.1		33.6	73.6	4.0	0.8
ТК	2635	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2.1	2.0	31.1	67.2	0.1	2.7	4.24		50.9	78.8	43	0.8
ТК	2591	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.4	-	1.5	7.0		2			8	9	5	0.2
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.15	-	11.2	58.0					4.8	3.8	6.9	0.6
Итого за прием пищи:				12.85	8.2	41.4	247.7	0,1	4,7	24.1		97.3	165.2	58.9	2,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				51.8	46.9	269.7	1714.6	0.7	47.9	198.1		501.7	358.4	358.4	8.7

11 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг	
ЗАВТРАК 8:40-8:50															
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧ	200	5.2	7.3	32.2	157.7	0.08	0.7	40.4		98.3	106.4	22.4	0.3
2011	430	ЧАЙ С САХАРОМ	2000	0.15		11.2	58.0					4.8	3.8	6.9	0.6
2011	2	ХЛЕБ С МАСЛОМ СЫРОМ	5/7/35	4.7	6.4	17.7	144.3	0.05	0.15	44.8		94.9	16.1	76.7	0.5
Итого за прием пищи:				10.05	13.7	53.1	360	0,1	0,85	85.2		198	126.0	106.3	1.0
II ЗАВТРАК 11:00															
2008	К/К	ЯБЛОКО	90	0.3	0.3	8.8	42.3		9.0			9.9	7.0	11.7	1.9
Итого за прием пищи:				0.3	0,3	8.8	79.5		9,0			9.9	7.0	11.7	1.9
ОБЕД 11:50-12:15															
2008	84	ЩИ ИЗ СВ КАПУСТЫ СО СМЕТАН	150/9	1.4	2.4	7.0	50.9		1.1	13.5					0.3
ТК	2587	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.3		1.4	7.9	0.03	6	0.09		3.3	16		0.2
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	9.0	9.1	7.5	150	0.03	24.9	0.09		24.9	8.6	10.8	0.8
2008	335	КАРТОФЕЛЬН. ПЮРЕ	100	2.0	3.0	12.6	94.6	0.06	3.4	21.6		25.0	4.4	18.6	0.06
2011	396	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА	150	0.15	0.07	10.0	86.2	0.01	0.15	0.07		6.0	4.0	3.0	0.4
2011	4	ХЛЕБ ПШЕНИЧ.	35	2.6	0.2	18.2	81.5	0.01				8.0	22.7	5.4	0.3
Итого за прием пищи:				15.4	14.7	49.7	471.1	0,2	31.4	88.3			65,8	35.8	1.8
ПОЛДНИК 15:30-15:45															
2011	434	МОЛОКО	150	4.5	3.9	7.5	84.7	0,05	2.0	0		189.0	21.7	141,7	1.2
2011	467	ПРЯНИКИ	50	3.3	6.2	27.9	180.0	0,6	0,05	0.5		7.5	28.0	4,5	0.4
Итого за прием пищи:				7,8	10.2	34.4	264.7	0,65	2,0	0.5		196.5	39,7	145,7	1.6
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛ.	50	4.8	7.6	0.8	92.6		0.05	0.1		33.6	73.6	4.0	0.8
2008	344	САЛАТ ИЗ ЗЕЛ. ГОРОШ И МОРКОВИ	150	2.5	2.2	10.5	69.9	0.1	2.7	42.4		50.9	78.8	43	0.8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	1.5		11.7	47		2			8	9	5	0.2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.15	0.07	11.2	58.0					4.8	3.8	6.9	0.6
Итого за прием пищи:				7.9	9.8	44.2	267.5	0,1	4,7	24.1		97.3	165.2	58.9	2.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				42.1	46.9	198.3	1442.8	0.7	47.9	198.1		501.7	358.4	358.4	8.7

10 день														
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
ЗАВТРАК 8:40-8:50														
2008	189	Каша рисовая молочная	200	5.2	7.4	39.2	210.3	0,1	0.4			93.8		0,4
2011	430	Кофейный напиток	180	3.1	2.8	14.5	93.3		0.9	15.5		95.	11.1	77.5 0.05
2011	2	Хлеб с маслом . сыром	5/10/40	5.5	7.5	20.8	168.9	0.5	0.1	46.0			69.8	18.9 0.7
Итого за прием пищи:				13.8	17.7	74.5	472.5	0,6	1,4			193,8	80.9	1,2
II ЗАВТРАК 11:00														
2011	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4		9.8	47		9.0			16.0	8	10 2.1
Итого за прием пищи:				0,4		9.8	47.0		9.0			16	8	10 2,1
ОБЕД 11:50-12:15														
2011	95	Суп крестьянский	180	4.2	5.4	10.2	106.6	0.03	0.1	0.15		3.42	24.98	0.1
ТК	2587	Помидор свежий	60	0.4	-	1.7	17.0		7	0.2		4.	1	0.2
2011	284	Фрикадельки в сметанно-том.соусе	60	8.0	8.2	6.7	158.4	0.03	1.0	0		7.0	9.0	64.0 1.0
2011	331	Гречка рассыпчатая	150	5.5	4.8	20.8	191.0	0.06	0.03	0.8		11.0	7.0	36.0 0.8
2011	442	СОК	200	1.0	0.2	13.2	94	0.01	2.0	0.1		7.0	4.0	7.0 1.4
2011	4	ХЛЕБ	50	3.2	0.45	21.1	102	0.1				6.3	6.6	30.4 1.4
Итого за прием пищи:				22.3	19.05	73.7	669	0,2	10,03	1,0		35.3	30.2	155.6 4.9
ПОЛДНИК 15:30-15:45														
2011	434	МОЛОКО	200	5.6	4.9	8.0	106	0,06	2.2	0.01		189.0	21.7	141.7 1,0
2011	5	ПЕЧЕНЬЕ	50	3.3	8.8	38.6	177.0	0	0	0		8	18.0	5.0 0.8
Итого за прием пищи:				8.9	13.7	46,6	283	0,06	2	0,01		197.0	39.7	
УЖИН 17:45-18:00														
2011	193	Омлет натуральный	100	5.6	7.6	29.7	211.2	0.01	0	0.02		32	19.2	90.4 0.8
2011	52	Салат из свеклы с маслом	60	0.2		13.8	53.2		37.5			5.5		0,13
ТК	2588	ЧАЙ	200	0.1		15.0	60.0		2.7			12.0	13.5	7.6 0.3
2008	435	Груша	90	2.6	2.3	3.6	47.7	0.05	0.6	18		108.1	135.6	12.7 0.1
Итого за прием пищи:				8.5	9.9	63.1	376.7	0,1	0,9	18.02		157.6	168.3	108 9,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				53.9	60.35	267.7	1848.2	0,7	44,05	35,94		738,1	380.7	459.0 11,44

Сб.реп.	№ реп.	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
9 день Завтрак 8:40-8:50														
2008	189	Каша геркулесовая молоч. с маслом	200	4.5	6.1	8.2	204.9	0,2	0,7	39.8	101	139.8	41.0	2,0
2008	1	Бутерброд с маслом,сыром	5/35	5.5	7,5	10.2	65.2	0,05		15.5	5.8	17.5	7	0,3
ТК	2596	Кофейный напиток	180	2.5	2,3	12.0	77.9		0.08	15.4	95.1	76.2	11.7	0,08
Итого за завтрак				12.5	15.9	30.4	348	0,25	0.78	70.7	201.0	233.5	59,7	2.38
2-ой завтрак 11:00														
ТК	2462	груша	100	0,3	0,3	9.6	37.8		4		13,4	11,6	9,2	1,8
Итого за 2ой завтрак				0,4	0,4	9.8	47		4		13.4	11.6	9,2	1.8
Обед 11:50-12:15														
Тк	26	Салат из зел. горошка	60	3.0	3.6	3.5	85.6	0.1	7.3	0.2		11.8	26.8	0,6
2011	76	Борщ	180	1.9	5.8	8.0	66.1	0,03	6.6	0.12		35.8	20.0	1,08
2008	335	Картоф. пюре	100	2.0	3.6	13.5	125.0	0,06	3.3	0.02		31.3	19.3	0,7
2011	254	Сосиски отварные	60	6.7	7.6	0.3	123,6	0.1				18.0	10	1.0
2008	394	Компот из груш витамин.	200	0,08	0,08	21.1	79.9		43.1		5.6	4.8	3.5	0,6
ТК	2364	Хлеб пшеничн.	50	3.3	0,4	28.2	112.4	0,18			7	22.7	4.9	0,3
Итого за обед				16.78	20,68	74.7	591.6	0,38	60.3	0.2	12.6	123.4	84,5	3.6
Полдник 15:30-15:45														
2008	435	Кефир	200	6.0	5.2	10	112.9	0,05	0,03		189	21.7	141.7	0,1
ТК	2361	Вафли	50	1.5	1.7	38.7	177.0			1.0	7.2	4.5	16.2	0,7
Итого за полдник				7.5	6.9	48.7	289.9	0,05	0.03	1.0	196.2	26.2	157.9	0.8
Ужин 17:45-18:00														
ТК	2591	Помидор свежий	50	0,3		1.4	5,9		7	0,3	3,8	16		0,3
ТК	2660	Тефтели из печени	80	10.4	7.8	10.8	118.1	0,1	0,6	7.6		19.5	148.8	0,5
ТК	2635	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.4	5.1	49.8	224.5	0,2		25.5		41.9	57.5	4.8
ТК	2589	Чай с молоком и сахаром	200	2,7	2,5	27.8	121,1		0,9	18	108,9	81,9	12,6	0,1
Итого за ужин				17.8	15.4	89.8	447.6	0,3	8.5	52,4	112.7	159.3	218.9	5.7
Итого за день				54.48	59.98	253.2	1719,9	0.71	73.9	124.3	535.9	554.0	530.2	14.28