

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ	
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2017	
Итого за прием пищи:	360	8	7,1	36,9	247,8	0,5		
Обед								
Суп из овощей с мясом и сметаной	150/10	4,5	4	8,5	89,3	4,1	2004	
Суфле рыбное	80	13,6	6,6	6,2	129,6	0,5	2004	
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	2004	
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576	
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	541	23,7	14,3	69,9	474,2	13,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	2010	
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,6	38,2	238,2	1,3		
Ужин								
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	2004	
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	2004	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	8,7	35,1	0	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ	
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	405	17,6	10	60,3	389,3	10,3		
Всего за день:	1511	56,4	39	205,3	1344,5	25,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	2,7	20,7	121,8	0,4	33	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	8,8	12,5	53,8	364,1	0,9		
Обед								
Суп картофельный рыбный	170	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004
Гуляш из мяса птицы	30/30	4,5	3,6	0,9	79,2	0,7	435	2013
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576	2004
Напиток апельсиновый	150	0,1	0	18,9	72	3,8	699	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	511	14,5	8,8	70,1	430,9	16,7		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, выработываемые промышленностью,	150	0,8	0	15,9	66	0	707	2004
Выпечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	200	5,1	6,3	49,7	276,3	0		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	200	10,5	9,9	24	301,1	8	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	12,1	10,5	44,8	395,7	8		
Всего за день:	1469	40,5	38,1	218,4	1467	25,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	9,8	13,3	42,7	346	1,1		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	3,8	4,8	11,2	85	3,6	139	2004
Бефстроганов из отварной говядины	35/35	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	2010
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	496	20,9	20,4	74,5	526,3	4,8		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1	552	2004
Итого за прием пищи:	200	11,8	11,5	24	260,7	1,4		
Ужин								
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Соус сметанный сладкий	25	0,3	2	1,9	28,3	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	405	16,6	9,1	45,3	331,7	10,3		
Всего за день:	1459	59,1	54,3	186,5	1464,7	17,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	144,8	0,4	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	52,9	0	1	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	398	11,2	13,9	46,3	0,4		
Обед							
Свекольник с мясом и сметаной	150/10	4	1,9	9,8	96,3	4	114
Голубцы с мясом из говядины (лепные)	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576
Компот из свежих плодов с витамином С	180	0,1	0	32,3	127,8	3,6	631
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	511	19,2	20,2	79,5	457,9	18,6	
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102
Выпечное изделие	50	3,6	4	36,5	180,9	0	741
Итого за прием пищи:	200	8	9	43,7	273	0,8	
Ужин							
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	420	11,7	9	49,9	331,7	17,2	
Всего за день:	1529	50,1	52,1	219,4	1410,8	37	

Неделя вторая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Углеводы, г				С, мг
		Жиры, г	Жа...					
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	2010	
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	20	1,8	2,6	10,9	73,5	0	ТУ	
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	2017	
Итого за прием пищи:	358	10,1	15,7	44,4	357,2	1		
Обед								
Суп картофельный с бобовыми	150	3,8	4,8	13,4	100	2,8	2004	
Гуляш из рыбы	50/50	9	4,4	2,8	93,2	1	ТТК	
Рис отварной	70	1,7	2,5	18,1	101,6	0	2004	
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	521	17,7	12,1	76,3	458,9	4,9		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	2010	
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0	ТУ	
Итого за прием пищи:	205	7,1	8,1	36,3	236,7	1,3		
Ужин								
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	2004	
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	2004	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ	
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	405	17,6	10	55,9	372	10,4		
Всего за день:	1489	52,5	45,9	212,9	1424,8	17,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ репел-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	0,4	32	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	0	96	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	0		ТУ	
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	0	1	2017	
Итого за прием пищи:	363	6,5	9,7	45,3	0,4			
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	150/10	4	4,6	15,4	4,1	132	2004	
Печень по-строгановски	40/40	10,9	8,2	6,1	8,1	431	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	0	508	2004	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	515/576	2004	
Напиток из апельсина с витамином С	150	0,1	0	18,9	3,8	700	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	521	21,9	16,1	78,4	22,3			
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4	3,8	16,2	1,1	103	2010	
Манник	50	2,8	7,7	26,3	0	ТТК		
Итого за прием пищи:	200	6,8	11,5	42,5	1,1			
Ужин								
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	1,1	ТТК	ТУ	
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	6,9	520	2004	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	0	96	2010	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	0		ТУ	
Итого за прием пищи:	420	13,1	19,4	45,7	423			
Всего за день:	1504	48,3	56,7	211,9	1524,9		31,8	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Углеводы, г				
		Жиры, г	С, мг					
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	8,1	12,2	42,9	317,4	0,9		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3,7	4,4	11,1	86	4,8	110	2004
Гуляш "Болоньез"	70	9,8	8,6	4,8	148,8	1,8	ТТК	
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	491	19,6	15,5	67,5	472,7	40,2		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Вьлечное изделие	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004
Итого за прием пищи:	200	8,7	11,3	41	302,4	0,8		
Ужин								
Рыба запеченная в сметанном соусе	80	9,6	5,7	4	113,1	0,4	383	2004
Картофель тушеный	100	3,9	7,8	14,3	137	7	216	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10		
Итого за прием пищи:	480	15,9	14,4	48,7	393,7	17,4		
Всего за день:	1529	52,3	53,4	200,1	1486,2	59,3		

4 день

Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Пищевые вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (перцями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	9,1	12,5	50	349	0,9		
Обед								
Суп картофельный с яйцом, мясом и сметаной	150/10	7	5,1	12,7	114,6	5,2	133	2004
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	ТТК	ТУ
Капуста тушеная	100	2,3	2,6	10,3	94	21,2	534	2004
Овощи по сезону	15	0,5	0	1	5,9	0,6	515/576	2004
Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	511	19,5	16,7	75,5	515	30,5		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Выпечное изделие	50	3,8	6,6	30,5	197	0	767	2004
Итого за прием пищи:	200	8,2	11,4	36,5	285,7	1,3		
Ужин								
Гуляш из мяса	30/30	8,3	3,9	2,4	80	0,4	ТТК	ТУ
Рис с овощами	80	1,8	4	18,7	116,3	1,3	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	440	12,6	8,6	51,4	335,9	11,7		
Всего за день:	1509	49,4	49,2	213,4	1485,6	44,4		

5 день

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г				
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,6	4,4	15,2	128,5	0,7	14
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1
Итого за прием пищи:	358	10,3	14,6	42,9	352,8	1,3	
Обед							
Суп овощной "Мозайка" с мясом	150/10	4,5	4,6	8,2	96,4	8,2	160
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	515/576
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	521	16,8	13,2	61	413,1	21,8	
Полдник							
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0	ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,6	38,2	238,2	1,3	
Ужин							
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	366
Соус сметанный сладкий	25	0,3	2	1,9	28,3	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10	
Итого за прием пищи:	405	16,6	9,1	45,3	331,7	10,2	
Всего за день:	1489	50,8	44,5	187,4	1335,8	34,6	

Неделя третья 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	2010
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	20	1,8	2,6	10,9	73,5	0	ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	2017
Итого за прием пищи:	358	10,1	15,7	44,4	357,2	1	
Обед							
Суп с макаронными изделиями и курой	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	2004
Тефтели мясные с соусом	70/50	9,3	15,5	10,6	232,4	1,1	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	2004
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных с витамином С	150	0,9	0	23,7	94,5	0,9	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	561	21,9	22,7	85,8	615,7	8,8	
Полдник							
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0	ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,4	9,4	24,1	200,9	1,3	
Ужин							
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	2004
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13	
Итого за прием пищи:	435	15,9	7,5	59,1	367,3	16,1	
Всего за день:	1559	55,3	55,3	213,4	1541,1	27,2	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Углеводы, г				
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Какао молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0
Итого за прием пищи:	358	6,3	9,4	46	292,3	0,4
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	3,7	4,4	11,1	86	4,8
Лудинг рыбный запеченный	60	11	9,6	5,8	148,7	0,5
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0
Итого за прием пищи:	541	20,5	19,4	78,2	513,6	13,9
Полдник						
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8
Гренка с сыром	50	7,4	6,7	18	172	0,1
Итого за прием пищи:	200	11,8	11,7	25,2	264,1	0,9
Ужин						
Биточек мясной	50	6	9,9	6,2	146,5	0,4
Рагу из овощей	100	2	2,2	11,6	75	9,8
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0
Фрукт:	100	0,8	0,3	9,6	49	10
Итого за прием пищи:	420	10,4	13	46,4	358	20,2
Всего за день:	1519	49	53,5	195,8	1428	35,4

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г Жиры, г Углеводы, г					С, мг	
		Белки, г	Жиры, г					Углеводы, г
Завтрак								
Каша молочная ячневая жидкая	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	9,3	12,9	48,1	364	1		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,4	3,4	6,2	60,8	7,2	124	2004
Запеканка картофельно-морковная с печенью	150	10,1	11,7	27,1	256,5	15,4	478	2004
Соус сметанный	30	0,4	2,4	1,2	31,3	0	600	2004
Овощи по сезону	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515/576	2004
Компот из свежих плодов с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	531	14,7	17,9	79,8	526,2	26,2		
Полдник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,1	7,6	38,2	238,2	0		
Ужин								
Омлет натуральный	140	11,1	14,6	2,8	190,7	0,5	43	2010
Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	0,1	2	2017
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,9	0,1	9,5	45	10		
Итого за прием пищи:	420	15,9	18,3	31,3	359,6	10,6		
Всего за день:	1514	47	56,7	197,4	1488	37,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, г						С, мг
		Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	358	10,1	13,4	49,5	347,8	1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,8	6,4	12,3	126,8	5,8	133	2004
Тефтели из мяса кур с соусом	40/40	16,1	6,9	8,5	162,3	1,8	ТТК	ТУ
Рис разужный	70	1,7	2,9	17,6	102,9	0,6	ТТК	
Овощи по сезону	25	0,4	0,1	1,3	8,4	6,3	576	2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	531	25,9	16,8	71,6	527,4	47,5		
Полдник								
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Выпечное изделие	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	200	6	2,8	34	183,9	1,1		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	220	11,6	10,8	26,4	331,1	11,7	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	420	13,2	11,4	47,2	425,7	11,7		
Всего за день:	1509	55,2	44,4	202,3	1484,8	61,3		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Углеводы,					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	2013
Итого за прием пищи:	398	13,1	16,6	42,7	374,6	0,9	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/10	4,1	3,1	14,5	101,1	7,1	133
Азу из говядины	35/35	8,5	12	3,4	167	1,4	438
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516
Овощи по сезону	15	0,1	0	0,4	2,2	1,1	515/576
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0	ТУ
Итого за прием пищи:	501	18,5	17,5	76,8	528,3	10,1	
Полдник							
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103
Манник	50	2,8	7,7	26,3	180	0	ТТК
Итого за прием пищи:	200	7,2	12,5	32,3	268,7	1,3	
Ужин							
Котлета (биточек) рыбная	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	14,3	96	6,9	520
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	ТУ
Фрукт	100	0,8	0,3	9,6	49	10	
Итого за прием пищи:	420	11,7	9	49,9	331,7	17,2	
Всего за день:	1519	50,5	55,6	201,7	1503,3	29,5	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	762,7	751,6	3 069,4	21 838,9	553,9
Среднее значение за период	50,8	50,1	204,6	1455,9	37
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	31	56		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

1-3	364	520	250	426
-----	-----	-----	-----	-----

Нормативная документация:

- Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05)
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродлинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапшиной В.Т.
- Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г
- Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы. 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г
- Санитано-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13)
- Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания питания, "Хлебпродлинформ", Москва, 1994г под ред. Лулея Н.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродлинформ", Москва 2002г, под редакц. В.Т. Лапшиной