

Утверждено:
 Заведующий ГБДОУ детский сад № 409
 Кировского района Санкт-Петербурга
 И.В.Аминова
 приказом № ___ от _____

десятидневное меню: ясли 12 часов

№ Рецентуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	День 1														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,4	3,735	12,89	62,75	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая	130	2,486	3,726	20,101	122,642	0,101	0,124	0,828			1,16	76,85	123,66	8,93
432/2008	3. Кофейный напиток	150	1,958	2,138	11,126	75,855	0,034	0,128	1,112			0,071	102,72 8	76,95	11,97
	Всего:	310	5,844	9,599	44,117	261,247	0,163	0,264	1,94			1,491	184,92 8	217,81	24,17
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Апельсин свежий	70	0,655	0,146	13,177	31,304	0,029	0,022	43,68			0,218	24,752	16,744	9,464
	Всего:	195	3,03	2,021	20,927	136,304	0,029	0,022	43,68			0,218	24,752	16,744	9,464
	Обед														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	0,02	12,623	0,081	0,197	0,505	7,069	13,127	10,098
85/120/2012	2. Суп картофельный с клецками и говядиной	150/5/10	2,454	4,033	7,81	84,593	0,043	0,032	5,386			0,561	15,747	39,077	20,082
236/2008	3. Рыба запеченная в омлете	50	16,639	3,193	1,514	110,186	0,024	0,128	0,062			1,146	28,9	215,02 8	17,277
125/2008	4. Картофельное пюре с морковью	130	2,866	1,906	20,332	108,772	0,147	0,095	23,528			1,16	21,959	76,914	33,692
442/2008	5. Сок персиковый	150			16,8	67,5									
к/к/к/к	6. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	7. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	Всего:	585	24,414	10,073	68,614	449,968	0,304	0,299	41,598	0,081	0,197	4,273	82,874	381,74 6	92,949
	Полдник														
265/2008	1. Плов из птицы	120	5,453	8,764	16,37	173,336	0,031	0,019	1,645			0,791	23,42	81,196	43,411

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
451/2008	2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,411	2,175	24,988	139,73	0,07	0,077	13,59			0,975	31,595	69,832	19,207
433/2008	3. Чай с молоком	150	2,1	2,5	9,69	72,95	0,041	0,162	1,42			1,059	126,04	99,888	19,28
	4. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	Всего:	350	11,764	13,699	61,008	420,816	0,181	0,276	16,655			3,525	186,456	275,516	91,098
	Всего за 1й день:		45,052	35,391	194,666	1268,335	0,677	0,862	103,872	0,081	0,197	9,507	479,01	891,816	217,681
	День 2														
	Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	2,431	5,207	9,252	62,554	0,025	0,041	0,192			0,312	123,54	76,565	8,346
189/2008	2. Каша рисовая жидкая	130	2,807	5,962	17,018	123,341	0,05	0,143	1,122			0,264	105,874	107,753	21,754
397/2012	3. Какао с молоком	170	2,314	2,9	10,835	84,775	0,042	0,157	1,359			0,08	125,514	94,05	14,63
	Всего:	330	7,553	14,069	37,105	270,669	0,116	0,341	2,673			0,656	354,928	278,367	44,73
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Банан свежий	80	1,407	0,469	29,078	90,048	0,038	0,047	9,38			0,563	7,504	26,264	39,396
	Всего:	205	3,782	2,344	36,828	195,048	0,038	0,047	9,38			0,563	7,504	26,264	39,396
	Обед														
50/2008	1. Салат из свеклы	30	0,442	0,827	2,591	21,565	0,006	0,012	2,944			0,532	15,813	23,599	14,437
84	2. щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной .	150/15/5	2,842	5,055	7,61	86,436	0,05	0,047	20,513			0,71	39,556	46,193	25,26
256/2008	3. Печень по-строгановски	50/30	6,76	9,267	7,205	145,432	0,245	1,738	26,826			5,518	15,234	255,632	16,149
331/2008	4. Макароны изделия отварные	100	1,368	2,366	17,095	95,004	0,057	0,017				0,547	6,806	30,014	5,421
401/2012	5. Компот из изюма	150	0,466	0,101	20,81	86,828	0,03	0,016				0,63	16,35	26,123	8,505
	6. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	570	13,778	18,456	75,549	502,065	0,448	1,853	50,282			8,838	102,958	419,16	81,572

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Полдник														
/2008	1. Огурец свежий	50	0,372		1,163	6,51	0,014	0,009	3,255			0,233	7,905	13,95	6,51
242/2008	2. Шницель рыбный натуральный	50	11,632	10,841	1,396	176,279	0,115	0,691	1			4,733	109,257	482,582	52,971
335/2008	3. Пюре картофельное	130	2,64	2,83	19,509	111,763	0,144	0,107	23,222			1,052	30,268	81,164	28,632
441/2008	4. Напиток из клюквы протертой с сахаром	150			14,489	49,945						0,017	0,11		
479/2008	5. Булочка "творожная"	60	8,101	2,707	33,354	196,018	0,076	0,05				0,725	12,943	52,928	9,552
	6. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	Всего:	460	23,545	16,637	79,871	575,315	0,387	0,875	27,477			7,459	165,883	655,225	106,866
	Всего за 2й день:		48,657	51,506	229,354	1543,097	0,989	3,116	89,812			17,515	631,273	1379,016	272,563
	День 3														
	Завтрак														
/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,599	0,576	4,703	14,531	0,031	0,014	2,85			0,278	8,899	24,783	11,16
214/2008	2. Омлет натуральный	100	4,11	14,267	1,875	175,093	0,11	0,695				4,155	96,198	322,598	33,94
433/2008	3. Чай с молоком	150	2,1	2,5	9,69	72,95	0,041	0,162	1,42			1,059	126,04	99,888	19,28
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	300	7,909	17,923	26,548	294,574	0,204	0,877	4,27			5,692	234,937	460,269	66,98
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Яблоко свежее	60	0,24	0,24	5,882	28,208									
	Всего:	185	2,615	2,115	13,632	133,208									
	Обед														
/2008	1. Огурец свежий	30	0,226		0,705	3,946	0,008	0,006	1,973			0,141	4,792	8,456	3,946
92/2008	2. Суп из овощей с курой и сметаной	150/10/5	2,554	3,952	6,87	62,168	0,06	0,059	10,168			0,612	18,851	51,097	14,588
272/2008	3. Котлета мясная (говядина)	60	10,367	10,52	5,589	169,818	0,093	0,177				1,731	9,752	174,986	22,423
	4. Каша гречневая рассыпчатая	90	2,212	2,649	19,717	73,674	0,11	0,054				1,717	5,468	76,685	51,096

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
394	5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	13,07	53,999	0,006	0,009	1,5			0,72	5,899	4,8	3,6
	6. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	535	17,379	18,05	66,191	430,404	0,337	0,328	13,641			5,822	53,963	353,625	107,453
	Полдник														
298	1. Голубцы ленивые	140	8,465	13,35	8,954	210,035	0,048	0,096	42,82			1,283	71,468	86,608	39,832
442/2008	2. Сок персиковый	150			16,8	67,5									
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	4. Печенье	20	0,46	1,36	13,7	77,8	0,02	0,006				0,18	5,6	15	2,8
	Всего:	330	9,725	14,97	49,414	390,135	0,106	0,12	42,82			2,163	82,468	126,208	51,832
	Всего за 3й день:		37,628	53,059	155,784	1248,32	0,647	1,325	60,732			13,676	371,368	940,101	226,265
	День 4														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,4	3,735	12,89	62,75	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
189/2008	2. Каша манная жидкая	130	1,537	3,512	18,989	114,37	0,051	0,101	0,787			0,243	76,888	71,439	11,958
432/2008	3. Кофейный напиток	150	1,958	2,138	11,126	75,855	0,034	0,128	1,112			0,071	102,728	76,95	11,97
	Всего:	310	4,894	9,384	43,005	252,975	0,113	0,242	1,898			0,573	184,966	165,589	27,198
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Яблоко свежее	60	0,24	0,24	5,882	28,208									
	Всего:	185	2,615	2,115	13,632	133,208									
	Обед														
/2008	1. Огурец соленый	30	0,638	0,03	0,517	3,952	0,006	0,006	1,52			0,182	6,992	7,296	4,256
354	2. суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	5,638	4,539	9,898	115,656	0,105	0,126	10,637			1,426	18,426	120,448	30,244
251/2008	3. Пудинг рыбный запеченный	65	9,201	4,128	5,904	88,635	0,017	0,049				0,757	14,8	172,625	14,642

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
344	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,495	2,891	10,992	67,968	0,062	0,048	15,455			0,796	32,274	43,703	26,998
442/2008	5. Сок персиковый	150			16,8	67,5									
	6. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	7. Батон обогащенный	15	0,825	0,435	7,71	24	0,017	0,005				0,15	2,85	9,75	1,95
	Всего:	545	18,597	12,283	61,781	402,511	0,245	0,252	27,612			4,012	80,742	378,422	87,29
	Полдник														
224/2008	1. Запеканка из творога с джемом	100/20	17,935	5,996	20,362	209,467	0,013	0,025	0,882			0,416	15,597	29,044	12,838
434/2008	2. Молоко кипяченое	150	3,152	3,753	7,055	79,553	0,06	0,225	1,951			0,09	180,12	135,09	21,014
/2008	3. Печенье	30	0,69	2,04	20,55	116,7	0,03	0,009				0,27	8,4	22,5	4,2
	Всего:	300	21,777	11,788	47,967	405,72	0,103	0,259	2,834			0,776	204,117	186,634	38,052
	Всего за 4й день:		47,883	35,571	166,384	1194,414	0,461	0,753	32,344			5,361	469,825	730,645	152,539
	День 5														
	Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	2,431	5,207	9,252	62,554	0,025	0,041	0,192			0,312	123,54	76,565	8,346
190/2008	2. Каша "дружба"	130	3,419	5,279	20,658	141,397	0,09	0,162	1,3			0,45	124,054	129,027	27,314
432/2008	3. Кофейный напиток	150	1,958	2,138	11,126	75,855	0,034	0,128	1,112			0,071	102,728	76,95	11,97
	Всего:	310	7,808	12,623	41,036	279,805	0,149	0,332	2,604			0,833	350,322	282,542	47,63
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Груша свежая	70	0,281	0,211	7,231	32,994	0,014	0,021	3,51			1,615	13,338	11,232	8,424
	Всего:	195	2,656	2,086	14,981	137,994	0,014	0,021	3,51			1,615	13,338	11,232	8,424
	Обед														
50/2008	1. Салат из свеклы	30	0,442	0,827	2,591	21,565	0,006	0,012	2,944			0,532	15,813	23,599	14,437
91/2008	2. Рассольник ленинградский	150/10/10	2,937	6,766	10,119	106,887	0,073	0,07	8,74			1,033	33,942	94,932	37,4
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	150	7,261	11,932	18,189	219,668	0,133	0,082	22,23			1,042	14,056	63,018	25,805

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
441/2008	4. Напиток из клюквы протертой с сахаром	150			14,489	49,945						0,017	0,11		
	5. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	6. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	540	12,54	20,365	65,628	464,865	0,271	0,188	33,914			3,524	73,121	219,148	89,441
	Полдник														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,555	0,101	1,919	12,118	0,03	0,02	12,623	0,081	0,197	0,505	7,069	13,127	10,098
208/2012	2. Макароны, запеченные с яйцом	120	2,62	6,636	17,502	144,978	0,08	0,172				1,491	29,653	104,322	15,368
253/2008	3. Ватрушка с творогом	50	7,813	2,733	22,288	149,019	0,05	0,049				0,548	10,041	40,005	5,982
442/2008	4. Сок персиковый	150			16,8	67,5									
	5. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	Всего:	390	11,789	9,73	68,469	408,415	0,198	0,259	12,623	0,081	0,197	3,244	52,163	182,055	40,647
	Всего за 5й день:		34,793	44,804	190,113	1291,079	0,632	0,799	52,65	0,081	0,197	9,215	488,943	694,977	186,143
	День 6														
	Завтрак														
213/2008	1. Яйцо вареное	20	1,827	4,698	0,287	64,206	0,061	0,383				2,175	47,85	167,04	10,44
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая	130	3,322	4,159	22,287	142,737	0,131	0,104	0,787			0,737	79,9	114,332	29,608
432/2008	3. Кофейный напиток	150	1,958	2,138	11,126	75,855	0,034	0,128	1,112			0,071	102,728	76,95	11,97
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	25	1,375	0,725	12,85	40	0,028	0,008				0,25	4,75	16,25	3,25
	Всего:	325	8,481	11,719	46,55	322,798	0,254	0,623	1,898			3,232	235,228	374,572	55,268
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Яблоко свежее	60	0,282	0,282	6,899	33,088	0,021	0,014	116,16			1,549	11,264	7,744	6,336
	Всего:	185	2,657	2,157	14,649	138,088	0,021	0,014	116,16			1,549	11,264	7,744	6,336
	Обед														
/2008	1. Помидор свежий	30	0,331	0,06	1,144	7,228	0,018	0,012	7,529	0,048	0,117	0,301	4,216	7,83	6,023

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
99/2008	2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	3,421	1,92	17,016	81,197	0,152	0,048	6,033			1,299	24,411	68,272	23,886
272/2008	3. Котлета мясная (говядина)	60	10,367	10,52	5,589	169,818	0,093	0,177				1,731	9,752	174,986	22,423
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	100	2,229	2,035	9,416	64,794	0,037	0,03	4,605			0,336	13,233	24,081	12,493
406/2008	5. Кисель из кураги	150	0,86	0,061	24,776	98,498	0,02	0,041	0,81			0,67	32,549	29,565	21,263
	6. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	540	19,109	15,435	78,181	488,335	0,38	0,331	18,977	0,048	0,117	5,238	93,361	342,334	97,887
	Полдник														
/2008	1. Огурец соленый	30	0,638	0,03	0,517	3,952	0,006	0,006	1,52			0,182	6,992	7,296	4,256
263/2012	2. Фрикадельки рыбные отварные	60	10,086	2,217	4,626	74,161	0,01	0,003				0,84	20,542	207,562	32,076
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	130	2,866	1,906	20,332	108,772	0,147	0,095	23,528			1,16	21,959	76,914	33,692
436/2008	4. Напиток лимонный	130	0,093	0,01	13,285	55,399	0,004	0,002	4,152			0,101	4,412	2,284	1,246
	5. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	6. Печенье	20	0,46	1,36	13,7	77,8	0,02	0,006				0,18	5,6	15	2,8
	Всего:	390	14,943	5,784	62,42	354,885	0,225	0,13	29,2			3,163	64,904	333,655	83,269
	Всего за бй день:		45,19	35,095	201,8	1304,105	0,881	1,097	166,235	0,048	0,117	13,183	404,756	1058,305	242,76
	День 7														
	Завтрак														
214/2008	1. Омлет натуральный	100	4,11	14,267	1,875	175,093	0,11	0,695				4,155	96,198	322,598	33,94
	2. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,599	0,656	4,703	15,451	0,031	0,014	2,85			0,29	9,391	25,877	11,956
267/2014	3. Чай с молоком	180	2,234	2,66	10,989	80,332	0,043	0,171	1,493			0,984	133,245	104,824	19,736
к/к/к/к	4. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	330	8,043	18,163	27,847	302,876	0,206	0,886	4,343			5,628	242,634	466,299	68,232
	2й Завтрак														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Груша свежая	50	0,2	0,15	5,154	23,519	0,01	0,015	2,502			1,151	9,508	8,006	6,005
	Всего:	175	2,575	2,025	12,904	128,519	0,01	0,015	2,502			1,151	9,508	8,006	6,005
	Обед														
/2008	1. Помидор свежий	30	0,331	0,06	1,144	7,228	0,018	0,012	7,529	0,048	0,117	0,301	4,216	7,83	6,023
84	2. щи из свежей капусты с картофелем с говядиной, сметаной .	150/15/5	2,842	5,055	7,61	86,436	0,05	0,047	20,513			0,71	39,556	46,193	25,26
314/2008	3. Котлета рубленая из птицы	60	5,736	8,277	4,045	132,845	0,018	0,009				0,224	2,77	10,17	3,748
324/2012	4. Пюре из свеклы	120	1,926	3,377	12,38	82,521	0,025	0,056	12,658			1,786	47,506	55,454	27,869
442/2008	5. Сок персиковый	150			16,8	67,5									
	6. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	570	12,735	17,61	62,219	443,33	0,171	0,147	40,699	0,048	0,117	3,922	103,247	157,247	74,7
	Полдник														
298	1. Голубцы ленивые	140	8,465	13,35	8,954	210,035	0,048	0,096	42,82			1,283	71,468	86,608	39,832
479/2008	2. Булочка "творожная"	60	8,101	2,707	33,354	196,018	0,076	0,05				0,725	12,943	52,928	9,552
044	3. Компот из чернослива	150	0,263		20,669	62,736						0,022	0,148		
к/к/к/к	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1	0,325	12,45	43,5	0,048	0,023				0,875	6,75	30,75	11,5
	5. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	Всего:	395	18,629	16,642	85,387	547,088	0,21	0,186	42,82			3,605	96,709	194,886	70,084
	Всего за 7й день:		41,983	54,439	188,357	1421,813	0,597	1,235	90,365	0,048	0,117	14,307	452,097	826,438	219,02
	День 8														
	Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	2,431	5,207	9,252	62,554	0,025	0,041	0,192			0,312	123,54	76,565	8,346
189/2008	2. Каша манная жидкая	130	1,537	3,512	18,989	114,37	0,051	0,101	0,787			0,243	76,888	71,439	11,958
к/к - Лад.1990	3. Кофейный напиток	150	2,535	2,825	14,414	98,41	0,045	0,17	1,469			0,093	135,768	101,7	15,82

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего:	310	6,503	11,544	42,655	275,334	0,121	0,312	2,448			0,648	336,196	249,703	36,124
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Груша свежая	70	0,281	0,211	7,231	32,994	0,014	0,021	3,51			1,615	13,338	11,232	8,424
	Всего:	195	2,656	2,086	14,981	137,994	0,014	0,021	3,51			1,615	13,338	11,232	8,424
	Обед														
/2008	1. Огурец свежий	30	0,226		0,705	3,946	0,008	0,006	1,973			0,141	4,792	8,456	3,946
100/2008	2. Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	150/5	1,566	1,397	10,261	57,93	0,067	0,042	8,624			0,591	10,711	37,89	13,826
34	3. Пудинг из печени с морковью	90	9,06	11,268	8,46	189,242	0,341	2,337	36,627			7,766	32,125	371,164	29,299
344	4. Рагу овощное (1-й вариант)	100	1,495	2,891	10,992	67,968	0,062	0,048	15,455			0,796	32,274	43,703	26,998
405/2008	5. Кисель из яблок	150	0,099	0,09	24,213	98,596	0,007	0,005	37,128			0,54	3,9	2,475	2,025
	6. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	565	14,344	16,486	74,871	484,481	0,545	2,462	99,807			10,734	93,001	501,289	87,896
	Полдник														
371/2008	1. Соус сметанный	20	0,18	0,614	1,302	8,742	0,003	0,005	0,012			0,024	3,674	3,518	0,528
224/2008	2. Запеканка из творога	100	19,883	6,684	14,654	202,456	0,014	0,026	0,012			0,366	13,949	31,216	12,794
434/2008	3. Молоко кипяченое	150	3,152	3,753	7,055	79,553	0,06	0,225	1,951			0,09	180,12	135,09	21,014
/2008	4. Печенье	30	0,69	2,04	20,55	116,7	0,03	0,009				0,27	8,4	22,5	4,2
	Всего:	300	23,905	13,091	43,561	407,451	0,107	0,265	1,975			0,75	206,143	192,324	38,536
	Всего за 8й день:		47,409	43,206	176,067	1305,26	0,787	3,061	107,74			13,746	648,678	954,548	170,98
	День 9														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,4	3,735	12,89	62,75	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
189/2008	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	130	3,357	4,274	13,838	94,469	0,113	0,122	0,862			0,748	90,006	123,544	34,191

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
267/2014	3. Чай с молоком	180	2,234	2,66	10,989	80,332	0,043	0,171	1,493			0,984	133,245	104,824	19,736
	Всего:	340	6,991	10,669	37,716	237,551	0,184	0,305	2,355			1,992	228,601	245,568	57,197
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Банан свежий	70	1,218	0,406	25,172	77,952	0,032	0,041	8,12			0,487	6,496	22,736	34,104
	Всего:	195	3,593	2,281	32,922	182,952	0,032	0,041	8,12			0,487	6,496	22,736	34,104
	Обед														
/2008	1. Огурец соленый	30	0,638	0,03	0,517	3,952	0,006	0,006	1,52			0,182	6,992	7,296	4,256
76/2008	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10	2,269	4,38	8,51	76,968	0,033	0,042	11,563			0,651	29,462	30,465	14,213
/	3. Соус польский тк № 378	20	0,342	6,772	0,126	55,773	0,01	0,071				0,368	8,856	28,626	1,71
228/2008	4. Рыба (филе) отварная	60	10,27	0,389	0,262	45,143	0,002	0,002	0,258			0,57	11,039	192,99	16,919
123/2008	5. Картофель отварной	130	2,775	2,358	22,518	119,91	0,166	0,1	27,6			1,248	14,16	80,61	31,752
442/2008	6. Сок персиковый	150			16,8	67,5									
	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	15	0,6	0,195	7,47	26,1	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
к/к/к/к	8. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	585	17,995	14,704	66,483	427,346	0,267	0,24	40,941			3,745	78,358	371,437	78,351
	Полдник														
213/2008	1. Яйцо вареное	20	1,827	4,698	0,287	64,206	0,061	0,383				2,175	47,85	167,04	10,44
52/2008	2. Винегрет овощной с сельдью	40/30	3,094	2,289	4,698	54,856	0,032	0,023	7,336			0,541	29,183	30,733	26,76
к/к/к/к	3. Булочка "домашняя" молочная	50	3,657	3,448	31,18	177,015	0,075	0,081	0,39			0,751	52,488	82,635	22,299
394	4. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	13,07	53,999	0,006	0,009	1,5			0,72	5,899	4,8	3,6
	5. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	Всего:	310	9,498	10,785	59,195	384,875	0,212	0,513	9,226			4,887	140,827	309,807	72,299
	Всего за 9й день:		38,078	38,439	196,317	1232,724	0,695	1,099	60,642			11,111	454,275	949,548	241,951
	День 10														
	Завтрак														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,4	3,735	12,89	62,75	0,028	0,013				0,26	5,35	17,2	3,27
189/2008	2. Каша рисовая жидкая	130	2,807	5,962	17,018	123,341	0,05	0,143	1,122			0,264	105,87 4	107,75 3	21,754
397/2012	3. Какао с молоком	170	2,314	2,9	10,835	84,775	0,042	0,157	1,359			0,08	125,51 4	94,05	14,63
	Всего:	330	6,521	12,597	40,743	270,866	0,119	0,312	2,48			0,604	236,73 8	219,00 3	39,654
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Груша свежая	70	0,281	0,211	7,231	32,994	0,014	0,021	3,51			1,615	13,338	11,232	8,424
	Всего:	195	2,656	2,086	14,981	137,994	0,014	0,021	3,51			1,615	13,338	11,232	8,424
	Обед														
50/2008	1. Салат из свеклы	30	0,442	0,827	2,591	21,565	0,006	0,012	2,944			0,532	15,813	23,599	14,437
91/2008	2. Рассольник ленинградский	150/10/10	2,937	6,766	10,119	106,887	0,073	0,07	8,74			1,033	33,942	94,932	37,4
308/2012	3. Фрикадельки из птицы	50	5,488	6,996	5,43	89,155	0,055	0,087	0,144			0,681	21,358	87,664	11,264
129/2008	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	100	1,66	1,392	10,019	49,812	0,033	0,041	9,006			0,394	33,362	31,602	17,15
441/2008	5. Напиток из клюквы протертой с сахаром	150			14,489	49,945						0,017	0,11		
	6. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	20	1,1	0,58	10,28	32	0,022	0,006				0,2	3,8	13	2,6
	Всего:	540	12,427	16,821	62,887	384,164	0,227	0,234	20,834			3,557	113,78 5	275,39 7	92,05
	Полдник														
/2008	1. Огурец свежий	30	0,226		0,705	3,946	0,008	0,006	1,973			0,141	4,792	8,456	3,946
258/2008	2. Жаркое по-домашнему	140	10,46	8,11	20,506	219,753	0,216	0,228	25,279			2,661	26,979	223,46 1	57,308
044	3. Компот из чернослива	150	0,263		20,669	62,736						0,022	0,148		
253/2008	4. Ватрушка с творогом	50	7,813	2,733	22,288	149,019	0,05	0,049				0,548	10,041	40,005	5,982
	5. Хлеб ржаной	20	0,8	0,26	9,96	34,8	0,038	0,018				0,7	5,4	24,6	9,2
	Всего:	390	19,562	11,103	74,128	470,254	0,313	0,3	27,252			4,072	47,361	296,52 3	76,436

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего за 10й день:		41,166	42,607	192,739	1263,278	0,673	0,868	54,076			9,847	411,22 2	802,15 4	216,56 4
	Всего за 10 дней:		427,837	434,117	1891,581	13072,426	7,04	14,216	818,46 7	0,258	0,629	117,46 9	4811,4 46	9227,5 48	2146,4 65
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		13,1	29,9	57,9										