

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

Десятидневное меню: сад 12 час

№ 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														
2/2008	1. Бутерброд с джемом	30	1,26	0,638	18,396	62,524	0,025	0,01	0,871			0,319	7,447	16,181	4,345
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая с сахаром	205	4,326	6,451	26,285	175,045	0,094	0,037			1,394	0,776	82,514	0,024	
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,508	12,482	87,409	0,04	0,15	1,304			0,08	120,518	90,288	14,045
	Всего:	435	7,935	9,597	57,163	324,978	0,159	0,197	2,175			1,793	128,741	188,983	18,413
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Апельсин свежий	80	0,75	0,167	15,077	35,819	0,033	0,025	49,98			0,25	28,322	19,159	10,829
	Всего:	205	3,125	2,042	22,827	140,819	0,033	0,025	49,98			0,25	28,322	19,159	10,829
	Обед														
/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
85/120/2012	2. Суп картофельный с клецками и говядиной	200/10/1	2,943	3,022	14,961	103,318	0,069	0,046	7,594			0,677	15,676	43,714	17,572
236/2008	3. Рыба запеченная в омлете	70	11,354	4,049	2,196	94,565	0,034	0,182	0,124			1,513	42,194	273,428	22,081
125/2008	4. Картофельное пюре с морковью	150	2,573	4,317	17,591	115,296	0,133	0,115	19,781			1,035	44,903	84,787	33,967
442/2008	5. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			2,7	12,6	12,6	7,2
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
	7. 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
	Всего:	701	20,042	12,408	74,33	469,288	0,328	0,395	34,353			7,058	132,478	466,08	99,13
	Полдник														

№ 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	P	Mg
304	1. Плов из птицы	130	13,517	17,44	17,72	285,868	0,089	0,138	3,182	0,062	0,156	2,105	37,871	216,645	60,99
451/2008	2. Пирожки печеные с капустой и яйцом	65	6,335	6,123	48,837	288,853	0,131	0,115	15,84			1,814	54,736	135,671	45,123
433/2008	3. Чай с молоком	180	1,932	2,3	10,312	72,7	0,037	0,146	1,276			0,729	114,48	89,392	16,4
	4. 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
	Всего:	390	22,384	26,058	84,34	673,52	0,285	0,413	20,298	0,062	0,156	5,173	211,137	460,158	129,413
	Всего за 1й день:		53,486	50,105	238,66	1608,605	0,806	1,03	106,807	0,062	0,156	14,274	500,678	1134,379	257,785
	День 2														
	Завтрак														
3	1. Бутерброд с сыром	40	3,391	7,593	11,771	86,562	0,032	0,06	0,284			0,424	182,011	110,821	11,86
189/2008	2. Каша рисовая жидкая	180	3,354	5,351	22,029	139,06	0,059	0,158	1,235			0,343	116,74	126,45	26,683
433/2008	3. Какао с молоком	180	1,936	2,475	19,264	112,968	0,034	0,128	1,112			0,096	102,9	76,95	11,97
	Всего:	400	8,681	15,419	53,064	338,59	0,126	0,346	2,631			0,863	401,651	314,221	50,513
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Банан свежий	80	1,41	0,47	29,143	90,25	0,038	0,047	9,401			0,564	7,521	26,323	39,484
	Всего:	205	3,785	2,345	36,893	195,25	0,038	0,047	9,401			0,564	7,521	26,323	39,484
	Обед														
50/2012	1. Салат из свеклы	50	0,534	1,233	3,135	28,763	0,007	0,014	3,563			0,679	20,561	31,729	19,778
84/2008	2. Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10/10	3,203	7,717	7,863	115,038	0,051	0,053	24,051			0,922	49,882	65,049	37,895
331/2008	3. Макароны изделия отварные	160	2,196	3,115	27,504	147,672	0,092	0,026				0,878	10,816	48,088	8,72
256/2008	4. Печень по-строгановски	60/30	6,851	8,243	7,571	139,351	0,248	1,754	27,258			5,579	15,952	258,606	16,581
401/2012	5. Компот из изюма	180	0,313	0,068	18,929	78,116	0,02	0,011				0,438	11,08	17,544	5,712
	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
	7. Батон обогащенный	30	1,65	0,87	15,42	48	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9

№ 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	P	Mg
	Всего:	750	15,547	21,506	90,382	591,739	0,49	1,885	54,872			9,497	119,391	465,115	101,785
	Полдник														
242/2008	1. Шницель рыбный натуральный	60	7,559	2,954	1,068	64,529	0,008	0,018	1,2			0,934	27,301	177,622	37,488
335/2008	2. Пюре картофельное	130	3,255	3,646	23,934	138,55	0,177	0,133	28,442			1,289	38,321	100,338	35,196
441/2008	3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	20,249	98,424						0,036	0,24		
479/2008	4. Булочка "творожная"	70	6,589	2,896	26,357	162,663	0,059	0,069	0,107			0,648	21,998	54,308	8,949
	5. Хлеб ржаной	15	0,6	0,195	7,47	26,1	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
	Всего:	455	18,738	9,994	79,077	490,265	0,273	0,233	29,749			3,432	91,91	350,717	88,533
	Всего за 2й день:		46,751	49,264	259,416	1615,844	0,927	2,511	96,652			14,356	620,473	1156,376	280,315
	День 3														
	Завтрак														
/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	40	0,976	0,891	7,672	23,148	0,051	0,023	4,649			0,445	14,219	39,767	17,724
214/2008	2. Омлет натуральный 140	140	6,512	18,127	3,684	239,544	0,198	1,19	0,78			6,267	209,487	532,741	38,28
433/2008	3. Чай с молоком	180	1,932	2,3	10,312	72,7	0,037	0,146	1,276			0,729	114,48	89,392	16,4
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:	380	10,52	21,898	31,947	367,393	0,309	1,365	6,705			7,642	341,986	674,9	75,003
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Яблоко свежее	80	0,334	0,334	8,171	39,189	0,025	0,017	137,577			1,834	13,341	9,172	7,504
	Всего:	205	2,709	2,209	15,921	144,189	0,025	0,017	137,577			1,834	13,341	9,172	7,504
	Обед														
/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
95/2008	2. Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/1	3,459	5,173	10,976	92,953	0,084	0,078	17,857	0,01	0,024	0,865	30,484	64,613	20,846
277/2012	3. Гуляш из отварного мяса	70/70	12,5	21,858	5,049	301,66	0,026	0,025	2,336			0,307	16,665	16,633	11,036

№ 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
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	6,514	4,581	41,297	220,154		0,005				0,01	0,6	0,95	0,02
394	5. Компот из свежих груш	180	0,108	0,081	14,637	60,091	0,005	0,008	1,35			0,657	5,368	4,32	3,24
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,2	0,39	14,94	52,2	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
	7. Батон обогащенный	30	1,65	0,87	15,42	48	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
	Всего:	791	25,802	32,953	103,481	781,568	0,219	0,161	24,798	0,01	0,024	3,421	74,822	156,866	59,352
	Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	7,828	10,791	11,068	187,03	0,053	0,061	45,515			1,067	71,125	68,365	39,345
	2. Хлеб ржаной	15	0,6	0,195	7,47	26,1	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
442/2008	3. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			2,7	12,6	12,6	7,2
/2008	4. Вафли	30	1,944	3,132	21,276	77,76	0,014	0,004				0,216	3,6	11,88	0,72
	Всего:	375	11,272	14,298	57,994	373,69	0,114	0,096	49,115			4,508	91,375	111,295	54,165
	Всего за 3й день:		50,303	71,357	209,344	1666,839	0,666	1,639	218,196	0,01	0,024	17,406	521,524	952,233	196,025
	День 4														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	40	1,95	4,025	18,03	78,75	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
189/2008	2. Каша манная жидкая	180	2,307	4,682	27,959	165,043	0,075	0,153	1,196			0,35	116,404	106,84	17,844
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,508	12,482	87,409	0,04	0,15	1,304			0,08	120,518	90,288	14,045
	Всего:	420	6,607	11,215	58,47	331,202	0,154	0,318	2,5			0,79	244,172	220,828	36,459
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Яблоко свежее	80	0,334	0,334	8,171	39,189	0,025	0,017	137,577			1,834	13,341	9,172	7,504
	Всего:	205	2,709	2,209	15,921	144,189	0,025	0,017	137,577			1,834	13,341	9,172	7,504
	Обед														
/2008	1. Огурец соленый	50	1,042	0,05	0,843	6,448	0,01	0,01	2,48			0,298	11,408	11,904	6,944
84	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,594	4,537	11,572	109,551	0,086	0,067	14,101			0,883	18,267	55,54	25,315

№ 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
251/2008	3. Пудинг рыбный запеченный	70	10,479	5,561	6,773	108,889	0,031	0,099	0,414			0,847	54,416	223,61	20,985
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,681	5,417	14,444	109,492	0,072	0,066	24,591			0,914	40,469	58,154	30,3
402/2008	5. Компот из чернослива	180	0,294		24,806	76,964						0,03	0,2		
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,2	0,39	14,94	52,2	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	1,925	1,015	17,99	56	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	735	21,215	16,97	91,368	519,544	0,294	0,28	41,586			4,372	139,511	408,858	101,894
	Полдник														
	1. Запеканка из творога	150/13	12,66	16,929	34,652	407,133	0,082	0,456	1,912			1,317	275,623	385,448	57,048
434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,813	5,011	9,622	108,243									
/2008	3. Пряники	30	1,908	2,052	26,64	131,04	0,029	0,014				0,216	3,24	14,76	
	Всего:	393	20,382	23,992	70,913	646,416	0,111	0,47	1,912			1,533	278,863	400,208	57,048
	Всего за 4й день:		50,911	54,385	236,673	1641,35	0,584	1,085	183,575			8,529	675,887	1039,066	202,906
	День 5														
	Завтрак														
3	1. Бутерброд с сыром	40	3,391	7,593	11,771	86,562	0,032	0,06	0,284			0,424	182,011	110,821	11,86
190/2008	2. Каша "дружба"	180	4,266	6,399	28,094	182,824	0,118	0,182	1,43			0,64	137,898	156,826	35,171
433/2008	3. Чай с молоком	180	1,932	2,3	10,312	72,7	0,037	0,146	1,276			0,729	114,48	89,392	16,4
	Всего:	400	9,589	16,291	50,177	342,086	0,188	0,388	2,99			1,794	434,389	357,039	63,431
	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														
50/2012	1. Салат из свеклы	50	0,534	1,233	3,135	28,763	0,007	0,014	3,563			0,679	20,561	31,729	19,778
91/2008	2. Рассольник ленинградский	200/10/10	3,121	5,261	11,433	94,426	0,07	0,07	7,151			0,769	24,174	78,334	18,285

№ 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
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	200	10,298	16,081	28,002	317,936	0,207	0,138	34,232			1,871	30,632	120,67 2	52,729
/	4. Напиток витаминизированный	180			15,065	51,06			14,375						
	5. 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	6. Батон обогащенный	35	1,925	1,015	17,99	56	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	705	16,678	23,85	85,585	582,984	0,36	0,251	59,321			4,369	87,417	278,08 4	104,54 2
	Полдник														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,001	0,03	0,02	12,501	0,08	0,195	0,5	7,001	13,001	10,001
208/2012	2. Макароны, запеченные с яйцом	150	4,009	8,263	21,853	191,563	0,139	0,438	0,371			2,797	89,177	224,91 5	20,637
249/2014	3. Ватрушка с творогом	70	4,665	5,668	24,89	184,471	0,083	0,205	0,204			1,324	65,028	139,48	21,459
437/2008	4. Напиток клюквенный	180			16,465	55,65						0,015	0,1		
	5. Хлеб ржаной	15	0,6	0,195	7,47	26,1	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
	Всего:	465	9,824	14,226	72,578	469,786	0,28	0,677	13,075	0,08	0,195	5,161	165,35 5	395,84 6	58,998
	Всего за 5й день:		38,747	56,452	223,321	1532,85	0,842	1,337	78,896	0,08	0,195	12,938	700,49 9	1042,2 02	235,39 4
	День 6														
	Завтрак														
213/2008	1. Яйцо вареное	20	0,914	2,349	0,144	32,103	0,03	0,191				1,088	23,925	83,52	5,22
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая	200	4,544	6,284	28,626	192,621	0,166	0,168	1,313			0,892	129,93	161,67 4	39,058
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,508	12,482	87,409	0,04	0,15	1,304			0,08	120,51 8	90,288	14,045
	4. Батон обогащенный	30	1,65	0,87	15,42	48	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
	Всего:	450	9,457	12,011	56,671	360,133	0,27	0,519	2,617			2,359	280,07 3	354,98 2	62,223
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Банан свежий	80	1,41	0,47	29,143	90,25	0,038	0,047	9,401			0,564	7,521	26,323	39,484
	Всего:	205	3,785	2,345	36,893	195,25	0,038	0,047	9,401			0,564	7,521	26,323	39,484
	Обед														

№ 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
/2008	1. Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,001	0,03	0,02	12,501	0,08	0,195	0,5	7,001	13,001	10,001
99/2008	2. Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	6,521	4,216	26,338	153,326	0,314	0,092	11,299			2,845	56,095	155,217	61,525
272/2008	3. Котлета мясная (говядина)	70	8,033	9,474	6,628	154,728	0,091	0,195	2,56			1,939	40,581	175,561	36,272
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	130	3,12	4,067	16,785	109,82	0,097	0,074	24,076			0,901	35,499	60,562	28,09
406/2008	5. Кисель из кураги	180	0,77	0,054	33,709	134,295	0,018	0,036	0,72			0,618	29,08	26,28	18,9
	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	35	1,925	1,015	17,99	56	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	695	21,718	19,186	113,309	654,971	0,626	0,445	51,156	0,08	0,195	7,854	180,305	477,971	168,538
	Полдник														
/2008	1. Огурец соленый	50	1,042	0,05	0,843	6,448	0,01	0,01	2,48			0,298	11,408	11,904	6,944
263/2012	2. Фрикадельки рыбные отварные	70	11,607	2,889	5,464	84,355	0,022	0,071				1,048	20,444	236,419	19,879
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	150	2,573	4,317	17,591	115,296	0,133	0,115	19,781			1,035	44,903	84,787	33,967
442/2008	4. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			2,7	12,6	12,6	7,2
	5. Хлеб ржаной	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	6. Батон обогащенный	35	1,925	1,015	17,99	56	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	500	18,647	8,646	67,538	370,999	0,249	0,237	25,861			5,956	100,055	386,91	79,44
	Всего за бй день:		53,607	42,188	274,412	1581,352	1,183	1,249	89,035	0,08	0,195	16,733	567,954	1246,185	349,685
	День 7														
	Завтрак														
10/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	50	0,996	1,092	7,829	25,735	0,052	0,024	4,745			0,482	15,64	43,094	19,915
214/2008	2. Омлет натуральный 140	140	6,512	18,127	3,684	239,544	0,198	1,19	0,78			6,267	209,487	532,741	38,28
433/2008	3. Чай с молоком	180	1,932	2,3	10,312	72,7	0,037	0,146	1,276			0,729	114,48	89,392	16,4
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:	390	10,54	22,099	32,105	369,979	0,31	1,366	6,801			7,678	343,407	678,227	77,194

№ 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	P	Mg		
	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																
43/2008	1. Салат картофельный	50	1,025	2,209	8,738	62,894	0,064	0,036	10,717				0,81	19,69	56,164	32,42	
85/2008	2. Щи из квашенной капусты с картофелем и сметаной	200/15/10	3,144	4,184	7,942	77,569	0,068	0,077	15,21				0,867	31,629	66,429	19,745	
308/2012	3. Фрикадельки из птицы	70	6,192	7,777	7,446	103,104	0,064	0,1	0,2				0,77	27,71	100,148	13,073	
324/2012	4. Пюре из свеклы	130	2,507	2,935	15,508	94,073	0,033	0,071	16,56				2,33	61,842	72,082	36,45	
402/2008	5. Компот из чернослива	180	0,294		24,806	76,964							0,03	0,2			
	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:	695	15,062	17,945	84,68	481,404	0,288	0,309	42,688				5,707	150,27	332,423	113,488	
	Полдник																
306/2008	1. Голубцы ленивые	150	7,828	10,791	11,068	187,03	0,053	0,061	45,515				1,067	71,125	68,365	39,345	
479/2008	2. Булочка "творожная"	70	6,589	2,896	26,357	162,663	0,059	0,069	0,107				0,648	21,998	54,308	8,949	
/	3. Напиток витаминизированный	180			15,065	51,06			14,375								
	4. Хлеб ржаной	15	0,6	0,195	7,47	26,1	0,029	0,014					0,525	4,05	18,45	6,9	
	Всего:	415	15,017	13,882	59,96	426,852	0,141	0,143	59,997				2,24	97,173	141,123	55,194	
	Всего за 7й день:		43,275	56,012	191,726	1416,229	0,753	1,839	112,996				17,24	604,189	1163,005	254,301	
	День 8																
	Завтрак																
3	1. Бутерброд с сыром	40	3,391	7,593	11,771	86,562	0,032	0,06	0,284				0,424	182,011	110,821	11,86	
189/2008	2. Каша манная жидкая	180	2,307	4,682	27,959	165,043	0,075	0,153	1,196				0,35	116,404	106,84	17,844	
395/2012	3. Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,508	12,482	87,409	0,04	0,15	1,304				0,08	120,518	90,288	14,045	

№ 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	P	Mg
	Всего:	420	8,048	14,783	52,211	339,014	0,148	0,363	2,784			0,855	418,933	307,949	43,749
	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	50	0,372		1,163	6,51	0,014	0,009	3,255			0,233	7,905	13,95	6,51
100/2008	2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей	200/10/1	3,777	3,803	17,113	112,883	0,118	0,083	13,187			1,093	17,438	79,293	23,297
34	3. Пудинг из печени с морковью	80	8,045	9,995	7,515	167,913	0,303	2,076	32,553			6,894	28,34	329,169	25,993
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,681	5,417	14,444	109,492	0,072	0,066	24,591			0,914	40,469	58,154	30,3
405/2008	5. Кисель из яблок	180	0,084	0,07	30,246	122,347						0,054	0,36		
	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	35	1,925	1,015	17,99	56	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	726	17,684	20,56	98,431	609,945	0,582	2,263	73,585			10,237	106,562	527,916	99,85
	Полдник														
	1. Запеканка из творога	150/13	12,66	16,929	34,652	407,133	0,082	0,456	1,912			1,317	275,623	385,448	57,048
434/2008	2. Молоко кипяченое	200	5,813	5,011	9,622	108,243									
/2008	3. Пряники	30	1,908	2,052	26,64	131,04	0,029	0,014				0,216	3,24	14,76	
	Всего:	393	20,382	23,992	70,913	646,416	0,111	0,47	1,912			1,533	278,863	400,208	57,048
	Всего за 8й день:		48,769	61,42	236,536	1733,37	0,855	3,117	81,792			14,239	817,696	1247,305	209,071
	День 9														
	Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	40	1,95	4,025	18,03	78,75	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
189/2008	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая	200	5,238	6,706	21,53	147,726	0,176	0,192	1,365			1,157	142,138	193,137	53,161
433/2008	3. Чай с молоком	180	1,932	2,3	10,312	72,7	0,037	0,146	1,276			0,729	114,48	89,392	16,4

№ 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	P	Mg
	Всего:	420	9,12	13,031	49,872	299,176	0,252	0,354	2,641			2,246	263,868	306,229	74,131
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Банан свежий	80	1,41	0,47	29,143	90,25	0,038	0,047	9,401			0,564	7,521	26,323	39,484
	Всего:	205	3,785	2,345	36,893	195,25	0,038	0,047	9,401			0,564	7,521	26,323	39,484
	Обед														
/2008	1. Огурец соленый	50	1,042	0,05	0,843	6,448	0,01	0,01	2,48			0,298	11,408	11,904	6,944
76/2008	2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной	200/10/10	3,371	4,973	13,368	101,492	0,057	0,068	24,805			1,086	45,954	48,661	24,095
228/2008	3. Рыба (филе) отварная	70	9,71	0,371	0,416	43,211	0,003	0,002	0,415			0,555	11,308	182,689	16,52
378/2008	4. Соус польский тк № 378	20	0,289	8,992	0,146	71,405	0,007	0,06				0,289	7,422	22,705	1,309
335/2008	5. Пюре картофельное	130	3,255	3,646	23,934	138,55	0,177	0,133	28,442			1,289	38,321	100,338	35,196
442/2008	6. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			2,7	12,6	12,6	7,2
	7. 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
	8. Батон обогащенный	30	1,65	0,87	15,42	48	0,033	0,009				0,3	5,7	19,5	3,9
	Всего:	720	21,017	19,342	82,268	526,706	0,343	0,317	59,742			7,216	138,112	422,996	104,365
	Полдник														
213/2008	1. Яйцо вареное	40	0,731	1,879	0,115	25,682	0,024	0,153				0,87	19,14	66,816	4,176
52/2008	2. Винегрет овощной с сельдью	60/35	5,807	4,305	5,795	91,986	0,038	0,027	7,075			0,705	44,969	39,015	42,043
477/2008	3. Булочка молочная	70	6,409	4,333	56,595	300,093	0,135	0,134	0,247			1,393	49,392	118,847	22,719
436/2008	4. Напиток лимонный	180	0,216	0,024	15,69	68,01	0,01	0,005	9,6			0,189	9,9	5,28	2,88
	5. Хлеб ржаной	15	0,6	0,195	7,47	26,1	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
	Всего:	400	13,763	10,736	85,665	511,872	0,235	0,333	16,922			3,682	127,451	248,408	78,718
	Всего за 9й день:		47,685	45,454	254,697	1533,003	0,867	1,051	88,706			13,708	536,952	1003,956	296,698
	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	40	1,95	4,025	18,03	78,75	0,039	0,016				0,36	7,25	23,7	4,57
189/2008	2. Каша рисовая жидкая	180	3,354	5,351	22,029	139,06	0,059	0,158	1,235			0,343	116,74	126,45	26,683
433/2008	3. Какао с молоком	180	1,936	2,475	19,264	112,968	0,034	0,128	1,112			0,096	102,9	76,95	11,97
	Всего:	400	7,24	11,851	59,323	330,778	0,132	0,301	2,347			0,799	226,89	227,1	43,223
	2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	2,375	1,875	7,75	105									
/2008	2. Апельсин свежий	80	0,75	0,167	15,077	35,819	0,033	0,025	49,98			0,25	28,322	19,159	10,829
	Всего:	205	3,125	2,042	22,827	140,819	0,033	0,025	49,98			0,25	28,322	19,159	10,829
	Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	60	0,827	1,252	4,854	36,968	0,011	0,022	5,516			0,952	27,79	40,13	24,076
91/2008	2. Рассольник ленинградский	200/10/10	3,121	5,261	11,433	94,426	0,07	0,07	7,151			0,769	24,174	78,334	18,285
314/2008	3. Котлета рубленая из курицы	70	5,43	10,053	7,585	123,574	0,057	0,094	0,237			0,918	40,542	112,534	28,568
129/2008	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,104	1,999	12,438	63,119	0,055	0,06	14,107			0,591	46,313	48,265	23,678
442/2008	5. Сок персиковый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6			2,7	12,6	12,6	7,2
к/к/к/к	6. Хлеб ржаной	30	1,2	0,39	14,94	52,2	0,057	0,027				1,05	8,1	36,9	13,8
к/к/к/к	7. Батон обогащенный	35	1,925	1,015	17,99	56	0,039	0,011				0,35	6,65	22,75	4,55
	Всего:	745	15,507	20,15	87,421	509,088	0,307	0,302	30,61			7,331	166,169	351,513	120,156
	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
258/2008	2. Жаркое по-домашнему	140	8,993	12,649	17,619	245,125	0,128	0,075	21,791			1,192	20,406	75,167	36,802
437/2008	3. Напиток клюквенный	180			16,465	55,65						0,015	0,1		
	4. Хлеб ржаной	15	0,6	0,195	7,47	26,1	0,029	0,014				0,525	4,05	18,45	6,9
/2008	5. Печенье	40	0,92	2,72	27,4	155,6	0,04	0,012				0,36	11,2	30	5,6
	Всего:	425	10,885	15,564	70,116	488,985	0,21	0,11	25,046			2,325	43,661	137,567	55,812
	Всего за 10й день:		36,756	49,607	239,687	1469,669	0,682	0,738	107,983			10,704	465,043	735,339	230,02
	Всего за 10 дней:		470,291	536,245	2364,471	15799,111	8,165	15,595	1164,637	0,232	0,571	140,128	6010,894	10720,046	2512,199

№ 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		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		11,9	30,5	59,9												