

Примерное десятидневное меню для организации питания дошкольного возраста от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10,5 часовым режимом функционирования в осенне-зимний период

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150/5	4,90	3,40	25,00	162,30	16,00	2,50	0,14	0,08	0,008	24бстр,сб,шк.2004
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	4,10	20,0	0,26	0,03	0	0	0	ТТК № 12
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,00	4,72	29,96	166,84	8,00	0,40	0,032	0,032	0	Справ.хим.с/в,росс-х питц.прод.2002г.
	Морковь свежая	60	0,80	0,06	4,10	20,00	16,20	0,42	0,04	0,04	3,0	сб.1996г.,стр 562
	<b>Итого за прием</b>	<b>455,0</b>	<b>8,80</b>	<b>8,21</b>	<b>63,16</b>	<b>369,14</b>	<b>40,46</b>	<b>3,35</b>	<b>0,212</b>	<b>0,152</b>	<b>0,008</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40	Справ.хим.с/в,росс-х питц.прод.2002г.
	<b>Итого за прием</b>	<b>170,0</b>	<b>0,85</b>	<b>0,17</b>	<b>25,00</b>	<b>95,00</b>	<b>11,90</b>	<b>2,38</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>3,40</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	54,00	35,30	0,45	0,02	0,030	12,99	43, сб, шк. 2004г.
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	200/15	6,10	3,50	23,80	153,00	25,40	1,78	0,17	0,06	3,73	139, сб, шк. 2004г.
	Фрикадельки с сметанным соусом	75/30	10,80	17,00	12,90	248,00	27,56	0,94	0,05	0,09	0,83	463, сб,шк. 2004г.
	Овощи припущенные	75	0,642	2,45	5,90	47,50	13,98	0,38	0,025	0,025	4,78	524(3),сб,шк.2004г
	Каша рисовая рассыпчатая	75/1,95	1,85	1,80	18,80	100,50	27,65	0,60	0,035	0,030	4,25	297,сб,шк.2004г.
	Напиток клюквенный	200	0,13	0,05	24,78	102,76	4,00	0	0	0	4,00	297,сб,шк.питт2016
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,00	16,50	2,25	0,10	0,045	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>781,95</b>	<b>24,872</b>	<b>29,72</b>	<b>112,63</b>	<b>821,76</b>	<b>150,74</b>	<b>6,42</b>	<b>0,40</b>	<b>0,280</b>	<b>30,58</b>	
Улот-ненный подник	Салат из свежлы с яблоками	60	0,50	3,00	5,00	49,00	12,50	0,72	0,01	0,01	1,94	51, сб, шк. 2004г.
	Сырники с творогом со сладким молочным соусом	130/25	21,88	16,14	26,54	341,25	174,89	0,73	0,065	0,293	0,28	294(1),сб. 1996г.
	Чай с молоком и сахаром	200	0,50	1,375	1,625	21,25	13,58	0,025	0,005	0,0125	0,0625	595(3),сб,шк2004г.
	Хлеб пшеничный	50	1,4	1,1	12,90	59,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	ТТК № 12
	<b>Итого за прием</b>	<b>465,0</b>	<b>28,13</b>	<b>23,115</b>	<b>71,115</b>	<b>600,00</b>	<b>265,03</b>	<b>2,545</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4015</b>	<b>2,543</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>62,652</b>	<b>61,215</b>	<b>271,905</b>	<b>1885,90</b>	<b>468,13</b>	<b>14,695</b>	<b>0,799</b>	<b>0,851</b>	<b>36,531</b>	



Начальник отдела образования: «Утверждаю»  
 Д.И. Зиннатуллина  
 2018г.

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/5	7,32	9,24	30,48	234,00	190,45	0,44	0,084	0,23	0,83	311, с6. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,80	4,60	28,63	174,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	ТТК № 14	
	Бутерброд с маслом и сыром	32/10/5	5,464	7,54	17,13	158,413	119,08	0,776	0,057	0,056	0,308	3, с6. шк. 2004г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>432,0</b>	<b>18,584</b>	<b>21,38</b>	<b>76,24</b>	<b>566,413</b>	<b>531,83</b>	<b>1,416</b>	<b>0,241</b>	<b>0,586</b>	<b>2,238</b>		
2-й завтрак	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,90	0,050	20,60	89,00	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13	639(3), с6. шк. 2004г	
	<b>Итого за прием</b>	<b>200,0</b>	<b>0,90</b>	<b>0,050</b>	<b>20,60</b>	<b>89,00</b>	<b>25,13</b>	<b>0,52</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>		
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,50	2,10	5,00	40,00	7,65	0,32	0,01	0,02	0,84	49, с6. шк. 2004г.	
	Рассольник ленинградский с фрикадельками	200/20/10	6,60	9,00	13,00	157,00	18,052	1,407	0,0778	0,0965	5,606	132, с6. шк. 2004г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>260/5</b>	<b>8,20</b>	<b>10,00</b>	<b>8,20</b>	<b>156,00</b>	<b>15,57</b>	<b>0,97</b>	<b>0,05</b>	<b>0,10</b>	<b>0,50</b>	159, Справ. М. 2003	
	Пюре гороховое	120/3,6	11,76	4,08	26,52	192,00	62,52	3,72	0,36	0,12	0	107, с6. Пермь 2001	
	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60	631, с6. шк. 2004г.	
	Хлеб ржаной	45	3,465	0,63	16,965	90,45	14,85	2,025	0,09	0,0405	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>723,6</b>	<b>30,725</b>	<b>25,91</b>	<b>86,885</b>	<b>704,45</b>	<b>124,672</b>	<b>9,242</b>	<b>0,5978</b>	<b>0,387</b>	<b>8,456</b>		
Удлот-ненный	Копилеты или биточки рыбные	75	12,10	8,60	10,30	168,00	34,95	0,80	0,13	0,10	34,95	388, с6. шк. 2004г	
	Картофель отварной с маслом	120/2,4	2,40	2,64	18,00	107,20	11,44	1,008	0,104	0,072	4,95	203, с6. шк. 2004г.	
Полдник	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	4,10	20,00	0,26	0,03	0	0	0	ТТК № 12	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	1,00	0,08	0,026	0		
	Кондитерское изделие (мармелад)	20	0,02	0,02	15,54	60,00	16,00	1,60	0	0	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>467,4</b>	<b>18,47</b>	<b>12,79</b>	<b>72,99</b>	<b>484,70</b>	<b>73,65</b>	<b>4,438</b>	<b>0,314</b>	<b>0,198</b>	<b>39,90</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>68,679</b>	<b>60,13</b>	<b>256,715</b>	<b>1844,563</b>	<b>755,282</b>	<b>15,616</b>	<b>1,1628</b>	<b>1,201</b>	<b>50,724</b>		

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г				ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.	Са		Fe	B1	B2	C			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,20	15,90	119,00	108,49	0,32	0,05	0,13	0,52	160, сб. шк. 2004г.		
	Кофейный напиток на молоке	200	5,80	4,60	28,63	174,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	ТТК № 14		
	Бутерброд с маслом	32/5	2,61	4,62	16,80	119,30	8,53	0,68	0,054	0,023	0	1, сб. шк. 2004г.		
	<b>Итого за прием</b>	<b>437,0</b>	<b>12,81</b>	<b>13,42</b>	<b>61,33</b>	<b>412,30</b>	<b>339,32</b>	<b>1,20</b>	<b>0,204</b>	<b>0,453</b>	<b>1,62</b>			
<b>2-й завтрак</b>	Кефир	200/10	5,50	5,60	16,40	140,00	211,46	0,20	0,04	0,27	0,56	645, сб. 1996г.		
<b>Обед</b>	<b>Итого за прием</b>	<b>200,0</b>	<b>5,50</b>	<b>5,60</b>	<b>16,40</b>	<b>140,00</b>	<b>211,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,56</b>			
	Салат «Студенческий»	60	2,10	7,00	3,80	87,00	9,70	0,36	0,02	0,05	1,14	37, справ. М.2003г.		
	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками	200/20/10	6,264	9,00	7,10	134,00	31,042	1,323	0,0578	0,0865	9,846	124, сб. шк. 2004г.		
	Тефтели из говядины с рисом	70/30	8,00	11,20	9,10	169,00	10,09	0,65	0,02	0,05	0,37	462, сб. шк. 2004г.		
	Картофельное пюре или <i>картофель отварной с маслом</i>	150/150/3	3,10/3,00	4,60/3,30	20,10/22,50	137,00/134,00	35,62/14,30	1,04/1,26	0,12/0,13	0,10/0,09	10,40/6,20	520(3), сб.шк.2004 203, сб.шк.2004г.		
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20,0	76,00	0,48	0,06	0	0	0	648, сб. шк.2004г.		
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	13,20	1,80	0,08	0,036	0			
	<b>Итого за прием</b>	<b>780,0</b>	<b>22,544</b>	<b>32,36</b>	<b>75,18</b>	<b>683,40</b>	<b>100,132</b>	<b>5,233</b>	<b>0,2978</b>	<b>0,3225</b>	<b>21,756</b>			
<b>Улот-ненный полдник</b>	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	20,31	0,77	0,01	0,02	1,22	сб.1996г., стр 564		
	Омлет натуральный	90/4	8,70	13,80	1,60	165,00	60,05	1,50	0,04	0,27	0,13	340, сб шк. 2004 г.		
	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,4	1,1	12,9	59,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	ТТК № 12		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	1,00	0,08	0,026	0			
	Фрукты свежие (апельсин)	180	1,62	0,36	15,61	78,00	61,20	0,54	0,072	0,054	108,00	Справ.хим.с/в россе-х пищ. пррд. 2002г.		
	<b>Итого за прием</b>	<b>584,0</b>	<b>16,37</b>	<b>16,86</b>	<b>59,46</b>	<b>452,50</b>	<b>205,62</b>	<b>3,88</b>	<b>0,212</b>	<b>0,43</b>	<b>109,61</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>57,224</b>	<b>68,24</b>	<b>212,37</b>	<b>1688,20</b>	<b>856,532</b>	<b>10,513</b>	<b>0,7538</b>	<b>1,476</b>	<b>133,55</b>			

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/в, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая	180/5	6,39	6,84	33,03	220,50	132,24	0,80	0,117	0,153	0,45	302, сб. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,80	4,60	28,63	174,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	ТТК № 14	
	Бутерброд с сыром и маслом	32/10/5	5,464	7,54	17,13	158,413	119,08	0,776	0,057	0,056	0,308	3, сб. шк. 2004г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>432,0</b>	<b>17,654</b>	<b>18,98</b>	<b>78,79</b>	<b>552,913</b>	<b>473,62</b>	<b>1,776</b>	<b>0,274</b>	<b>0,509</b>	<b>1,858</b>		
2-й завтрак	Молоко витаминизированное, кипяченое	200	5,50	5,60	10,20	106,00	211,20	0,17	0,06	0,24	1,04	697, сб. шк. 2004г	
	<b>Итого за прием</b>	<b>200,0</b>	<b>5,50</b>	<b>5,60</b>	<b>10,20</b>	<b>106,00</b>	<b>211,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,04</b>		
Обед	Салат «Пестрый»	60	0,60	2,70	6,40	52,00	15,33	0,80	0,01	0,02	2,24	31, справ. М. 2003г.	
	Суп –лапша домашняя	200	2,10	3,40	9,30	77,00	9,29	0,33	0,02	0,02	0,48	148, сб. шк. 2004г.	
	Цыпленка отварные	60	25,81	22,22	0,30	303,61	22,00	2,00	0	0	3,00	487, сб. шк. 2004г.	
	Картофель отварной с маслом	150/3	3,00	3,30	22,50	134,00	14,30	1,26	0,13	0,09	6,20	203, сб. шк. 2004г.	
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,90	0,050	20,60	89,00	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13	639(3), сб. шк. 2004г	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	13,20	1,80	0,08	0,036	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>713,0</b>	<b>35,49</b>	<b>32,23</b>	<b>74,18</b>	<b>736,01</b>	<b>99,25</b>	<b>6,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,196</b>	<b>12,05</b>		
Удлот-ненный подливки	Морковь с сахаром	60	0,7	0,05	6,30	28,00	13,76	0,36	0,02	0,03	1,15	11, справ. М. 2003г.	
	Ватрушка с творогом	100	11,60	7,20	38,80	272,00	59,76	0,90	0,08	0,12	0,06	741(3), сб. шк. 2004	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	ТТК № 12	
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	13,00	61,54	20,80	2,86	0,039	0,026	13,00	Справ. хим. сб. росс-х пищ. прод. 2002г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>490,0</b>	<b>14,22</b>	<b>8,87</b>	<b>69,40</b>	<b>420,54</b>	<b>147,38</b>	<b>4,19</b>	<b>0,149</b>	<b>0,236</b>	<b>14,47</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>72,864</b>	<b>65,68</b>	<b>232,57</b>	<b>1815,463</b>	<b>931,45</b>	<b>12,846</b>	<b>0,733</b>	<b>1,181</b>	<b>29,418</b>		

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-одг	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак	Суп молочный с крупной овсяной	200	4,10	4,60	12,90	109,00	112,60	0,50	0,07	0,13	0,52	161, сб. шк. 2004г.	
	Напиток шоколадный на молоке	200	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612	Акт конт-го приг-я	
	Бутерброд с маслом	32/5	2,61	4,62	16,80	119,30	8,53	0,68	0,054	0,023	0	1, сб. шк. 2004г.	
	Морковь свежая	60	0,80	0,06	4,10	20,00	16,20	0,42	0,04	0,04	3,0	сб.1996г., стр 562	
	<b>Итого за прием</b>	<b>497,0</b>	<b>12,06</b>	<b>14,16</b>	<b>41,08</b>	<b>340,30</b>	<b>320,69</b>	<b>1,751</b>	<b>0,222</b>	<b>0,280</b>	<b>5,132</b>		
2-й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40	Справ.хим.с/в россе-х питц. прод. 2002г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>170,0</b>	<b>0,85</b>	<b>0,17</b>	<b>25,00</b>	<b>95,00</b>	<b>11,90</b>	<b>2,38</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>3,40</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	54,00	35,30	0,45	0,02	0,030	12,99	43, сб. шк. 2004г.	
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками	200/20/10	6,50	9,00	10,00	140,00	29,20	1,533	0,0478	0,0865	6,626	110, сб. шк. 2004 г.	
	Жаркое по-домашнему	25/150	10,0	14,50	21,50	257,00	20,56	2,88	0,14	0,11	9,40	436, сб. шк. 2004г.	
	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60	631, сб. шк. 2004г.	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	13,20	1,80	0,08	0,036	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>705,0</b>	<b>21,08</b>	<b>26,86</b>	<b>69,98</b>	<b>600,40</b>	<b>104,29</b>	<b>7,463</b>	<b>0,22978</b>	<b>0,22725</b>	<b>30,616</b>		
Углот-ненный	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,90	6,00	6,10	87,00	9,81	0,49	0,06	0,06	3,98	ТТК№3	
подлик	Суфле рыбное	90/5	15,60	12,20	2,80	184,00	31,03	1,64	0,10	0,15	0,32	208,сб.дист.2002г	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	4,10	20,00	0,26	0,03	0	0	0	ТТК № 12	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	1,00	0,08	0,026	0		
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,96	0,84	24,33	102,63	3,00	0,18	0,012	0,021	0,18		
	<b>Итого за прием</b>	<b>435,0</b>	<b>22,41</b>	<b>20,57</b>	<b>62,38</b>	<b>523,13</b>	<b>55,10</b>	<b>3,34</b>	<b>0,252</b>	<b>0,257</b>	<b>4,48</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>56,40</b>	<b>61,76</b>	<b>198,44</b>	<b>1558,83</b>	<b>491,98</b>	<b>14,934</b>	<b>0,7888</b>	<b>0,827</b>	<b>43,628</b>		

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120/4	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0	332, сб. шк. 2004г.	
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	4,1	20,0	0,26	0,03	0	0	0	ТТК № 12	
	Кондитерское изделие (вафли)	30	0,96	0,84	24,33	102,63	3,00	0,18	0,012	0,021	0,18		
	<b>Итого за прием</b>	<b>354,0</b>	<b>5,36</b>	<b>4,27</b>	<b>55,13</b>	<b>279,63</b>	<b>10,70</b>	<b>0,80</b>	<b>0,062</b>	<b>0,041</b>	<b>0,18</b>		
2-й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40	Справ.хим.с/в росс-х пищ. пруд. 2002г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>170,0</b>	<b>0,85</b>	<b>0,17</b>	<b>25,00</b>	<b>95,00</b>	<b>11,90</b>	<b>2,38</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>3,40</b>		
Обед	Салат «Школьный»	60	0,90	4,50	4,0	60,00	16,39	0,56	0,02	0,03	2,64	39,справ.М. 2003г	
	Рассольник домашний с фрикадельками	200/20/10	7,00	10,0	12,00	160,00	24,562	1,493	0,0778	0,0965	8,646	131, сб. шк 2004 г.	
	Плов из говядины	25/135	10,80	13,20	30,80	286,00	11,12	1,33	0,03	0,06	0,52	443, сб. шк. 2004г.	
	Напиток из смородины	200	0,25	0,1	25,78	106,76	10,00	0	0	0	50,00	Акт кон. прораб	
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,00	16,50	2,25	0,10	0,045	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>700,0</b>	<b>22,80</b>	<b>28,50</b>	<b>91,43</b>	<b>712,76</b>	<b>78,572</b>	<b>5,633</b>	<b>0,2278</b>	<b>0,2315</b>	<b>61,806</b>		
Улот-ненный подник	Салат из моркови	60	0,60	2,70	8,70	60,00	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30	21,справ.М.2003г.	
	Запеканка из творога со сладким молочным соусом	150/25	27,50	19,80	35,10	431,00	274,41	0,94	0,08	0,42	0,55	366, сб. шк. 2004г.	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59,00	13,58	0,025	0,005	0,0125	0,0625	595(3),сб.шк.2004г	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	ТТК № 12	
	<b>Итого за прием</b>	<b>485,0</b>	<b>33,85</b>	<b>26,475</b>	<b>81,775</b>	<b>700,75</b>	<b>364,34</b>	<b>2,355</b>	<b>0,185</b>	<b>0,143</b>	<b>3,1725</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>62,86</b>	<b>59,415</b>	<b>253,335</b>	<b>1788,14</b>	<b>465,512</b>	<b>11,168</b>	<b>0,492</b>	<b>0,4325</b>	<b>68,56</b>		

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	3,50	4,10	14,50	109,00	106,68	0,20	0,04	0,13	0,52	161, сб. шк. 2004г.	
	Напиток шоколадный на молоке	200	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612	Акт конт-го при-я	
	Бутерброд с сыром и маслом	32/10/5	5,464	7,54	17,13	158,413	119,08	0,776	0,057	0,056	0,308	3, сб. шк. 2004г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>447,0</b>	<b>13,514</b>	<b>16,52</b>	<b>38,91</b>	<b>359,413</b>	<b>409,12</b>	<b>1,127</b>	<b>0,155</b>	<b>0,273</b>	<b>2,44</b>		
<u>2-й завтрак</u>	Молоко витаминизированное, кипяченое	200	5,5	5,6	10,2	106,0	211,2	0,17	0,06	0,24	1,04	697, сб.шк.2004г	
	<b>Итого за прием</b>	<b>200,0</b>	<b>5,50</b>	<b>5,60</b>	<b>10,20</b>	<b>106,00</b>	<b>211,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>1,04</b>		
<u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,30	5,50	3,10	71,00	27,99	0,57	0,03	0,05	7,93	46, справ. М 2003г.	
	Свекольник	200/10	1,652	5,00	11,00	91,00	24,73	0,974	0,0406	0,042	3,868	34,сб.Пермь.2001г	
	Котлеты «Здоровье»	60	9,00	7,32	4,80	121,80	22,92	0,81	0,036	0,096	0,33	451,сб.шк.2004г.	
	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	150	3,10	4,60	20,10	137,00	35,62	1,04	0,12	0,10	10,40	520(3), сб.шк.2004	
	Напиток из замороженной компотной смеси	150/3	3,00	3,30	22,50	134,00	14,30	1,26	0,13	0,09	6,20	203,сб.шк.2004г.	
	Напиток из замороженной компотной смеси	200	0,20	0,08	18,00	70,00	7,52	0,30	0,006	0,008	40,00	Акт контрольной проработки	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	13,20	1,80	0,08	0,036	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>720,0</b>	<b>19,332</b>	<b>23,06</b>	<b>72,08</b>	<b>571,20</b>	<b>131,98</b>	<b>5,494</b>	<b>0,3126</b>	<b>0,332</b>	<b>62,528</b>		
<u>Учлог-ненный</u>	Морковь свежая	60	0,80	0,06	4,10	20,00	16,20	0,42	0,04	0,04	3,0	сб.1996г.,стр 562	
	Омлет натуральный	90/4	8,70	13,80	1,60	165,00	60,05	1,50	0,04	0,27	0,13	340, сб.шк. 2004г.	
<u>полдник</u>	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59,00	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	ТГК № 12	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	1,00	0,08	0,026	0		
	Фрукты свежие (апельсин)	180	1,62	0,36	15,61	78,00	61,20	0,54	0,072	0,054	108,00	Справ.Хим.с/в россе-х пищ. прод. 2002г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>584,0</b>	<b>16,37</b>	<b>16,82</b>	<b>57,66</b>	<b>451,50</b>	<b>201,51</b>	<b>3,54</b>	<b>0,202</b>	<b>0,45</b>	<b>111,39</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>54,716</b>	<b>62,00</b>	<b>178,85</b>	<b>1488,113</b>	<b>953,81</b>	<b>10,321</b>	<b>0,7296</b>	<b>1,295</b>	<b>177,40</b>		

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/в, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,67	7,29	30,15	200,8	114,40	0,72	0,108	0,144	0,477	311, сб. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,80	4,60	28,63	174,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	ТТК № 14	
	Бульбоброд с маслом и сыром	32/10/5	5,464	7,54	17,13	158,413	119,08	0,776	0,057	0,056	0,308	1, сб. шк. 2004г.	
<b>Итого за прием</b>		<b>432,0</b>	<b>16,934</b>	<b>19,43</b>	<b>75,91</b>	<b>533,213</b>	<b>455,78</b>	<b>1,696</b>	<b>0,265</b>	<b>0,500</b>	<b>1,885</b>		
2-й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0,30	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40	Справ. хим. с/в рос-х пищ. прод. 2002г.	
<b>Итого за прием</b>		<b>170,0</b>	<b>0,85</b>	<b>0,30</b>	<b>25,00</b>	<b>95,00</b>	<b>11,90</b>	<b>2,38</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>3,40</b>		
Обед	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	20,31	0,77	0,01	0,02	1,22	сб.1996г., стр 564	
	Суп картофельный с клецками	200	1,30	2,30	8,80	59,00	8,63	0,47	0,04	0,03	3,68	38,сб.Пермь.2001г	
	Тфтелеги рыбные с соусом томатный	75/30	11,80	10,00	13,20	191,00	27,80	0,73	0,10	0,08	2,84	394,сб.шк.2004г.	
	Каша гречневая вязкая	150/5	4,90	3,40	25,00	162,30	16,00	2,50	0,14	0,08	0,008	593(3),сб.шк.2004г	
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,90	0,05	20,60	89,00	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13	246стр,сб.шк.2004	
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	13,20	1,80	0,08	0,036	0	639(3),сб.шк.2004г	
<b>Итого за прием</b>		<b>760,0</b>	<b>23,08</b>	<b>17,81</b>	<b>88,88</b>	<b>624,70</b>	<b>112,57</b>	<b>6,88</b>	<b>0,385</b>	<b>0,196</b>	<b>8,468</b>		
Углот-ненный	Морковь отварная	60	0,70	0,06	3,40	17,00	14,70	0,38	0,03	0,03	0,61	сб.1996г., стр.562	
	Треугольник	120	12,00	11,76	29,04	271,20	21,21	1,248	0,072	0,048	1,270	58,сб.2010 г.	
полдник	Чай с молоком и сахаром	200/5	1,40	1,10	6,31	50,00	53,06	0,07	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12	
	Кондитерское изделие (мармелад)	20	0,02	0,02	15,54	60,00	16,00	1,60	0	0	0		
<b>Итого за прием</b>		<b>400,0</b>	<b>14,12</b>	<b>12,94</b>	<b>54,29</b>	<b>398,20</b>	<b>104,97</b>	<b>3,298</b>	<b>0,112</b>	<b>0,118</b>	<b>2,072</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>54,984</b>	<b>50,48</b>	<b>244,08</b>	<b>1651,113</b>	<b>685,22</b>	<b>14,254</b>	<b>0,779</b>	<b>0,831</b>	<b>15,825</b>		



## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	B1	B2	С		
Завтрак	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,10	4,60	12,90	109,00	112,60	0,50	0,07	0,13	0,52	161, сб. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,80	4,60	28,63	174,00	222,30	0,20	0,10	0,30	1,10	ТТК № 14	
	Бутерброд с сыром и маслом	32/10/5	5,464	7,54	17,13	158,413	119,08	0,776	0,057	0,056	0,308	3, сб. шк. 2004г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>447,0</b>	<b>15,364</b>	<b>16,74</b>	<b>58,66</b>	<b>441,413</b>	<b>453,98</b>	<b>1,476</b>	<b>0,227</b>	<b>0,486</b>	<b>1,928</b>		
2-й завтрак	Кефир	200/10	5,50	5,60	16,40	140,00	211,46	0,20	0,04	0,27	0,56	645, сб. 1996г.	
	<b>Итого за прием</b>	<b>200,0</b>	<b>5,50</b>	<b>5,60</b>	<b>16,40</b>	<b>140,00</b>	<b>211,46</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>	<b>0,27</b>	<b>0,56</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,30	2,70	6,20	54,00	35,30	0,45	0,02	0,03	12,99	Акт кон. прораб.	
	Суп -лапша домашняя	200	2,10	3,40	9,30	77,00	9,29	0,33	0,02	0,02	0,48	148, сб. шк. 2004г.	
	<i>с 1.11 мясными фрикадельками</i>	20	4,812	4,30	0,22	58,00	4,00	0,73	0,017	0,045	0,238	Акт от 13.10.17	
	с 1.11 Котлета рубленая из птицы	60	9,00	12,72	9,12	188,40	13,12	1,068	0,048	0,06	0,24	205, супов. М 2003г	
	с 1.09 Выплетя отварные	50	21,50	18,51	0,20	253,00	18,33	1,66	0	0	2,52	487, сб. шк. 2004г	
	Картофельное пюре или <i>картофель отварной с маслом</i>	150	3,10	4,60	20,10	137,00	35,62	1,04	0,12	0,10	10,40	520(3), сб. шк. 2004	
	Напиток из плодов шиповника	150/3	3,00	3,30	22,50	134,00	14,30	1,26	0,13	0,09	6,20	203, сб. шк. 2004г.	
	Хлеб ржаной	200	0,60	0,30	27,00	111,00	11,09	0,57	0,01	0,05	80,00	705, сб. шк. 2004г.	
	40	40	3,08	0,56	15,08	80,40	13,20	1,80	0,08	0,036	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>700/730</b>	<b>31,68</b>	<b>30,07</b>	<b>77,88</b>	<b>712,40</b>	<b>122,83</b>	<b>5,85</b>	<b>0,25</b>	<b>0,236</b>	<b>106,39</b>		
Улот-пенный подник	Морковь с сахаром	60	0,70	0,05	6,30	28,00	13,76	0,36	0,02	0,03	1,15	11 справ. М.2003г	
	Звездочка с творогом	110	13,69	9,93	37,25	293,56	76,12	0,75	0,08	0,20	0,15	Акт конт-го пригот-я от 25.10.2017	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,10	11,30	59,00	53,06	0,07	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12	
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	13,00	61,54	20,80	2,86	0,039	0,026	13,00		
	<b>Итого за прием</b>	<b>500,0</b>	<b>16,31</b>	<b>11,60</b>	<b>67,85</b>	<b>442,13</b>	<b>163,74</b>	<b>4,04</b>	<b>0,149</b>	<b>0,296</b>	<b>14,49</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>68,854</b>	<b>64,01</b>	<b>220,79</b>	<b>1735,943</b>	<b>952,01</b>	<b>11,566</b>	<b>0,666</b>	<b>1,288</b>	<b>123,4</b>		

# ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,16	6,96	35,76	228,00	105,00	0,48	0,054	0,135	0,45	302, сб. шк. 2004г. Акт контр-го приг-я
	Напиток шоколадный на молоке	200	4,55	4,88	7,28	92,00	183,36	0,151	0,058	0,087	1,612	
	Бутерброд с маслом	32/5	2,61	4,62	16,80	119,30	8,53	0,68	0,054	0,023	0	1, сб. шк. 2004г.
	<b>Итого за прием</b>	<b>422,0</b>	<b>12,32</b>	<b>16,46</b>	<b>59,84</b>	<b>439,30</b>	<b>296,89</b>	<b>1,311</b>	<b>0,166</b>	<b>0,245</b>	<b>2,062</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0,30	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40	Справ. хим.с/в росе-х пииц. прод. 2002г.
	<b>Итого за прием</b>	<b>170,0</b>	<b>0,85</b>	<b>0,30</b>	<b>25,00</b>	<b>95,00</b>	<b>11,90</b>	<b>2,38</b>	<b>0,017</b>	<b>0,017</b>	<b>3,40</b>	
Обед	Винегрет овощной	60	1,02	1,65	6,86	46,94	15,00	0,41	0,02	0,02	8,00	71, сб. шк. 2004г.
	Суп крестьянский с крупой с фрикадельками	200/20 /10	7,00	10,00	11,00	151,00	24,252	1,273	0,0578	0,0765	6,646	134, сб. шк. 2004г.
	Бефстроганов из отварного мяса	25/50	7,20	7,50	3,2	110,00	6,33	1,053	0,0154	0,039	0,18	148, сб. Пермь 2001
	Макаронные изделия отварные	120/4	4,30	3,40	26,70	157,00	7,44	0,59	0,05	0,02	0	332, сб. шк. 2004г.
	Напиток из свежих плодов	200	0,20	0,10	17,20	69,00	6,03	0,80	0,01	0,01	1,60	631, сб. шк. 2004г.
	Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	13,20	1,80	0,08	0,036	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>729,0</b>	<b>22,80</b>	<b>23,21</b>	<b>80,04</b>	<b>614,34</b>	<b>72,25</b>	<b>5,926</b>	<b>0,3718</b>	<b>0,2015</b>	<b>16,426</b>	
Уплот-ненный	Колбасные изделия, запечённые в тесте	100	9,4	11,4	26,8	198,0	13,06	0,88	0,02	0,04	0	747, сб. шк. 2004г.
полдник	Салат «Студенческий»	60	2,10	7,00	3,80	87,00	9,70	0,36	0,02	0,05	1,14	37, справ. М. 2003г.
	Чай с сахаром и молоком	200/5	1,40	1,10	6,31	50,00	53,06	0,07	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	11,00	1,00	0,08	0,026	0	
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	3,54	22,47	125,13	6,00	0,30	0,024	0,024	0	
	<b>Итого за прием</b>	<b>440,0</b>	<b>19,00</b>	<b>24,54</b>	<b>84,43</b>	<b>589,63</b>	<b>92,82</b>	<b>2,61</b>	<b>0,154</b>	<b>0,180</b>	<b>1,33</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>54,97</b>	<b>64,51</b>	<b>249,31</b>	<b>1738,27</b>	<b>473,86</b>	<b>12,227</b>	<b>0,7088</b>	<b>0,6435</b>	<b>23,22</b>	