

Примерное десятидневное меню для организации питания дошкольного возраста от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10,5 часовым режимом функционирования в осенне-зимний период

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Прим пини	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		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	120/4	3,50	3,40	19,20	121,80	11,00	1,98	0,11	0,05	0,007	246стр.сб.шк.2004г	
	Чай с сахаром	150/2,5	0,10	0,02	2,10	14,00	0,13	0,01	0	0	0	ТТК № 12	
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	2,36	14,98	83,42	4,00	0,20	0,016	0,016	0	Справ.хим.с/в росс-х пещ. прод. 2002г.	
	Морковь свежая	40	0,50	0,04	2,80	13,00	10,80	0,28	0,02	0,03	2,0	сб.1996г.,стр 562	
	Итого за прием	354	5,60	5,82	39,08	232,22	25,93	2,47	0,146	0,096	2,007		
2-й	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 пещ. прод. 2002г.	
	Итого за прием	170,0	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40		
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,90	1,80	4,10	36,00	23,53	0,30	0,01	0,02	8,66	43, сб. шк. 2004г.	
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10	4,50	2,60	17,70	114,00	18,66	1,33	0,13	0,05	2,76	139, сб. шк. 2004г.	
	Фрикадельки с сметанным соусом	55/20	8,20	12,90	10,10	190,00	21,14	0,74	0,04	0,07	0,81	469, сб. шк. 2004г	
	Овоши припущенные	60	0,512	1,96	4,72	38,00	11,18	0,304	0,0264	0,0264	5,112	600(3) сб.шк.2004г	
	Каша рисовая рассыпчатая	60/1,6	1,48	1,44	15,04	80,40	22,12	0,48	0,028	0,024	3,396	524(3),сб.шк.2004г	
	Напиток клюквенный	150	0,098	0,038	18,59	77,07	3,00	0	0	0	3,00	29,с76.шк.2004г.	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,365	0,07	0,035	0	Сб. шк. пит 2016 г	
	Итого за прием	581,6	18,20	21,858	83,15	607,47	112,12	4,539	0,3044	0,2254	23,738		
Уплот-	Салат из свежкл с яблоками	40	0,4	2,00	3,30	32,00	8,33	0,48	0,01	0,01	1,30	51,сб. шк. 2004г.	
ненный	Сырники с творогом со сладким молочным соусом	85/25	14,31	10,55	17,35	223,13	114,35	0,48	0,043	0,19	0,18	294(1),сб. 1996г.	
подник	Чай с молоком и сахаром	150	0,50	1,375	1,625	21,25	13,58	0,025	0,005	0,0125	0,0625	595(3),сб.шк. 2004г.	
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,53	64,75	5,50	0,50	0,040	0,013	0	ТТК № 12	
	Итого за прием	325,0	18,235	15,475	41,005	377,13	180,95	1,535	0,108	0,2655	1,7325		
	Итого за день		42,885	43,323	188,235	1311,82	330,91	10,924	0,5754	0,6039	30,878		

«Утверждаю»
Начальник отдела образования:
И.В. Зиннатуллин
«31» августа 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	B1	B2	C		
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	120/4	4,90	6,16	20,40	156,00	127,00	0,30	0,055	0,15	0,55	311, сб. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,40	3,50	21,47	131,00	166,70	0,20	0	0,2	0,80	ТТК № 14	
	Бутерброд с маслом и сыром	32/6/5	4,424	6,479	16,993	144,189	78,876	0,739	0,0559	0,0437	0,196	3, сб. шк. 2004г.	
	Итого за прием	317,0	13,724	16,139	58,863	431,189	372,576	1,239	0,1109	0,3937	1,546		
<u>2-й завтрак</u>	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10	639(3), сб. шк. 2004г.	
	Итого за прием	150,0	0,70	0,03	15,40	67,00	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10		
<u>Обед</u>	Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,33	27,00	7,65	0,32	0,01	0,02	0,84	49, сб. шк. 2004г.	
	Рассолыник Ленинградский с фрикадельками	150/20	6,00	8,00	10,00	132,00	14,942	1,237	0,0678	0,0765	4,266	132, сб. шк. 2004г.	
	Зразы «Школьные»	50/4	6,84	8,34	6,84	130,00	12,975	0,81	0,042	0,083	0,042	159, справ. М. 2003г.	
	Пюре гороховое	100/3	9,80	3,40	22,10	160,00	52,10	3,10	0,30	0,10	0	107 сб. Пермь 2001	
	Напиток из свежих плодов	150	0,10	0,10	12,90	52,0	4,52	0,60	0,01	0,01	1,20	631, сб. шк. 2004г.	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,365	0,07	0,035	0		
	Итого за прием	559,0	25,35	21,66	67,17	562,00	104,437	7,432	0,4998	0,3245	6,348		
<u>Улгог-ненный полдник</u>	Котлеты или биточки рыбные	50	8,10	5,70	6,90	112,00	23,30	0,53	0,09	0,07	23,30	388, сб. шк. 2004г.	
	Картофель отварной с маслом	100/2	1,95	2,20	15,00	89,50	9,53	0,84	0,085	0,06	4,12	203, сб. шк. 2004г.	
	Чай с сахаром	150/5	0,1	0,02	4,60	18,00	0,13	0,01	0	0	0	ТТК № 12	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	6,60	0,60	0,048	0,015	0		
	Итого за прием	332,0	12,46	8,82	41,53	297,20	39,56	1,98	0,223	0,145	27,42		
	Итого за день		52,234	46,649	182,963	1357,389	535,423	11,041	0,8437	0,8832	35,414		

ТРЕТИЙ 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	B1	B2	C		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,90	89,00	81,36	0,24	0,04	0,09	0,39	160, сб. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,40	3,50	21,47	131,00	166,70	0,20	0	0,20	0,80	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.	
	Итого за прием	337,0	10,31	11,22	50,17	339,30	256,59	1,12	0,094	0,313	1,19		
2-й завтрак	Кефир	150/5	4,10	4,20	10,00	96,00	158,53	0,14	0,03	0,20	0,42	645, сб. 1996г.	
	Итого за прием	150,0	4,10	4,20	10,00	96,00	158,53	0,14	0,03	0,20	0,42		
Обед	Салат «Студенческий»	40	1,40	4,70	2,50	58,00	6,46	0,24	0,01	0,03	0,76	37,справ.М.2003г.	
	Щи из свежий капусты с картофелем с фрикадельками	150/20	6,00	8,00	6,00	116,00	25,052	1,183	0,0478	0,0765	7,436	124, сб. шк. 2004г.	
	Тфтели из говядины с рисом	50/20	5,70	7,90	6,40	120,00	7,13	0,46	0,02	0,03	0,25	462, сб. шк. 2004г.	
	Картофельное пюре или картофель отварной с маслом	120 120/2,4	2,40 2,40	3,70 2,64	16,10 18,00	109,00 107,20	28,50 11,44	0,83 1,008	0,09 0,104	0,08 0,072	8,34 4,96	520(3),сб. шк.2004 203,сб.шк.2004г.	
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	15,00	57,00	0,36	0,045	0	0	0	648, сб. шк. 2004г.	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,365	0,07	0,035	0		
	Итого за прием	592,0	17,81	24,72	58,00	521,00	79,752	4,123	0,2378	0,2515	16,786		
Удлог-ненный полдник	Свегла отварная	40	0,60	0	2,90	14,00	13,54	0,51	0,01	0,01	0,81	сб.1996г.,стр.564	
	Омлет натуральный	60/3	5,80	9,50	1,10	113,00	40,07	1,00	0,03	0,18	0,09	340, сб. шк.2004 г.	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	6,60	0,60	0,048	0,015	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 росс-х пищ. прод. 2002г.	
	Итого за прием	463,0	11,43	11,56	40,84	318,70	160,61	2,70	0,17	0,299	109,09		
	Итого за день		43,65	51,70	159,01	1275,00	655,482	8,083	0,5318	1,0635	127,49		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг		
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	B1	B2	C	
Завтрак	Каша молочная ячневая вязкая	120/4	4,24	4,56	22,08	147,00	88,152	0,536	0,08	0,096	0,30	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,40	3,50	21,47	131,00	166,70	0,20	0	0,2	0,8	
	Бутерброд с сыром и маслом	32/6/5	4,424	6,479	16,993	144,189	78,876	0,739	0,0559	0,0437	0,196	
	Итого за прием	317,0	13,064	14,539	60,543	422,189	333,728	1,475	0,1359	0,3397	1,296	
2-й завтрак	Молоко витаминизированное, кипяченое	175	4,80	4,90	7,50	92,00	184,80	0,15	0,05	0,21	0,91	
	Итого за прием	175,0	4,80	4,90	7,50	92,00	184,80	0,15	0,05	0,21	0,91	
Обед	Салат «Пестрый»	40	0,4	1,8	4,3	35,0	10,22	0,53	0,01	0,01	1,49	
	Суп –лапша домашняя	150	1,70	2,60	7,90	62,00	7,58	0,27	0,02	0,02	0,36	
	Цыпленок отварной	50	21,50	18,51	0,20	253,00	18,33	1,66	0	0	2,52	
	Картофель отварной с маслом	120/2,4	2,34	2,64	18,00	107,40	11,44	1,01	0,102	0,072	4,95	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,365	0,07	0,035	0	
	Итого за прием	547,4	28,95	26,00	57,80	585,40	78,67	5,225	0,212	0,157	9,42	
Улот-неный	Морковь с сахаром	40	0,50	0,03	4,20	18,00	9,18	0,24	0,02	0,02	0,77	
	Ватрушка с творогом	100	11,60	7,20	38,8	272,00	59,76	0,9	0,08	0,12	0,06	
полдник	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	13,00	61,54	20,80	2,86	0,039	0,026	13,00	
	Итого за прием	420,0	13,72	8,55	62,20	387,54	128,94	4,05	0,149	0,206	14,02	
	Итого за день		60,534	53,989	188,043	1487,129	726,138	10,90	0,5469	0,9127	25,646	

ПЯТЫЙ 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
Завтрак	Суп молочный с крутой овсяной	150	3,1	3,5	9,7	82,0	87,44	0,38	0,05	0,10	0,39	161, сб. шк. 2004г. Акт конт. прораб-ки ТТК № 15
	Напиток шоколадный на молоке	150	3,28	3,94	5,90	74,20	148,08	0,126	0,047	0,077	1,266	
	Бульброд 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	40	0,50	0,04	2,80	13,00	10,80	0,28	0,02	0,03	2,0	сб.1996г.,стр 562
	Итого за прием	377,0	9,49	12,10	35,20	288,50	254,85	1,466	0,171	0,23	3,656	
2-й завтрак	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40	Страв.хим.с/в росе-х пищ. прод. 2002г.
	Итого за прием	170,0	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,90	1,80	4,10	36,00	23,53	0,30	0,01	0,02	8,66	43, сб. шк. 2004г.
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками	150/20	6,00	8,00	7,50	119,00	23,32	1,343	0,0378	0,0765	5,026	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	150	0,10	0,10	12,90	52,0	4,52	0,60	0,01	0,01	1,20	631, сб. шк. 2004г.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,00	10,50	1,17	0,06	0,03	0	
	Итого за прием	572,0	18,98	24,76	56,50	517,00	82,43	6,293	0,2578	0,2465	24,286	
Уг.лот-ненный	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,30	4,00	4,10	58,00	6,50	0,33	0,04	0,04	2,66	ТТК № 3
полдник	Суфле рыбное	70/3	12,10	8,90	2,20	137,00	24,04	0,50	0,08	0,11	0,25	208, сб.дист.2002г.
	Чай с сахаром	150/2,5	0,1	0,02	2,10	14,00	0,13	0,01	0	0	0	ТТК № 12
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	6,60	0,60	0,048	0,015	0	
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,48	0,42	12,165	51,315	1,50	0,09	0,006	0,0105	0,09	Страв.хим.с/в росе-х пищ. прод. 2002г.
	Итого за прием	308,0	16,29	14,24	35,595	338,015	38,77	1,53	0,174	0,1755	3,00	
	Итого за день		45,61	51,27	152,295	1238,515	387,95	11,669	0,6198	0,672	34,342	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вых-од, г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/вз, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	B1	B2	C		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	100/3,3	3,58	2,83	22,30	130,83	6,20	0,49	0,042	0,016	0	332, сб. шк. 2004г.	
	Чай с сахаром	150/2,5	0,1	0,02	2,10	14,00	0,13	0,01	0	0	0	ТТК № 12	
	Кондитерское изделие (вафли)	15	0,48	0,42	12,165	51,315	1,50	0,09	0,006	0,0105	0,09	Справ. хим.с/в россе-х лиц. прод. 2002г.	
Итого за прием		268,3	4,16	3,27	36,565	196,146	7,83	0,59	0,048	0,0265	0,09		
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 лиц. прод. 2002г.	
Итого за прием		170,0	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40		
Обед	Салат «Школьный»	40	0,60	3,0	2,70	40,0	10,92	0,38	0,02	0,02	1,76	39,справ.М. 2003г	
	Рассольник домашний с фрикадельками	150/20 /7	6,164	8,00	9,00	127,00	19,822	1,313	0,0678	0,0865	6,546	131, сб. шк 2004 г.	
	Плов из говядины	125	10,00	12,60	26,00	262,50	10,04	0,73	0,03	0,03	2,92	443, сб. шк. 2004г.	
	Напиток из смородины	150	0,188	0,075	19,34	80,07	7,50	0	0	0	37,50	Акт конт. прораб	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,365	0,07	0,035	0		
Итого за прием		527,0	19,262	24,095	69,04	570,57	60,532	3,788	0,1878	0,1715	48,726		
Улот-ненный полдник	Салат из моркови	40	0,40	1,80	5,80	40,00	8,28	0,22	0,01	0,02	0,69		
	Запеканка из творога со сладким молочным соусом	120/25	21,9	15,8	27,60	341,00	216,46	0,75	0,06	0,34	0,43	366, сб. шк. 2004г.	
	Чай с молоком и сахаром	150	0,50	1,375	1,625	21,25	13,58	0,025	0,005	0,0125	0,0625	595(3), сб.шк.2004г	
	Хлеб пшеничный	25	1,1	0,8	6,2	36,0	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12	
Итого за прием		360,0	25,825	20,525	53,755	503,00	283,02	1,545	0,125	0,4255	1,3725		
Итого за день			50,097	48,06	184,36	1364,715	363,282	8,303	0,3778	0,6405	53,589		

СЕДЬМОЙ 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	Суп молочный с крутой рисовый	150	2,6	3,1	10,9	81,0	80,01	0,15	0,03	0,09	0,39	161, сб. шк. 2004г.	
	Напиток шоколадный на молоке	150	3,28	3,94	5,90	74,20	148,08	0,126	0,047	0,077	1,266	Акт конт. прораб-ки ТТК № 15	
	Бутерброд с сыром и маслом	32/6/5	4,424	6,479	16,993	144,189	78,876	0,739	0,0559	0,0437	0,196	3, сб. шк. 2004г.	
	Итого за прием	343,0	10,304	13,519	33,793	299,389	306,966	1,015	0,1329	0,2107	1,852		
2-й завтрак	Молоко витаминизированное, кипяченое	175	4,80	4,90	7,50	92,00	184,80	0,15	0,05	0,21	0,91	697, сб. шк. 2004г	
	Итого за прием	175,0	4,80	4,90	7,50	92,00	184,80	0,15	0,05	0,21	0,91		
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	1,50	3,70	2,10	47,00	18,67	0,38	0,02	0,04	5,30	46, справ. М 2003г.	
	Свекольник	150/8	1,252	3,40	8,272	69,24	19,06	0,734	0,0306	0,032	2,928	34, сб. Пермь 2001 г	
	Котлеты «Здоровья»	50	7,5	6,1	4,0	101,5	19,1	0,675	0,03	0,08	0,275	163, справ. М. 2003г	
	Картофельное пюре <i>или</i>	120	2,40	3,70	16,10	109,00	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34	520(3), сб. шк. 2004	
	<i>картофель отварной с маслом</i>	120/2,4	2,40	2,64	18,00	107,20	11,44	1,008	0,104	0,072	4,96	203, сб. шк. 2004г.	
	Напиток из замороженной компотной смеси	150	0,15	0,060	14,00	53,00	5,64	0,23	0,005	0,006	30,00	Акт контрольной проработки	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,365	0,07	0,035	0		
	Итого за прием	553,0	15,112	17,38	56,472	440,74	103,22	4,214	0,2456	0,273	46,843		
Улгог-ненный	Морковь свежая	40	0,50	0,04	2,80	13,00	10,80	0,28	0,02	0,03	2,0	сб. 1996г., стр 562	
подлик	Омлет натуральный	60/3	5,80	9,50	1,10	113,00	40,07	1,00	0,03	0,18	0,09	340, сб. шк. 2004г.	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	6,60	0,60	0,048	0,015	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 росе-х пил. прод. 2002г.	
	Итого за прием	463,0	11,33	11,60	40,74	317,70	157,87	2,47	0,180	0,319	110,28		
	Итого за день		41,546	47,399	138,505	1149,829	752,856	7,849	0,6085	1,0127	159,89		

ВОСЬМОЙ 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	Каша молочная «Дружба»	120/4	3,76	4,88	20,08	139,20	76,26	0,48	0,072	0,096	0,30	311, сб. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,40	3,50	21,47	131,00	166,70	0,20	0	0,20	0,80	ТТК № 14	
	Бутерброд с сыром и маслом	32/6/5	4,424	6,479	16,993	144,189	78,876	0,739	0,0559	0,0437	0,196	3, сб. шк. 2004г.	
	Итого за прием	317,0	12,584	14,859	58,543	414,389	321,836	1,419	0,1279	0,3397	1,296		
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 паш. прод. 2002г.	
	Итого за прием	170,0	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40		
Обед	Свегла отварная	40	0,60	0	2,90	14,00	13,54	0,51	0,01	0,01	0,81	сб.1996г.,стр.564	
	Суп картофельный с клецками	150	1,00	1,50	6,60	44,00	6,47	0,35	0,03	0,03	2,76	38,сб.Пермь.2001г	
	Тфтели рыбные с соусом томатным	50/20	7,80	6,70	8,80	127,00	18,53	0,49	0,07	0,06	1,90	394,сб.шк.2004г.	
			0,2	0,90	1,20	14,00	1,02	0,06	0,004	0,005	0,40	593(3)сб.шк.2004г	
	Каша гречневая вязкая	120/4	3,50	3,40	19,20	121,80	11,00	1,98	0,11	0,05	0,007	246стр.сб. шк.2004г	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67,0	18,85	0,39	0,01	0,02	0,10	639(3),сб.шк.2004г	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,365	0,07	0,035	0		
	Итого за прием	569,0	16,11	12,95	66,10	448,80	81,66	5,145	0,304	0,21	5,977		
Углот-ненный	Морковь отварная	40	0,5	0,04	2,20	11,00	9,8	0,25	0,02	0,02	0,40	сб.1996г., стр.562	
	Треугольник	100	10,00	9,80	24,20	226,00	17,50	1,04	0,06	0,040	1,06	58, сб.2010 г.	
подлинк	Чай с молоком и сахаром	150/2,5	1,1	0,8	3,71	30,00	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12	
	Кондитерское изделие (мармелад)	10	0,01	0,01	7,77	30,00	8,00	0,80	0	0	0	Справ.хим.с/в росс-х паш. прод. 2002г.	
	Итого за прием	300,0	11,61	10,65	37,88	297,00	74,50	2,14	0,09	0,100	1,65		
	Итого за день		41,154	38,629	187,523	1255,189	489,896	11,084	0,5389	0,6667	12,324		

ДЕВЯТЫЙ 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	Суп молочный с крупой овсяной	150	3,1	3,5	9,7	82,0	87,44	0,38	0,05	0,10	0,39	161, сб. шк. 2004г.	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,40	3,50	21,47	131,00	166,70	0,20	0	0,20	0,80	ТТК № 14	
	Бутерброд с сыром и маслом	32/6/5	4,424	6,479	16,993	144,189	78,876	0,739	0,0559	0,0437	0,196	3, сб. шк. 2004г.	
	Итого за прием	343,0	11,924	13,479	48,163	357,189	333,016	1,319	0,1059	0,3437	1,386		
2-й завтрак	Кефир	150/5	4,10	4,20	10,00	96,00	158,53	0,14	0,03	0,20	0,42	645, сб. 1996г.	
	Итого за прием	150,0	4,10	4,20	10,00	96,00	158,53	0,14	0,03	0,20	0,42		
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,90	1,80	4,10	36,00	23,53	0,30	0,01	0,02	8,66	43, сб. шк. 2004г., стр561 сб. 1996г.	
	Суп –лапша домашняя	150	1,70	2,60	7,90	62,00	7,58	0,27	0,02	0,02	0,36	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	<i>Акт от 13.10.17</i>	
	<i>с 1.11 Коллета рубленая из пшцы</i>	50	7,50	10,60	7,60	157,00	10,93	0,89	0,04	0,05	0,20	<i>205, справ. М2003 с</i>	
	<i>с 1.09 Цыпята отварные</i>	45	19,35	16,66	0,18	227,70	16,50	1,494	0	0	2,25	<i>Акт конпр.прораб 487, сб. шк. 2004г.</i>	
	Картофельное пюре или <i>картофель отварной с маслом</i>	120	2,40	3,70	16,10	109,00	28,50	0,83	0,09	0,08	8,34	520(3), сб. шк. 2004	
	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	120/2,4	2,40	2,64	18,00	107,20	11,44	1,008	0,104	0,072	4,96	<i>203, сб. шк. 2004г.</i>	
	Хлеб ржаной	150	0,5	0,20	20,2	83,00	8,32	0,43	0,01	0,04	60,00	705, сб. шк. 2004г.	
		35	2,31	0,42	12,00	61,00	12,25	1,37	0,07	0,035	0	37, справ. М 2003г	
	Итого за прием	540/565	27,16	25,38	60,48	587,70	96,68	4,694	0,20	0,195	79,61		
Углот-ненный <u>ПОЛДНИК</u>	Морковь с сахаром	40	0,50	0,03	4,20	18,00	9,18	0,24	0,02	0,02	0,77	11 справ. М.2003г	
	Звездочка с творогом	70	9,19	6,52	25,00	195,30	51,08	0,45	0,035	0,15	0,10	Акт конг. прораб. от 25.10.2017	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36,0	39,20	0,05	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	Справ. хим. с/в росс-х пищ. прод. 2002г.	
	Итого за прием	390,0	11,31	7,87	48,40	310,84	120,26	3,60	0,104	15,086	14,06		
	Итого за день		54,494	50,929	167,043	1351,729	708,486	9,753	0,4399	15,825	95,476		

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д.г	Пищевая ценность, г			ЭЦ (ккал)	Мин-е в/ва, мг			Витамины, мг			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углев.		Са	Fe	В1	В2	С		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная жидкая	120/4	3,44	4,64	23,90	152,00	70,00	0,32	0,04	0,09	0,31	302, сб. шк. 2004г.	
	Напиток шоколадный на молоке	150	3,28	3,94	5,90	74,20	148,08	0,126	0,047	0,077	1,266	Акт конт. прораб-ки ТТК № 15	
	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.	
	Итого за прием	311,0	9,33	13,20	46,60	345,50	226,61	1,126	0,141	0,19	1,576		
<u>2-й завтрак</u>	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 росе-х инст. прод. 2002г.	
	Итого за прием	170,0	0,85	0,17	25,00	95,00	11,90	2,38	0,017	0,017	3,40		
<u>Обед</u>	Винегрет овощной	40	0,68	1,10	4,57	31,29	10,00	0,27	0,01	0,01	6,00	71, сб. шк. 2004г. <i>акт кон. прораб-ки</i>	
	Суп крестьянский с крупой с фрикадельками	150/20 /7	6,20	8,00	8,00	127,00	19,592	1,143	0,0478	0,0665	5,046	134, сб. шк. 2004г.	
	Бефстроганов из отварного мяса	25/50	7,20	7,50	3,20	110,00	6,33	1,053	0,0154	0,039	0,18	148 сб. Пермь 2001г.	
	Макаронные изделия отварные	100/3, 33	3,58	2,83	22,30	130,83	6,20	0,49	0,042	0,016	0	332, сб. шк. 2004г.	
	Напиток из свежих плодов	150	0,10	0,10	12,90	52,0	4,52	0,60	0,01	0,01	1,20	631, сб. шк. 2004г.	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,50	53,00	10,50	1,17	0,06	0,03	0		
	Итого за прием	575,33	19,74	19,89	61,47	504,12	57,142	4,726	0,1852	0,1715	12,426		
<u>Удлот-ненный подлив</u>	Пирожки с повидлом	90	5,58	2,70	52,10	253,80	16,24	0,99	0,054	0,036	0,072	746, сб. шк. 2004г.	
	Салат «Студенческий»	40	1,40	4,70	2,50	58,00	6,46	0,24	0,01	0,03	0,76	37.справ.М.2003г.	
	Чай с сахаром и молоком	150	1,1	0,8	6,2	36,0	39,20	0,05	0,01	0,04	0,19	ТТК № 12	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	6,60	0,60	0,048	0,015	0		
	Итого за прием	310,0	10,39	9,10	75,83	425,50	68,50	1,88	0,122	0,121	1,022		
	Итого за день		40,31	42,36	208,90	1370,12	364,152	10,112	0,4652	0,4995	18,424		