

Принято советом питания
ГБДОУ детского сада №59
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 23.03.2021

Утверждаю приказом ГБДОУ детского сада №59
Кировского района Санкт-Петербурга от
23.03.2021 №10 п.1

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 лет до 7 лет,
посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.7	3.0	21.6	118.9	0.00	2.40	0.00	0.10	7.10	4.50	15.60	0.30	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.2	7.5	28.4	205.7	0.10	0.50	0.00	0.10	114.50	28.20	143.80	1.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.3	11.7	79.7	0.00	0.50	0.00	0.00	103.70	15.30	77.00	0.30	028	
Итого за прием пищи:	400	10.9	12.8	61.7	404.3	0.10	3.40	0.00	0.20	225.30	48.00	236.40	2.00		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	5.00	0.00	0.00	11.50	7.00	20.90	0.50		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.2	4.0	11.4	98.0	0.00	4.10	0.20	0.50	21.60	17.00	55.60	1.00	85/120	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	11.4	4.2	2.0	92.6	0.00	0.00	0.10	0.40	17.30	3.00	34.00	0.30	249	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	3.2	19.7	120.1	0.00	9.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.00	10.80	0.10	0.00	9.00	21.60	27.00	0.40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	726	24.0	12.7	94.7	593.0	0.00	29.21	0.40	0.90	59.40	48.60	137.50	2.20		
Полдник															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13.3	16.4	23.0	293.7	0.10	1.30	0.20	3.20	14.70	26.90	126.50	1.10	311	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5.4	5.6	26.8	180.4	0.00	6.50	0.00	1.20	28.10	11.70	51.90	1.00	451	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8	0.00	0.50	0.00	0.00	102.30	15.20	73.60	0.80	267	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.2	6.4	30.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	470	22.8	24.6	74.9	616.1	0.10	12.30	0.20	4.40	145.10	53.80	252.00	2.90		
Всего за день:		61.2	53.1	236.9	1 684.0	0.20	45.81	0.60	5.50	579.80	167.90	744.70	7.10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	6.1	6.5	10.0	123.6	0.00	0.10	0.10	0.10	179.40	9.30	111.70	0.40	3	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.6	25.9	181.2	0.00	0.50	0.00	0.20	104.00	22.80	104.40	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2	0.00	0.50	0.00	0.00	99.30	21.40	80.70	0.60	433	2008
Итого за прием пищи:	400	13.7	15.7	48.5	392.0	0.00	1.10	0.10	0.30	382.70	53.50	296.80	1.40		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0.5	2.5	3.9	41.0	0.00	1.50	0.60	1.40	15.60	10.90	15.70	0.80	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.1	5.3	7.4	98.3	0.00	10.20	0.20	0.20	45.10	19.90	58.60	1.10	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.5	0.10	0.00	0.00	1.20	9.50	7.60	41.90	1.00	331	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16.0	7.7	2.5	166.3	0.20	12.10	5.60	1.20	16.90	15.30	231.50	5.10	256	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.3	0.1	18.3	75.8	0.00	0.00	0.00	0.00	18.50	7.00	15.80	0.40	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	725	28.5	20.6	80.7	651.1	0.30	23.80	6.40	4.00	105.60	60.70	363.50	8.40		
Полдник															
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	9.6	6.3	5.5	116.1	0.00	2.10	0.00	3.00	25.80	22.60	121.20	0.80	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.4	4.1	17.1	115.0	0.10	8.30	0.00	0.20	30.40	23.40	67.90	0.90	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	22.0	92.7	0.00	180.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	7.1	4.3	25.4	168.3	0.00	0.00	0.00	0.30	43.00	9.60	71.90	0.50	479	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	80	0.7	0.2	6.5	34.4	0.00	48.00	0.00	0.20	27.20	10.40	18.40	0.20		2008
Итого за прием пищи:	530	21.7	15.4	85.0	567.3	0.10	238.40	0.00	3.70	126.40	66.00	279.40	2.40		
Всего за день:		67.4	54.8	219.8	1 681.0	0.40	264.20	6.50	8.00	764.70	197.70	1 058.50	12.20		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.4	20.7	2.8	258.8	0.10	0.20	0.20	5.20	98.30	15.80	208.10	2.30	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	2.9	2.3	11.2	77.7	0.00	0.50	0.00	0.00	108.10	16.10	78.10	0.90	267	2014
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	21.0	25.6	26.7	421.3	0.10	2.40	0.20	5.20	206.40	31.90	286.20	3.20		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.00	5.00	0.00	0.10	11.50	7.00	21.00	0.50		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4.4	5.5	9.3	108.6	0.00	7.70	0.20	0.20	38.20	20.90	62.20	1.00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/70	9.1	11.3	14.9	196.8	0.10	1.00	0.50	0.80	26.90	30.40	191.20	2.80	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.5	225.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0.1	0.1	15.2	62.9	0.00	0.70	0.00	0.10	12.60	5.30	5.20	0.60	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	761	19.6	21.9	90.9	661.5	0.10	14.40	0.70	1.20	89.20	63.60	279.60	4.90		
Полдник															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.3	14.5	9.8	222.9	0.00	18.20	0.00	2.50	55.50	29.50	134.90	2.50	306	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0	0.00	7.20	0.50	0.00	36.00	18.00	32.40	0.40	442	2008
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50		2008
БАНАН	70	1.1	0.4	14.8	67.6	0.00	7.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	450	17.4	16.1	79.2	536.5	0.00	32.44	0.50	2.50	96.30	50.50	178.10	3.40		
Всего за день:		61.4	66.6	202.4	1 689.9	0.20	50.14	1.40	8.90	541.90	163.50	862.70	11.50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.2	4.9	14.9	112.5	0.00	0.00	0.00	0.10	5.60	3.50	18.40	0.30	1	2014	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.2	5.3	26.7	174.9	0.00	0.50	0.00	0.80	102.60	15.20	87.00	0.40	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	2.5	13.0	88.7	0.00	0.60	0.00	0.00	115.20	17.00	85.50	0.30	028		
Итого за прием пищи:	420	10.7	12.7	54.6	376.1	0.00	1.10	0.00	0.90	223.40	35.70	190.90	1.00			
II Завтрак																
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00			
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	11.50	7.00	12.00	0.30		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5.7	5.4	11.8	117.4	0.10	6.00	0.20	0.90	21.50	23.00	78.10	1.30	84	2012	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9.7	6.0	6.1	116.4	0.10	0.10	0.00	0.40	40.60	17.60	120.90	0.40	269	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	2.4	4.2	11.2	92.9	0.00	9.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.7	0.00	0.30	0.00	0.00	25.00	22.70	16.90	0.60	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.1	92.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	735	23.3	17.2	85.0	589.4	0.20	18.50	0.20	1.30	98.60	70.30	227.90	2.60			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26.6	13.6	33.0	376.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008	
ПРЯНИК	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20		2008	
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	473	34.6	20.4	73.1	633.8	0.10	9.10	0.10	0.00	217.50	26.20	166.20	0.40			
Всего за день:		72.1	53.4	218.3	1 669.8	0.30	29.60	0.30	2.20	689.50	149.70	703.80	4.00			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.5	5.6	11.4	118.5	0.00	0.00	0.10	0.10	131.90	7.50	81.80	0.40	3	2014
КАША "ДРУЖБА"	180	5.4	8.0	24.0	190.1	0.10	0.70	0.00	0.30	143.60	26.20	129.20	0.50	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	11.8	82.0	0.00	0.50	0.00	0.00	113.50	16.70	81.80	0.90	267	2014
Итого за прием пищи:	420	14.0	16.1	47.2	390.6	0.10	1.20	0.10	0.40	389.00	50.40	292.80	1.80		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	1.60	20.00	11.40	22.40	0.70	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4.1	4.9	13.6	120.6	0.10	5.50	0.20	0.30	31.30	22.40	71.00	0.90	91	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.6	13.5	24.5	269.0	0.20	11.60	0.00	1.50	23.40	42.00	166.10	2.70	291	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5.5	2.0	21.0	88.3	0.00	3.00	0.00	0.00	6.60	1.40	0.00	0.00	TKN022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.1	92.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	675	27.8	25.3	94.8	685.9	0.30	22.40	0.20	3.40	81.30	77.20	259.50	4.30		
Полдник															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.10	13.10	0.50		2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	7.4	9.1	29.0	228.8	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	208	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.1	5.8	26.2	0.00	1.50	0.00	0.00	12.20	5.40	2.50	0.20	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8.7	5.5	30.2	204.4	0.10	0.00	0.00	0.10	42.30	10.60	79.70	0.70	249	2014
ГРУША	80	0.3	0.2	8.2	37.6	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	550	18.4	15.2	83.6	549.9	0.10	18.20	0.10	0.30	61.50	26.10	95.30	1.40		
Всего за день:		63.7	59.7	231.2	1 697.0	0.50	42.70	0.40	4.10	681.80	171.20	766.40	7.50		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.00	0.10	0.40	9.40	1.90	30.90	0.40	213	2008	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.9	28.8	202.8	0.10	0.50	0.00	0.90	116.00	34.20	136.20	0.90	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	12.8	82.0	0.00	0.50	0.00	0.00	98.40	14.30	72.50	0.30	395	2012	
БАТОН	25	1.9	0.8	12.8	65.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	425	13.2	12.1	54.5	380.7	0.10	1.00	0.10	1.30	223.80	50.40	239.60	1.60			
II Завтрак																
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00			
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.1	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.10	13.10	0.50	к/к	к/к	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	4.6	2.1	15.1	96.8	0.00	3.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	10.0	11.3	7.9	173.1	0.00	2.30	0.00	1.90	33.00	16.70	108.90	1.60	280	2008	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.4	5.7	15.0	125.3	0.00	9.90	0.60	0.50	67.20	29.80	74.70	1.10	338	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	30.1	125.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	1.90	6.90	0.00	406	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	725	24.1	20.6	100.7	685.3	0.00	28.50	0.70	2.60	119.10	58.50	203.60	3.20			
Полдник																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.5	0.00	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	70	9.4	2.5	5.1	141.6	0.00	0.23	0.00	0.59	18.37	16.38	118.40	0.59	263	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	2.5	4.8	17.0	121.5	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.9	0.2	18.2	77.4	0.00	3.60	0.00	0.00	12.60	7.20	12.60	2.50	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН СВЕЖИЙ	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	6.40	33.60	22.40	0.50		2008	
Итого за прием пищи:	565	18.3	9.2	84.5	556.3	0.00	22.33	0.00	0.59	37.37	57.18	153.40	3.59			
Всего за день:			59.0	44.9	245.3	1 692.9	0.10	52.73	0.80	4.49	530.27	183.58	715.40	8.39		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1.2	2.0	2.4	32.4	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11.0	19.4	2.3	227.2	0.10	0.20	0.20	3.90	81.40	12.30	153.00	1.60	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.5	11.7	81.8	0.00	0.50	0.00	0.00	113.10	16.40	81.00	0.80	267	2014
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	400	16.8	24.5	26.7	393.8	0.10	2.40	0.20	3.90	194.50	28.70	234.00	2.40		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
Обед															
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0.8	5.0	6.0	72.8	0.00	3.90	0.00	2.20	11.10	9.10	21.50	0.50	43	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4.6	5.5	7.5	102.5	0.00	7.40	0.20	0.10	44.00	20.30	63.50	1.00	88	2008
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	12.8	10.6	7.1	174.5	0.10	0.60	0.00	0.20	27.60	12.90	99.70	0.70	308	2012
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	2.0	3.8	13.0	94.6	0.00	5.70	0.00	0.30	50.00	28.30	56.00	1.80	324	2012
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0.5	0.2	24.2	102.7	0.00	0.30	0.00	0.00	25.00	22.70	16.90	0.60	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
БАТОН	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00	0.20		2008
Итого за прием пищи:	705	24.2	26.0	80.8	660.7	0.20	17.90	0.20	3.50	166.90	101.60	296.70	6.00		
Полдник															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13.4	14.5	10.6	227.1	0.00	18.20	0.00	2.50	53.80	30.00	136.40	2.50	306	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6.9	4.2	25.3	166.6	0.00	0.00	0.00	0.30	41.90	9.40	70.10	0.50	479	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0.0	0.0	20.2	88.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО	80	0.3	0.3	7.8	37.6	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	21.9	19.2	72.4	560.4	0.00	26.20	0.00	2.80	95.70	39.40	206.50	3.00		
Всего за день:		66.4	72.8	185.5	1 685.5	0.30	47.40	0.40	10.20	607.10	187.20	856.00	11.40		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.5	5.6	11.4	118.5	0.00	0.00	0.10	0.10	131.90	7.50	81.80	0.40	3	2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	7.3	26.5	192.4	0.00	0.50	0.00	0.80	104.20	15.50	88.70	0.40	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.3	11.7	79.7	0.00	0.50	0.00	0.00	103.70	15.30	77.00	0.30	028	
Итого за прием пищи:	400	13.8	15.2	49.6	390.6	0.00	1.00	0.10	0.90	339.80	38.30	247.50	1.10		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.00	12.60	0.10	0.20	7.00	10.00	13.10	0.50		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5.0	3.6	16.3	118.4	0.10	6.00	0.20	0.40	25.40	22.00	66.70	1.10	100	2008
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17.9	7.8	7.2	172.8	0.20	12.90	5.80	1.50	22.20	20.30	253.80	5.50	34	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	140	2.5	6.4	12.8	120.2	0.00	9.50	0.70	1.50	36.40	25.80	58.40	1.20	349	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	29.9	121.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	405	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	691	28.1	18.3	80.8	606.0	0.30	42.10	6.80	3.60	91.00	78.10	392.00	8.30		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	26.6	13.6	33.0	376.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.0	0.10	1.10	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20	434	2008
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	70	0.3	0.2	7.2	32.9	0.00	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	463	34.6	20.3	72.5	629.1	0.10	4.60	0.10	0.00	214.20	23.50	151.20	0.20		
Всего за день:		80.0	56.9	208.5	1 696.3	0.40	48.60	7.00	4.50	795.00	157.40	909.50	9.60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.8	4.7	12.5	99.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2014	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.6	8.0	26.5	206.2	0.10	0.60	0.00	1.10	127.50	47.20	165.00	1.20	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2.8	2.2	10.5	73.8	0.00	0.50	0.00	0.00	102.30	15.20	73.60	0.80	267	2014	
Итого за прием пищи:	410	11.2	14.9	49.5	379.8	0.10	1.10	0.00	1.10	229.80	62.40	238.60	2.00			
II Завтрак																
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00			
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.0	1.2	7.0	0.00	5.00	0.00	0.00	11.50	7.00	20.90	0.50		2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4.3	5.3	11.0	112.8	0.00	7.00	0.20	0.20	47.10	22.50	63.20	1.40	76	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	70	13.7	0.5	0.4	61.2	0.10	0.50	0.10	0.80	23.40	25.40	169.80	0.40	228	2008	
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	0.9	12.3	0.2	114.8	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	378	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.7	4.3	18.6	124.4	0.10	9.00	0.00	0.20	30.70	25.20	72.80	1.00	335	2008	
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.9	0.0	22.9	99.0	0.00	7.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАТОН	30	2.2	0.9	15.5	78.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	730	27.1	23.5	82.5	659.3	0.20	29.50	0.30	1.20	112.70	80.10	326.70	3.30			
Полдник																
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	31.00	6.50	61.80	0.80	213	2008	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/35	6.9	10.1	4.0	134.0	0.00	7.40	0.10	3.30	50.70	24.90	115.20	1.00	52	2008	
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	70	6.7	2.2	39.4	203.7	0.10	0.20	0.00	0.30	40.20	11.80	67.30	0.50	477	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0.1	0.0	14.0	59.0	0.00	2.30	0.00	0.00	13.30	3.20	2.90	0.10	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
БАНАН	80	1.2	0.4	16.8	76.8	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	485	21.1	17.4	83.0	575.6	0.10	17.90	0.20	4.40	135.20	46.40	247.20	2.40			
Всего за день:			62.9	58.9	220.6	1 685.3	0.40	49.40	0.50	6.70	627.70	206.40	931.30	7.70		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.5	5.0	17.5	125.2	0.00	0.00	0.00	0.10	6.50	4.10	21.30	0.40	1	2014
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4.5	6.2	27.0	181.9	0.00	0.50	0.00	0.20	103.80	23.30	105.70	0.40	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.2	2.6	12.6	87.2	0.00	0.50	0.00	0.00	99.30	21.40	80.70	0.60	272	2014
Итого за прием пищи:	400	10.2	13.8	57.1	394.3	0.00	1.00	0.00	0.30	209.60	48.80	207.70	1.40		
II Завтрак															
ЙОГУРТ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		2008
Итого за прием пищи:	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.90	0.00	0.00	150.00	17.50	118.80	0.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.9	3.6	4.9	54.6	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	3.9	4.2	13.4	110.6	0.00	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	11.7	15.3	11.4	229.4	0.00	0.50	0.00	2.10	31.90	17.70	110.10	1.20	314	2008
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	1.5	0.1	6.8	34.6	0.00	5.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	129	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.5	0.0	29.7	122.4	0.00	10.80	0.10	0.00	9.00	21.60	27.00	0.40	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	745	23.1	24.5	96.9	704.5	0.00	25.00	0.10	2.10	40.90	39.30	137.10	1.60		
Полдник															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0.1	1.3	7.0	0.00	5.00	0.00	0.10	11.50	7.00	21.00	0.50		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	15.0	14.5	13.0	242.5	0.10	6.80	0.00	1.70	19.40	30.90	156.90	2.30	258	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	5.8	26.2	0.00	1.50	0.00	0.00	12.20	5.30	2.40	0.10	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3.0	3.9	29.8	166.8	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.80		2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	15.20	0.00	0.20	31.50	9.90	15.30	0.10		
Итого за прием пищи:	530	20.6	18.9	65.9	521.3	0.20	28.50	0.00	2.00	86.20	61.10	231.60	3.80		
Всего за день:		57.4	60.3	225.5	1 690.7	0.20	55.40	0.10	4.40	486.70	166.70	695.20	6.80		