


«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав Потребителей
и благополучия человека Республики
Башкортостан в городах Сибай,
Баймак и Баймакском, Зианчуринском,
Зилаирском, Хайбуллинском районах

К.А. Ганиев

« 02 » 09 2019 г.

«Утверждаю»

Начальник отдела образования
Администрации муниципального района
Баймакский район
Республики Башкортостан


И.А. Зайнутдин
« 26 » 08 2019 г.


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих
дошкольные образовательные учреждения
на осенне-зимний период
(столовые, работающие на полуфабрикатах)

МЕНЮ

Ясли 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	КАША МАПНАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	ПЛОВ С ИЗЮМОМ 120	КАША "ДРУЖБА" 120/4
ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/5	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ 30/5/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 30/10	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 30/5
II Завтрак									
ПЕЧЕНЬЕ 30	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	ФРУКТЫ 100	вафли 30	ФРУКТЫ 150	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 150	ВАФЛИ 30	ФРУКТЫ 150
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ 100									
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ" 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" 40	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 40	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ 40	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 40	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ 150
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 150	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 150	УХА С КРУПКОЙ 150	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС МОЛОЧНЫЙ 50/30	СУП С КРУПКОЙ 150	СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША 150	УХА С КРУПКОЙ 150	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПФ)
КОТЛЕТЫ (ПФ), СОУС МОЛОЧНЫЙ 50/30	ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ 50/30	ТЕФТЕЛИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ 50/30	КОТЛЕТЫ (ПФ), СОУС МОЛОЧНЫЙ 50/30	ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ 50/30	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	КОТЛЕТЫ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ 50/30	ТЕФТЕЛИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ 50/30	КОТЛЕТЫ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ 50/30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 120	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ 120	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	КИСЕЛЬ "ВАЛЕТЕК" 150	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 150	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 40
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	
Полдник									
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ 150	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 120	КАША "ДРУЖБА" 120/4	БУЛОЧКА 50	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 120	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4	БУЛОЧКА 50	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ 120/4
ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 150
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	6,21	6,21	30,08	200,79	0,11	0,98	0,04	0,78	101,85	32,01	158,11	1,94	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/7/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012	
Итого за прием пищи:	407	9,51	11,14	49,48	324,19	0,11	1,08	0,04	0,89	172,08	37,21	209,11	2,24			
Распределение энергетической ценности	20															
II Завтрак																
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008	
Итого за прием пищи:	140	3,5	4,0	39,9	209,8	0	2	0	0	18,6	12	43	2,2			
Распределение энергетической ценности	14															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,0	5	9,7	88,9	0	2,1	0	2,2	27,3	16,4	31,7	0,9	50	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С	200	3,11	2,23	15,16	93,37	0,07	4,79	0,16	0,32	17,56	16,76	43,09	0,72	101	2008	
КОТЛЕТЫ (ПФ), СОУС МОЛОЧНЫЙ	60/30	6,88	6,84	10,08	129,6	0,02	0,4	0,06	1,28	6,8	14,8	78,8	1,2	265	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	740	19,69	19,38	114,87	715,14	0,28	7,29	0,26	6,01	90,81	78,52	247,33	5,92			
Распределение энергетической ценности	48															
Полдник																
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,8	5,1	16,7	132,9	0,1	0,7	0	0,1	146,3	21,6	117,3	0,2	94	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	440	7,5	5,53	42,8	239,5	0,2	0,7	0	1,01	153,63	29,2	152,1	2,0			
Распределение энергетической ценности	18															
Всего за день:		40,2	40,05	247,05	1488,63	0,59	11,07	0,30	7,91	435,12	156,93	651,54	12,36			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	2,2	4,4	25,5	150	0,03	0	0,03	0,7	10	16	49	0,4	324	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113,3	0	0,6	0	0	132,0	25,0	104,2	0,6	397	2012	
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	3,1	2,6	10,3	76,8	0	0	0	0	62,8	4,9	46,5	0,3		2012	
Итого за прием пищи:	400	9,5	10,4	52,2	340,1	0,03	0,6	0,03	0,7	204,8	45,9	199,7	1,3			
Распределение энергетической ценности	20															
II Завтрак																
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20	433	2012	
Итого за прием пищи:	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20			
Распределение энергетической ценности	8															
Обед																
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЙ"	60	1,0	2,9	5,2	51,8	0	9,2	0	1,4	26,2	7,9	14,7	0,6		2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,9	4,1	13,2	97,8	0,1	5,4	0,2	2,0	20,2	19,9	51,7	0,8	76	2012	
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ). СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	9	9,24	7,56	150	0,05	0	0	2,16	7,2	14,4	90	1,2	272	2008	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,3	10,2	24	221,7	0,1	0	0,1	0,9	168,4	11,7	110,4	0,9	206	2012	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	740	23,4	26,95	98,59	733,57	0,38	14,6	0,31	7,87	250,15	77,46	324,54	5,8			
Распределение энергетической ценности	42															
Полдник																
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	5,96	7,6	24,74	191,54	0,13	0,96	0,04	0,19	104,91	51,01	167,48	1,93	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,21	0,11	16,16	64,64	0	0	0	0	5,39	4,31	8,62	1,08	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,04	4,2	38,08	212,8	0,1	0	0,03	0,7	12,6	7,7	44,8	0,56	471	2008	
Итого за прием пищи:	420	11,21	11,91	78,98	468,98	0,23	0,96	0,07	0,89	122,90	63,02	220,90	3,57			
Распределение энергетической ценности	30															
Всего за день:		49,61	54,86	246,17	1682,65	0,68	16,72	0,41	9,46	789,41	210,78	745,14	10,87			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,5	6,1	27,7	187,1	0	0,5	0	0,9	101,5	15,6	89,0	0,4	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,21	0,11	16,16	64,64	0	0	0	0	5,39	4,31	8,62	1,08	430	2008	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,7	115,1	0	0	0,1	0,2	5,2	2,9	16,0	0,2	1	2012	
Итого за прием пищи:	392	7,41	13,11	55,56	366,84	0	0,5	0,1	1,1	112,09	22,81	113,62	1,68			
Распределение энергетической ценности	24															
II Завтрак																
ФРУКТЫ	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0		2008	
Итого за прием пищи:	200	4	3	6	96	0,1	1,4	0,1	0	240	28	190	0			
Распределение энергетической ценности	6															
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	60	1,0	5	9,7	88,9	0	2,1	0	2,2	27,3	16,4	31,7	0,9	50	2008	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	4,3	4,4	15,0	117,7	0,1	5,0	0,2	1,8	37,8	28,9	99,2	1,4	81	2012	
ТЕФТЕЛИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/40	5,34	6	5,32	96,6	0,04	2,1	0	1,24	7,8	12,6	61,5	0,9	260	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,04	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	181	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	750	22,35	22,81	117,29	766,17	0,48	9,2	0,25	7,23	119,45	217,16	452,54	10,1			
Распределение энергетической ценности	51															
Полдник																
КАША " ДРУЖБА"	150/5	3,4	4,4	19,1	129,5	0,1	8,8	0	0,2	56,8	27,7	88,1	1	124	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008	
Итого за прием пищи:	395	6,21	4,91	52,26	275,74	0,2	8,8	0	1,1	69,39	39,61	131,52	3,68			
Распределение энергетической ценности	19															
Всего за день:		39,97	43,83	231,11	1504,75	0,78	19,9	0,45	9,43	540,93	307,58	887,68	15,46			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, Г	Жиры, Г	Углевод ы, Г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,96	7,6	24,74	191,54	0,13	0,96	0,04	0,19	104,91	51,01	167,48	1,93	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/7/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012
Итого за прием пищи:	407	9,26	12,53	44,14	314,94	0,13	1,06	0,04	0,3	175,14	56,21	218,48	2,23		
Распределение энергетической ценности	25														
II Завтрак															
вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		
Распределение энергетической ценности	10														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	6	9,7	97,8	0	2,1	0	2,6	27,3	16,4	31,7	0,9	50	2008
УХА С КРУПОЙ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	57	2012
КОТЛЕТЫ (ПФ), СОУС МОЛОЧНЫЙ	60/30	13,27	8,08	4,09	142,64	0,12	2,99	0,32	2,6	21,95	27,93	140,65	0,7	231	2008
ОТВАРНЫЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	150	2,9	3,3	19,4	119,8	0,1	9,1	0,5	0,4	41,6	33,1	82,7	1,3	125	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	22,27	21,98	80,39	610,34	0,32	24,79	1,02	8,3	145,45	113,23	342,15	8,4		
Распределение энергетической ценности	43														
Полдник															
БУЛОЧКА	70	4,6	2,6	43,0	212,6	0,1	3,4	0	0,1	14,0	9,1	41,5	0,6		2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,11	0,11	27,84	112,72	0,01	2	0	0,11	4,99	2	7,98	0,4	411	2008
Итого за прием пищи:	270	4,71	2,71	70,84	325,32	0,11	5,4	0	0,21	18,99	11,1	49,48	1,0		
Распределение энергетической ценности	22														
Всего за день:		37,34	38,52	226,27	1392,2	0,56	31,25	1,06	8,81	354,79	184,54	624,51	12,23		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные				№ рецептур	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															
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	4,2	4,5	20,6	140,8	0,1	0,4	0	0,1	98,4	19,3	124,9	0,5	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	4,9	21,6	155,6	0,1	0,9	0	0	188,0	33,6	150,2	0,9	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012
Итого за прием пищи:	400	13,2	14,3	52,5	394,8	0,2	1,4	0	0,2	356,5	58,1	326,1	1,7		
Распределение энергетической ценности	26														
II Завтрак															
ФРУКТЫ	200	0	2,6	9,8	62,9	0	0	0	1,1	6,6	1,4	0,8	0	431	2012
Итого за прием пищи:	200	0	2,6	9,8	62,9	0	0	0	1,1	6,6	1,4	0,8	0		
Распределение энергетической ценности	4														
Обед															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,23	3,27	6,06	63,84	0,05	17,56	0,16	0,16	27,93	16,76	37,51	0,64	84	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	18,84	19,08	3,72	261,6	0,05	1,2	0,01	2,64	16,8	24	180	2,4	259	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	323	2008
КИСЕЛЬ "ВАЛТЕК"	200	0,11	0,11	27,84	112,72	0,01	2	0	0,11	4,99	2	7,98	0,4	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	27,88	30,46	96,82	774,46	0,24	22,36	0,80	5,81	86,22	89,16	356,69	6,44		
Распределение энергетической ценности	51														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	5,11	8,3	143,64	153,22	0,07	35,11	0,12	3,83	114,91	38,3	76,61	1,6	131	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	440	7,92	8,81	176,80	299,46	0,17	35,11	0,12	4,73	127,50	50,21	120,03	4,28		
Распределение энергетической ценности	19														
Всего за день:		49,00	56,17	335,92	1531,62	0,61	58,87	0,92	11,84	576,82	198,87	803,62	12,42		

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															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,04	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	к/к	к/к
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	30/7/15	3,2	4,9	10,3	98,4	0	0,1	0	0,1	70,1	5,2	51,0	0,3	3	2012
Итого за прием пищи:	407	11,81	11,83	58,04	374,1	0,21	0,1	0,04	0,69	88,63	140,9	253,4	4,9		
Распределение энергетической ценности	26														
II Завтрак															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20		2008
Итого за прием пищи:	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20		
Распределение энергетической ценности	8														
Обед															
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,63	4,02	9,9	85,39	0,05	7,98	0,15	1,92	27,13	15,96	54,26	0,72	94	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ (ПФ), СОУС МОЛОЧНЫЙ	60/30	13,92	6,24	0,48	110,4	0,05	0	0	0,24	12	16,8	132	2,16	68	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,8	10,1	43,8	293,2	0,1	0	0	1,5	12,1	9,2	51,8	1,2	317	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	680	26,55	20,87	102,81	701,26	0,33	7,98	0,16	5,07	79,38	65,52	295,80	6,38		
Распределение энергетической ценности	44														
Полдник															
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	11,7	21,45	214,5	0,13	10,5	0,29	5,55	28,5	36	90	1,5	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	390	8,55	12,13	47,55	321,1	0,23	10,5	0,29	5,56	35,83	43,6	124,8	3,1		
Распределение энергетической ценности	22														
Всего за день:		52,41	50,43	224,8	1536,46	0,81	19,14	0,49	11,32	415,4	274,42	674	14,58		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	4,4	6,0	22,1	161,1	0	0,4	0	0,7	86,3	12,8	73,6	0,3	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,11	0,11	27,84	112,72	0,01	2	0	0,11	4,99	2	7,98	0,4	411	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/7	1,32	10,08	9	132	0,02	0	0,08	0,48	4,8	2,4	14,4	0,24	1	2008
Итого за прием пищи:	392	5,83	16,19	58,94	405,82	0,03	2,4	0,08	1,29	96,09	17,2	95,98	0,94		
Распределение энергетической ценности	19														
II Завтрак															
КИСЕЛЬ ВАЛЕТЕК	200	15	19,6	148,8	834	0,2	0	0	0	58	40	180	4,2		2008
Итого за прием пищи:	200	15	19,6	148,8	834	0,2	0	0	0	58	40	180	4,2		
Распределение энергетической ценности	39														
Обед															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2012
СУП С КРУПОЙ	200	1,5	4,0	10,0	82,5	0	6,6	0,2	1,8	33,4	20,2	38,3	1,1	57	2012
КОТЛЕТЫ (ПФ). СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	6,88	6,84	10,08	129,6	0,02	0,4	0,06	1,28	6,8	14,8	78,8	1,2	265	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,9	3,3	19,4	119,8	0,1	9,1	0,5	0,4	41,6	33,1	82,7	1,3	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	15,18	14,75	94,91	575,37	0,25	17,3	1,87	5,29	136,55	111,36	286,04	6,4		
Распределение энергетической ценности	27														
Полдник															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	6,5	5,8	21,1	163,4	0,1	0,7	0	0,1	152,7	19,6	124,8	0,4	93	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	440	9,2	6,23	47,2	270	0,2	0,7	0	1,01	160,03	27,2	159,6	2		
Распределение энергетической ценности	15														
Всего за день:		45,21	56,77	349,85	2085,19	0,68	20,4	1,95	9,54	450,67	195,76	721,62	13,54		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,5	6,2	26,2	183,4	0,1	0,4	0	0,1	93,0	25,3	126,5	1,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	8,2	6,63	52,3	290	0,2	0,4	0	1,01	100,33	32,9	161,3	2,9		
Распределение энергетической ценности	27														
II Завтрак															
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20		2008
Итого за прием пищи:	200	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,56	0	0	211,56	24,4	0	0,20		
Распределение энергетической ценности	6														
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ	60	0,8	3,5	3,9	51,1	0	1,9	0	1,7	16,4	10,2	21,5	0,6	36	2012
СУП ДОМАШНЯЯ ЛАПША	200	2,63	4,02	9,9	85,39	0,05	7,98	0,15	1,92	27,13	15,96	54,26	0,72	94	2008
ТЕФТЕЛИ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	8,7	13,2	10,2	197,5	0	0,8	0	2,8	18,6	11,8	81,4	1,1	283	2008
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	2,9	3,3	19,4	119,8	0,1	9,1	0,5	0,4	41,6	33,1	82,7	1,3	125	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,1	0,1	14,7	60,4	0	0,8	0	0,1	3,1	1,4	1,9	0,4	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	17,73	24,52	75,1	595,79	0,25	20,58	0,65	7,82	114,03	80,06	276,56	5,72		
Распределение энергетической ценности	38														
Полдник															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	3,3	10,2	49,5	304,5	0,05	0	0,08	0,9	19,5	28,5	87	1,5	183	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	200	0,21	0,11	16,16	64,64	0	0	0	0	5,39	4,31	8,62	1,08	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	6,11	10,71	82,66	450,74	0,15	0	0,08	1,8	32,09	40,41	130,42	4,18		
Распределение энергетической ценности	29														
Всего за день:		37,54	47,46	226,46	1476,53	0,64	21,54	0,73	10,63	458,01	177,77	568,28	13		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	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															
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	150	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0	0	0	0	0	0	0	8,1	1,8	0	0		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/15	1,7	6,9	11,7	115,1	0	0	0,1	0,2	5,2	2,9	16,0	0,2	1	2012
Итого за прием пищи:	395	6,35	14,4	31,8	283,1	0,08	1,5	0,16	0,35	149,8	30,2	145,0	0,2		
Распределение энергетической ценности	20														
II Завтрак															
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		2008
Итого за прием пищи:	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	0	6,4	4	14,4	0,6		
Распределение энергетической ценности	10														
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	0,1	9,7	44,1	0	1,2	1,1	0,4	34,4	24,9	35,6	0,7	42	2012
УХА С КРУПОЙ	200	2,3	2,2	16,2	94,4	0,1	5,3	0,2	1,2	18,5	18,6	45,7	0,9	82	2012
КОТЛЕТЫ (ПФ), СОУС ТОМАТНЫЙ	60/30	6,7	8,8	6,4	132,6	0	5,4	0	1,9	18,6	18,1	78,8	1,0	142	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,51	6,9	38,64	250,7	0,21	0	0,04	0,58	18,4	135,7	202,4	4,6	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	740	21,71	18,51	119,57	734,07	0,44	11,9	1,35	5,49	118,05	220,86	420,24	9,5		
Распределение энергетической ценности	51														
Полдник															
БУЛОЧКА	70	4,6	2,6	43,0	212,6	0,1	3,4	0	0,1	14,0	9,1	41,5	0,6		2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	270	4,7	2,63	52,1	237,6	0,1	3,4	0	0,1	14,13	9,1	41,5	0,6		
Распределение энергетической ценности	19														
Всего за день:		33,86	36,84	234,37	1396,37	0,62	16,8	1,51	5,94	288,38	264,16	621,14	10,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	150/5	4,65	7,5	20,1	168	0,08	1,5	0,06	0,15	136,5	25,5	129	0	190	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	4,5	0	9,5	55,8	0	2,3	0	0	119,5	100,8	185,4	18,5		
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/7	1,7	6,9	11,7	115,1	0	0	0,1	0,2	5,2	2,9	16,0	0,2	1	2012
Итого за прием пищи:	392	10,85	14,4	41,3	338,9	0,08	3,8	0,16	0,35	261,2	129,2	330,4	18,7		
Распределение энергетической ценности	19														
II Завтрак															
ФРУКТЫ	200	4,6	1	131,6	562	0,3	0	0	0	160	84	258	6		2008
Итого за прием пищи:	200	4,6	1	131,6	562	0,3	0	0	0	160	84	258	6		
Распределение энергетической ценности	32														
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	60	0,7	2,0	5,5	43,6	0	6,2	0,2	1,0	21,6	8,7	15,2	0,7	41	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	3,11	2,23	15,16	93,37	0,07	4,79	0,16	0,32	17,56	16,76	43,09	0,72	101	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ПФ)	150/60	5	9,7	14,6	166	0,1	13	0,09	4,9	46	32	81	1,4	142	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,11	31,63	130,67	0,03	0	0,01	0,51	20,95	15,96	22,94	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Итого за прием пищи:	710	12,01	14,44	83,89	515,24	0,30	23,99	0,46	7,63	113,31	81,02	197,03	5,12		
Распределение энергетической ценности	29														
Полдник															
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	5,96	7,6	24,74	191,54	0,13	0,96	0,04	0,19	104,91	51,01	167,48	1,93	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,01	0,13	0	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	395	8,66	8,03	53,84	298,14	0,23	0,96	0,04	1,1	112,24	58,61	202,28	3,53		
Распределение энергетической ценности	20														
Всего за день:		36,12	37,87	310,63	1714,28	0,91	28,75	0,66	9,08	646,75	352,83	987,71	33,35		