

СОГЛАСОВАНО:

Заведующая Геническим
межрайонным отделом
ГБУЗ "ХОЦГиЭ"
Пустоутова И.А. _____

УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющий обязанности
Министра образования и науки
Херсонской области
А.С. Галченков _____

Сезон	весенне-летний	Примерное десятидневное меню завтраков, обедов и полдников для организации питания детей муниципальных дошкольных образовательных учреждений Херсонской области													
Возраст	1-3 лет														
Завтрак		День 1													
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим. ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" 140/5/5	140/5/5	9,79	5,33	6,86	26,24	188,30	0,16	0,72	34,60	0,44	84,05	149,63	16,49	1,17
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	17,84	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49
378	Чай с молоком 150	150	3,94	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03	1,00	7,50		94,95	69,60	11,55	0,31
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
Второй завтрак															
338	Бананы	100	16,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за завтрак		520	58,08	20,7	22,2	90,5	647,0	0,3	11,8	208,5	1,0	353,6	439,5	87,9	3,8
Обед															
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим. ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 150	150	8,67	2,56	5,43	5,58	81,87	0,10	10,76	131,57	1,46	28,33	43,68	15,02	0,72
265	Плов из говядины 150	150	62,10	16,49	16,89	26,02	332,00	0,06	1,28			14,23	200,14	39,29	2,65
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 150	150	4,51	0,12	0,12	11,26	47,35	0,01	3,00	1,50	0,06	5,05	3,30	2,70	0,68
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
Итого за обед		540	82,67	22,2	28,2	55,5	573,4	0,2	21,8	136,4	1,9	63,9	283,4	70,8	4,9
Полдник															
399	Блинчики с повидлом 100/15	100/15	5,77	5,18	2,76	36,07	190,00	0,11	0,03	19,90		22,74	62,74	19,39	1,20
№401/2	Кисломолочный напиток (йогурт) 180	180	24,60	5,00	4,50	8,10	101,70	0,10	1,30			360,00	171,00	25,20	
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за полдник		395	41,37	10,6	7,7	54,0	338,7	0,2	11,3	19,9		398,7	244,7	53,6	3,4
Всего за день		1455	182,12	53,4	58,0	200,0	1559,1	0,8	44,9	364,8	2,9	816,3	967,6	212,2	12,2

Номер рецептуры	Завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим ость	День 2											
					Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
211	Омлет с сыром 150	150	48,93	17,93	29,43	2,55	347,50	0,10	0,33	363,00		261,50	312,25	21,83	2,75	
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42	
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 150	150	2,24	0,21	0,03	8,53	36,22		2,08	0,42	0,01	6,38	7,97	4,27	0,74	
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47	
Второй завтрак																
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10	
Итого за завтрак			530	81,86	24,2	42,7	53,8	695,5	0,2	12,1	406,8	0,4	303,1	389,5	50,1	6,8
Обед																
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
71/М	Поджарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42	
108	Суп картофельный с клецками 150	150	10,51	2,13	2,76	11,28	86,55	0,06	3,45	12,63		20,04	43,34	15,21	0,71	
278/331	Тефтели гов. с соус (см/лук) 60/50 (Г	60/50	35,84	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75		40,24	97,80	19,80	0,88	
312	Пюре картофельное 120	120	10,05	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53			29,58	69,28	22,20	0,81	
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45		0,63	18,25	16,43	11,82	0,38	
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28	
Итого за обед			620	66,21	15,5	16,6	70,2	503,9	0,3	25,9	51,8	1,0	122,9	263,1	82,8	3,5
Полдник																
428	Булочка школьная 60	60	2,29	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09				13,50	46,10	19,40	0,88	
385	Молоко кипяченое 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18	
Итого за полдник			240	16,73	10,2	6,4	35,6	241,3	0,2	2,3	36,0		229,5	208,1	44,6	1,1
Всего за день			1390	164,80	50,0	65,8	159,5	1440,7	0,7	40,4	494,5	1,4	655,4	860,7	177,4	11,4

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	День 3				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)								
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/7,5	150/7,5	17,82	6,82	9,74	26,39	221,25	0,16	1,23	48,90		137,69	184,31	74,42	2,15
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 150	150	9,03	2,21	1,90	12,02	74,55	0,03	0,98	16,50	0,08	90,40	67,50	10,53	0,10
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	Второй завтрак														
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	517,5	57,40	18,7	25,0	79,6	623,7	0,3	12,2	212,8	0,7	279,9	381,6	106,5	6,1
	Обед														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Капуста квашенная с раст.маслом 60	60	9,66	1,02	3,00	5,07	51,42		11,89			31,35		9,61	0,40
99	Суп из овощей 150	150	6,19	0,95	2,99	5,49	57,15	0,04	6,23			20,91	29,57	12,45	0,47
285	Макаронник с мясом 145	140/5	68,39	17,79	24,82	20,73	275,00	0,08		20,00		20,49	171,39	27,93	2,44
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
	Итого за обед	535	99,84	23,0	36,5	57,4	549,2	0,2	21,1	23,4	0,4	90,2	230,9	59,6	5,9
	Полдник														
403	Оладьи с яблоками с повидлом 150/15	150/15	16,99	10,67	11,23	67,44	414,00	0,22	1,34	25,20		119,43	172,60	47,02	2,44
386	Кефир 180	180	20,49	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого за полдник	345	37,48	15,9	15,7	74,6	504,0	0,3	2,6	61,2		335,4	334,6	72,2	2,6
	Всего за день	1397,5	194,72	57,6	77,2	211,6	1676,9	0,8	35,9	297,4	1,0	705,6	947,1	238,3	14,6

Завтрак			День 4												
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с соусом яблочным(337) 120/30	120/30	49,51	21,13	14,53	25,51	316,49	0,07	0,58	89,04		183,85	257,79	28,91	1,14
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 150	150	9,21	2,98	2,38	12,26	83,38	0,03	0,98	16,60	0,08	94,52	89,33	24,67	0,83
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
	Второй завтрак														
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого за завтрак	470	83,37	29,7	30,1	78,8	701,5	0,2	4,6	149,0	0,4	304,2	399,6	67,3	4,9
	Обед														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/21	150	22,40	1,32	1,67	9,23	63,60	0,07	6,65			17,82	43,34	17,81	0,69
304	Рис отварной 120	120	8,08	2,92	4,30	29,35	167,76	0,02		0,01		1,09	48,76	13,07	0,42
234	Котлеты рыбные с маслом 70/5	70/5	28,77	8,60	10,51	10,37	170,80	0,04	0,22	31,64		32,12	116,69	26,78	1,02
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45		0,63	18,25	16,43	11,82	0,38
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	Итого за обед	585	69,06	15,7	17,5	80,8	552,7	0,2	14,0	35,0	1,0	84,0	261,5	83,2	3,2
	Полдник														
451	Печенье 50	50	11,25	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08		20,00		9,88	37,49	13,90	0,72
385	Молоко кипяченное 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого за полдник	230	25,68	8,6	8,3	44,7	287,8	0,2	2,3	56,0		225,9	199,5	39,1	0,9
	Всего за день	1285	178,11	53,9	55,8	204,2	1542,0	0,6	20,9	240,0	1,4	614,1	860,6	189,7	9,0

Завтрак		День 5													
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша жидкая молочная из манной крупы 150	150	8,40	4,03	3,90	22,40	141,45	0,06	0,78	26,70	0,42	77,98	73,75	12,42	0,30
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
3	Бутерброд с сыром	15/5/30	17,84	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49
378	Чай с молоком 150	150	3,94	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03	1,00	7,50		94,95	69,60	11,55	0,31
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
Второй завтрак															
338	Бананы	100	16,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за завтрак		520	56,69	20,0	24,0	81,4	620,2	0,2	11,9	200,6	1,0	349,1	363,6	83,8	3,2
Обед															
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Капуста квашенная с раст.маслом 60	60	9,66	1,02	3,00	5,07	51,42		11,89			31,35		9,61	0,40
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном	150	11,16	3,02	4,29	6,78	78,27	0,10	22,27	159,23	1,13	32,13	52,55	17,64	0,78
284	Запеканка картофельная с мясом с соусом 331 140/30	140/30	68,62	16,24	17,31	18,73	290,97	0,25	4,78	0,00		41,25	281,65	106,15	2,82
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 150	150	4,51	0,12	0,12	11,26	47,35	0,01	3,00	1,50	0,06	5,05	3,30	2,70	0,68
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
Итого за обед		560	95,30	22,8	30,4	52,8	570,0	0,4	41,9	164,1	1,5	116,8	357,0	139,7	5,1
Полдник															
222	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным, 120/30	120/30	47,05	18,35	13,00	39,28	346,88	0,10	0,80	79,92		162,72	235,13	30,24	1,59
386	Кефир 180	180	20,49	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
Итого за полдник		330	67,54	23,6	17,5	46,5	436,9	0,2	2,1	115,9		378,7	397,1	55,4	1,8
Всего за день		1410	219,54	66,4	71,9	180,7	1627,1	0,8	55,9	480,6	2,6	844,6	1117,7	278,9	10,1

Завтрак		День 6													
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
216/И	Фритатта с картофелем и сыром 150	150	33,99	15,14	14,98	10,47	237,69	0,14	12,06	280,84	0,69	130,23	258,03	28,08	3,01
71/М	Поджаренная из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 150	150	9,21	2,98	2,38	12,26	83,38	0,03	0,98	16,60	0,08	94,52	89,33	24,67	0,83
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
Второй завтрак															
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за завтрак		530	73,89	23,6	25,8	70,7	612,8	0,3	22,8	340,8	1,1	258,4	416,6	76,7	7,0
Обед															
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/М	Поджаренная из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 150/30	150	18,07	1,32	1,67	9,23	63,60	0,07	6,65			14,51	42,66	17,61	0,66
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом (331) 158	108/50	40,12	10,00	8,22	16,92	182,00	0,07	14,19	27,70		53,41	127,63	34,15	1,20
359	Кисель из сока 150	150	7,11	0,23		29,55	120,00	0,01	1,80			16,85	13,88	5,45	0,14
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
Итого за обед		578	72,69	14,5	15,6	68,4	477,8	0,2	29,4	31,1	0,4	101,0	220,4	71,0	2,9
Полдник															
414	Пирог открытый с повидлом 80	80	9,74	4,94	2,58	44,26	220,00	0,09	0,06	13,60		15,60	49,12	19,28	1,11
№401/2	Кисломолочный напиток (йогурт) 180	180	24,60	5,00	4,50	8,10	101,70	0,10	1,30			360,00	171,00	25,20	
338	Бананы	100	16,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60
Итого за полдник		360	50,34	11,4	7,6	73,4	417,7	0,2	11,4	13,6		383,6	248,1	86,5	1,7
Всего за день		1468	196,92	49,6	49,1	212,4	1508,3	0,7	63,5	385,5	1,5	743,0	885,2	234,2	11,6

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	День 7											
				Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сах. 150/5	150/5	7,55	6,42	2,86	40,63	214,50	0,11	0,72	11,10	0,68	108,50	163,73	33,25	1,76
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
378	Чай с молоком 150	150	3,94	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03	1,00	7,50		94,95	69,60	11,55	0,31
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
	Второй завтрак														
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за завтрак	515	42,05	17,9	22,0	88,5	623,3	0,3	11,7	166,0	1,3	256,8	363,1	66,4	6,1
	Обед														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
84	Борщ с фасолью и картофелем 150	150	5,30	2,13	3,07	8,50	76,65	0,06	4,02			32,51	59,70	20,67	1,04
229	Рыба тушеная в томате с овощами 70	70	23,68	9,24	4,42	1,72	84,07	0,08	2,26	270,04	1,96	29,93	146,77	37,57	0,64
310	Картофель отварной 120	120	9,51	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	16,80			11,71	63,78	23,46	0,93
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45		0,63	18,25	16,43	11,82	0,38
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	Итого за обед	580	48,31	16,5	12,0	60,5	425,2	0,3	30,3	273,4	2,9	107,1	322,9	107,3	3,7
	Полдник														
219	Сырники из творога с повидлом 130/20	130/20	53,28	24,52	18,92	28,72	380,07	0,08	0,44	67,60		208,98	295,81	31,34	1,03
385	Молоко кипяченное 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого за полдник	330	67,71	29,7	23,4	37,4	476,4	0,2	2,8	103,6		425,0	457,8	56,5	1,2
	Всего за день	1425	158,07	64,1	57,4	186,3	1524,8	0,8	44,7	543,0	4,2	788,9	1143,8	230,2	11,0

		День 8													
Завтрак		Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным,	130/20	56,12	22,40	17,07	51,47	449,32	0,08	0,65	81,95	0,51	281,11	294,83	43,67	1,45
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180/10	10,83	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,80	0,09	108,48	81,00	12,64	0,12
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
Второй завтрак															
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за завтрак		500	91,60	30,0	27,7	112,1	820,3	0,2	4,8	145,1	1,0	413,9	428,3	70,1	4,3
Обед															
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/М	Поджаривка из зеленого горошка 40	40	17,70	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
101	Суп картофельный с рисовой крупой 150	150	4,02	1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	4,95			16,02	33,59	13,67	0,53
293	Птица жаренная 50/5 (гарнир 302,304,305,314,321,323)	50/5	34,72	11,68	13,29	0,04	166,70	0,03	0,68	46,80		22,95	115,70	12,32	0,55
321	Капуста тушеная 150	150	19,81	3,10	4,86	14,14	112,66	0,04	25,75			83,18	60,22	30,98	1,21
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 150	150	4,51	0,12	0,12	11,26	47,35	0,01	3,00	1,50	0,06	5,05	3,30	2,70	0,68
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
Итого за обед		575	82,11	19,8	25,6	46,3	496,2	0,2	38,4	71,7	0,5	142,2	257,1	71,6	3,7
Полдник															
428	Булочка школьная 60	60	2,29	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09				13,50	46,10	19,40	0,88
№401/2	Кисломолочный напиток (йогурт) 180	180	24,60	5,00	4,50	8,10	101,70	0,10	1,30			360,00	171,00	25,20	
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за полдник		340	37,89	10,4	6,8	44,8	293,7	0,2	11,3			389,5	228,1	53,6	3,1
Всего за день		1415	211,60	60,2	60,2	203,2	1610,2	0,6	54,5	216,8	1,5	945,6	913,5	195,3	11,1

Завтрак		День 9													
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом 150/5	150/5	11,05	3,83	8,04	25,07	188,25	0,05	0,88	43,50		97,57	103,61	22,59	0,35
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180/10	2,90	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,90	19,71	14,18	0,46
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
	Второй завтрак														
338	Бананы	100	16,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого за завтрак	545	49,51	15,8	26,3	88,9	655,4	0,2	11,4	190,9	1,4	164,8	270,1	91,3	3,2
	Обед														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71/М	Поджаренная из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 150/21	150	22,40	1,32	1,67	9,23	63,60	0,07	6,65			17,82	43,34	17,81	0,69
261	Печень тушеная 50/50 с/с(332) (гарнир 302,310,312,313,314,315)	50/50	37,68	13,32	8,82	3,81	160,00	0,20	24,77	2 337,00		25,62	245,57	16,83	13,51
302	Каша гречневая рассыпчатая 120	120	10,25	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17				11,86	163,14	108,66	3,65
359	Кисель из сока 150	150	7,11	0,23		29,55	120,00	0,01	1,80			16,85	13,88	5,45	0,14
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	Итого за обед	610	84,84	24,1	16,4	91,4	630,7	0,5	39,9	2340,4	0,4	86,9	502,2	162,5	18,7
	Полдник														
451	Печенье 50	50	11,25	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08		20,00		9,88	37,49	13,90	0,72
385	Молоко кипяченое 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого за полдник	230	25,68	8,6	8,3	44,7	287,8	0,2	2,3	56,0		225,9	199,5	39,1	0,9
	Всего за день	1385	160,03	48,4	51,0	225,0	1573,9	0,9	53,7	2587,3	1,7	477,6	971,8	292,9	22,8

Номер рецептуры	Завтрак Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	День 10											
				Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные 120	120	7,22	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04				3,89	29,74	16,90	0,88
290	Птица тушеная в соусе 50/50 (гарнир)	50/50	33,43	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10		29,52	76,93	14,06	0,61
71	Поджаривание из свежих помидоров 30	30	3,72	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25			4,20	7,80	6,00	0,27
14	Масло порциями (5)	5	3,85	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,05	1,20	1,50		0,01
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 150	150	2,24	0,21	0,03	8,53	36,22		2,08	0,42	0,01	6,38	7,97	4,27	0,74
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	Второй завтрак														
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого за завтрак	600	66,06	20,9	19,1	65,1	518,1	0,2	10,7	53,9	0,4	61,1	153,9	50,8	4,9
	Обед														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
47	Капуста квашенная с раст.маслом 60	60	9,66	1,02	3,00	5,07	51,42		11,89			31,35		9,61	0,40
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне 150	150	10,09	2,79	3,96	10,24	88,11	0,11	10,09	121,70	1,43	11,03	53,23	17,51	0,77
230	Рыба жаренная 50/5 (Г310,312,314,315)	50/5	29,60	7,64	7,40	2,20	106,00	0,06	0,78	24,50		21,46	94,55	21,30	0,42
312	Пюре картофельное 120	120	10,05	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53			29,58	69,28	22,20	0,81
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45		0,63	18,25	16,43	11,82	0,38
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
	Итого за обед	565	63,17	16,8	23,9	58,8	515,8	0,3	37,7	149,6	2,4	118,6	252,9	86,0	3,2
	Полдник														
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным, 130/20	130/20	56,12	22,40	17,07	51,47	449,32	0,08	0,65	81,95	0,51	281,11	294,83	43,67	1,45
385	Молоко кипяченое 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого за полдник	330	70,55	27,6	21,6	60,1	545,6	0,2	3,0	118,0	0,5	497,1	456,8	68,9	1,6
	Всего за день	1495	199,78	65,3	64,5	184,0	1579,5	0,6	51,4	321,4	3,3	676,9	863,7	205,7	9,8