

Государственное казенное (специальное) образовательное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Дошкольный детский дом №9" г.Ставрополя

Согласовано:
Управление
Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
355008, г.Ставрополь, пер.Фадеева, 420 г.

Утверждаю
Директор ГК(С)ОУ " Дошкольный детский дом №9"
г.Ставрополь

Е.Е.Побейпец

« 20 » г.

Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 1-го года до 3-х лет
Весенний -летний период

1 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
120	каша манная молочная	150	3,63	4,58	17,09	124	0,04	0,1	0,44	97,06	0,27
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	5	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
381	чай с молоком	150	0,17	0,07	15,76	64	0,01	0	0	7,74	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	340	8,76	10,66	43,4	304	0,11	0,17	0,72	222,25	1,8
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,01	12,64	91	0,12	0,05	4,58	31,08	1,18
274	Зразы рубленые из говядины	60	6,56	9,25	4,96	129	0,04	0,06	0,08	22,58	1,08
304	Рис отварной	120	2,54	3,77	24,73	143	0,02	0,02	0	6,71	0,37
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	550	16,4	17,87	78,67	541	0,27	0,19	5,33	104,69	5,44
ПОЛДНИК											
419	печенье детское	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14

385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фруктовое пюре	150	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	320	6,17	6,1	38,91	235	0,13	0,24	412,94	214,34	5,71
	УЖИН										
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
312	Пюре картофельное	120	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
67	Икра овощная	40	4,55	2,32	11,37	85	0,08	0,04	2,16	39,47	1,37
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	400	25,19	26,65	64,08	522	0,32	0,29	21,7	109,92	5,7
	УЖИН - 2										
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ИТОГО:	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ВСЕГО:	1910	61,77	70,28	246,71	1791	0,94	1,09	472,64	855,95	20,07

2 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
210	каша рисовая молочная	150	6,12	11,04	0,61	151	0,01	0,05	0,15	42,63	0,06
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	5	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	чай с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	340	13,28	19,25	30,85	374	0,11	0,21	0,82	245,15	1,66
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
96	Рассольник "Ленинградский"	150	1,41	3,72	9,32	76	0,04	0,03	4	19,86	0,53
620/	Фрикадельки из говядины в соусе сметано-томатном	55/50	9,4	10,14	8,86	164	0,4	0,08	0,68	28,96	1,56
171	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
139	свекла тушеная	30	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	490	21,58	21,34	87,19	627	0,71	0,26	14,44	124,57	8,24

	ПОЛДНИК										
223	пудинг из творога	110	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фруктовое пюре	150	2,25	0,5	20,25	95	0,1	0,09	150	85	0,75
	ИТОГО:	460	19,52	15,25	44,05	392	0,18	0,44	151,1	383,37	1,24
	УЖИН-1										
510	биточки рыбные (минтай)	60	17,54	15,14	23,32	300	0,17	0,21	10,48	69,84	1,61
134/326	Пюре из моркови	120	0,7	3,45	3,68	49	0,01	0,03	0,61	22,95	0,2
376	компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	480	20,6	19,03	51,13	459	0,24	0,27	11,1	112,02	3,35
	УЖИН - 2										
385	кефир	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ИТОГО:	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ВСЕГО:	2070	79,8	78,67	236,15	1997	1,36	1,35	209,78	1045,02	15,83

3 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
175	Каша пшениая молочая	150	4,45	6,2	30,64	196	0,07	0,11	0,42	93,49	0,54
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	5	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	чай с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	340	11,61	14,41	60,88	419	0,17	0,27	1,09	296,01	2,14
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	150	4,64	4,66	11	104	0,04	0,06	4,35	21,29	0,83
237	Зразы рыбные рубленные(минтай)	60	8,39	10,63	7,23	158	0,06	0,09	0,69	31,6	0,81
139	Пюре из свеклы	120	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

	ИТОГО:	520	17,47	17,94	56,73	458	0,22	0,22	25,48	101,45	4,26
ПОЛДНИК											
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фруктовое пюре	150	2,25	0,5	20,25	95	0,1	0,09	150	85	0,75
223	пудинг из творога запеченный	110	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
	ИТОГО:	227	13,2	10,95	16,37	217	0,04	0,18	0,28	137,21	0,42
УЖИН											
294	Котлета рубленая из ш/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
203	каша пшеничная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
376	компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	390	22,63	24,99	59,06	477	0,18	0,17	0,56	54,58	3,93
УЖИН - 2											
386	ряженка	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ИТОГО:	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:	1777	69,86	73,09	214,69	1721	0,74	1,1	59,96	788	12,17

4 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
	каша овсяная молочная	150	23,49	14,96	32,82	360	0,06	0,33	0,26	200,96	0,95
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
379	молоко кипяченнное	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	335	28,05	20,52	63,06	549	0,16	0,46	0,65	298,48	2,55
10-00											
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,05	1,84	7,13	49	0,01	0,02	4,99	26,23	0,64
250	биточки из говядины	60	11,23	14,71	3,87	193	0,04	0,08	0,86	25,7	1,6
75	Морковная икра	30	0,86	1,92	5	41	0,02	0,03	2,24	20,95	0,45
309	каша кукурузная	120	3,85	3,43	0,44	200	0,05	0,01	0	8,93	0,56
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

	ИТОГО:	550	20,47	22,49	50,81	640	0,21	0,18	8,21	119,12	5,96
ПОЛДНИК											
399	запеканка манная	110	5,48	7,87	32,01	221	0,06	0,11	0,45	96,65	0,54
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	компот из свежих плодов	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фруктовое пюре	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	495	11,14	14,66	69,06	453	0,19	0,35	413,39	322,35	6,13
УЖИН - 1											
226	котлета рыбная(минтай)	60	13,66	5,28	0,51	104	0,06	0,12	0,54	23,07	0,56
312	Пюре картофельное	120	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	360	18,57	10,04	41,48	330	0,22	0,25	9,29	74,84	3
УЖИН - 2											
	Бифидок	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ИТОГО:	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15

5 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
182	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,8	7,28	24,27	178	0,04	0,11	0,42	91,43	0,3
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
379	Молоко кипяченое	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	335	8,36	12,84	54,51	367	0,14	0,24	0,81	188,95	1,9
10-00											
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
110	Суп картофельный с вермешелю	150	5,42	4,22	15,54	122	0,08	0,06	4,61	19,34	1,08
210	биточки куриные	60	5,18	5,84	0,92	77	0,03	0,16	0,08	35,52	0,88
	пюре морковное	120	0,81	3,66	3,47	50	0,01	0,02	2,85	16,67	0,29
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	550	14,89	14,31	54,3	406	0,21	0,28	7,66	108,84	4,96

ПОЛДНИК											
225	запеканка с морковью и творогом	110	8,1	8,77	23,25	204	0,03	0,11	0,21	125,1	0,26
	соус белый основной	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фруктовое пюре	250	2,25	0,5	20,25	95	0,1	0,09	150	85	0,75
	ИТОГО:	475	15,01	15,06	56,05	420	0,18	0,39	151,15	395,8	1,1
УЖИН											
264	шницель из говядины	60	9,24	12,32	1,03	152	0,02	0,08	0,26	21,44	1,28
312	каша гречневая рассыпчатая	120	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
139	икра свекольная	30	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	390	15,25	19,02	47,21	421	0,2	0,23	18,65	98,47	4,1
УЖИН-2											
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ИТОГО:	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ВСЕГО:	2050	58,76	70,23	233,72	1803	0,84	1,34	210,22	996,81	13,48

6 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшениная	150	5,93	6,71	29,19	201	0,13	0,11	0,42	97,2	0,9
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
379	чай с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	335	10,49	12,27	59,43	390	0,23	0,24	0,81	194,72	2,5
10-00											
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,01	12,64	91	0,12	0,05	4,58	31,08	1,18
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
304	Рис отварной	120	2,54	3,77	24,73	143	0,02	0,02	0	6,71	0,37
75	Свекольная икра	40	0,87	2,85	4,63	48	0,02	0,01	2,54	13,95	0,61
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

	ИТОГО:	560	25,65	29,8	81,57	623	0,33	0,24	17,92	93,95	6,09
ПОЛДНИК											
224	Пудинг из творога запеченный	110	8,49	7,48	17,22	170	0,04	0,12	0,55	92,23	1,41
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
376	компот из сухофруктов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
338	Фруктовое пюре	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	560	10,12	10,48	60,47	377	0,13	0,19	412,68	164,32	7,13
УЖИН											
234/330	Биточки рыбные(минтай)	60/	10,35	3,41	6,05	96	0,09	0,13	0,77	43,38	0,89
312	Пюре картофельное	120	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	300	15,26	8,17	47,02	322	0,25	0,26	9,52	95,15	3,33
УЖИН - 2											
385	бифидок	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ИТОГО:	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ВСЕГО:	2055	66,34	64,52	271,42	1857	1,06	1,1	473,25	728,05	20,39

7 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,92	6,68	25,99	188	0,13	0,15	0,39	88,91	2
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
376	Молоко кипяченое	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	335	8,32	10,05	50,17	325	0,19	0,19	0,4	108,91	3,55
10-00											
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	150	1,39	1,54	11,47	65	0,04	0,02	3,96	10,33	0,5
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
143	Пюре из бобовых (горох)	120	2,42	10,86	13,11	160	0,08	0,07	10,45	46,45	0,92
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

	ИТОГО:	530	22,89	32,45	65,23	570	0,28	0,24	14,53	113	5,82
ПОЛДНИК											
405/461	запеканка из творога с морковью	110	4,1	5,65	24,51	165	0,05	0,05	6,16	29,26	0,59
	соус белый основной	50									
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фруктовое пюре	250	3,75	0,25	47,5	207	0,1	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	560	11,92	9,7	79,44	452	0,19	0,35	31,98	210,42	2,16
УЖИН											
232/330	Тефтели рыбные в томатном соусе(минтай)	60/30	17,54	15,14	23,32	300	0,17	0,21	10,48	69,84	1,61
134/326	Пюре из моркови	120	0,7	3,45	3,68	49	0,01	0,03	0,61	22,95	0,2
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	480	20,6	19,03	51,13	459	0,24	0,27	11,1	112,02	3,35
	ИТОГО:	780	41,2	38,06	102,26	918	0,48	0,54	22,2	224,04	6,7
УЖИН - 2											
	кефир	150	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,19	0,75	155	0,13
	ИТОГО:	150	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,19	0,75	155	0,13
	ВСЕГО:	2505	91,33	92,14	323,23	2414	1,26	1,51	101,36	830,12	19,63

8 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,25	7,12	28,33	194	0,04	0,1	0,39	86,83	0,3
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
209	желток куриного яйца	1\2	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	375	11,75	15,09	52,81	394	0,1	0,14	0,4	107,3	1,87
10-00											
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД:											
103	Суп картофельный с вермишелью	150	1,58	1,11	11,39	62	0,04	0,02	3,96	15,07	0,54
244	котлета из говядины	60	15,3	14,33	24,38	297	0,04	0,07	0,26	21,69	2,15
	каша кукурузная	120	2,54	3,77	24,73	143	0,02	0,02	0	6,71	0,37
	соус красный основной	30	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5

	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	530	22,92	19,8	121,05	764	0,19	0,15	4,34	86,98	5,83
ПОЛДНИК											
405/468	запеканка рисовая с творогом	110	7,44	6	28,49	198	0,06	0,08	0,13	57	0,51
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фруктовое пюре	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	560	13,1	12,79	65,54	430	0,19	0,32	413,07	282,7	6,1
УЖИН-1											
261	биточки рыбные (минтай)	50	16,46	11,39	4,95	207	0,25	1,82	37,52	33,31	6,14
309	Пюре картофельное	120	3,85	3,43	0,44	200	0,05	0,01	0	8,93	0,56
	кисель фруктовый	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	350	6,19	3,86	37,12	360	0,11	0,04	0	26,81	1,96
УЖИН-2											
386	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ИТОГО:	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:	2115	58,91	56,34	298,17	2098	0,72	0,91	450,36	702,54	17,18

9 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
222	каша молочная овсянная	150	21,54	18,43	43,65	427	0,09	0,3	0,34	254,18	1,05
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
379	чай с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	370	26,1	23,99	73,89	616	0,19	0,43	0,73	351,7	2,65
10-00											
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,37	0,56	32,62	467,97	5,52
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	150	5,69	6,3	14,11	136	0,05	0,06	2,9	42	0,76
294	Шницель рыбный (минтай)	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
139	овощное пюре	120	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	520	25,87	28,29	59,97	524	0,23	0,23	12,66	123,48	5,54

ПОЛДНИК											
405 / 467	печенье детское	20	3,98	6,04	25,37	172	0,06	0,04	1,98	26,58	0,57
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фруктовое пюре	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	420	9,05	10,84	57,3	363	0,18	0,26	414,8	227,74	6,14
УЖИН											
294	Суфле из кур	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
203	каша пшеничная рассыпчатая	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
75	Свекольная икра	30	0,87	2,85	4,63	48	0,02	0,01	2,54	13,95	0,61
344	Компот из свежих плодов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	390	23,11	26,7	67,18	527	0,21	0,17	13,34	61,29	4,64
УЖИН - 2											
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ИТОГО:	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ВСЕГО:	2000	89,38	98,82	279,99	2219	1,21	1,85	474,6	1418,18	24,64

10 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
182	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	8,11	25,14	190	0,04	0,12	0,44	97,1	0,31
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
209	куриный желток	1\2	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
379	Молоко кипяченое	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	375	13,66	18,27	55,68	442	0,14	0,25	0,83	195,09	1,93
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,32	0,38	32,72	311,83	4,82
ОБЕД											
88	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,08	1,43	5,31	38	0,02	0,02	7,54	25,31	0,44
268	Биточки из говядины	60	9,44	9,24	7,01	149	0,05	0,08	0,22	20,27	1,67
171	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,13	4,68	24,34	160	0,13	0,08	0	11,6	2,54
134/326	Пюре из свеклы	30	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34

	ИТОГО:	550	19,9	18,92	75,61	552	0,3	0,24	8,92	112,24	7,69
ПОЛДНИК											
219	пудинг из творога с джемом	110,30	12,77	6,16	19,13	183	0,02	0,18	0,17	109,34	0,58
378	кисель молочный	150	1,38	1,44	15,82	82	0,01	0,01	0,27	58,95	0,22
338	Фруктовое пюре	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	490	15,15	8,6	59,45	376	0,11	0,24	412,44	208,29	6,3
УЖИН											
235	Шницель рыбный натуральный (минтай)	60	8,46	7,03	4,52	115	0,06	0,06	1,05	29,11	0,51
142	Пюре картофельное	120	2,59	6,38	18,05	140	0,09	0,06	8,47	24,68	0,95
376	компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	360	13,41	13,85	46,7	365	0,21	0,15	9,53	73,02	3
УЖИН - 2											
385	бифидок	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ИТОГО:	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ВСЕГО:	2075	66,94	63,44	260,37	1880	1,12	1,43	465,26	1061,63	23,81

			11 день								
№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК											
211	каша молочная манная	150	5,71	10,92	1,02	125	0,01	0,09	0,34	213,27	0,08
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
379	Молоко кипяченое	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	335	4,56	5,56	30,24	314	0,1	0,13	0,39	97,52	1,6
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД:											
106/107	Суп картофельный с крупой	150	8,98	1,83	10,73	95	0,09	0,1	5,87	28,56	0,94
264	шницель из говядины	60	15,39	20,5	1,97	254	0,05	0,13	0,51	31,89	2,11

149	пюре из бобовых (горох)	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87
75	свекла тушеная	30	0,87	2,85	4,63	48	0,02	0,01	2,54	13,95	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	570	28,62	35,18	57,12	755	0,25	0,32	9,18	157,07	6,3
ПОЛДНИК											
223	пудинг из творога запеченный	110	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фруктовое пюре	250	3,75	0,25	47,5	207	0,1	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	560	7,82	4,05	54,93	287	0,14	0,3	25,82	181,16	1,57
УЖИН											
288	котлета куринная	60	14,58	13,76	0,79	185	0,04	0,1	0,12	16,02	1,23
304	Рис отварной	120	2,54	3,77	24,73	143	0,02	0,02	0	6,71	0,37
	Кисель молочный	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	360	19,46	17,96	62,2	488	0,12	0,15	0,12	40,61	3
УЖИН-2											
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ИТОГО:	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	ВСЕГО:	2125	65,71	71,75	226,14	2033	0,72	1,1	67,46	681,11	13,89

12 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
120	каша кукурузная молочная	150	2,71	3,99	13,7	101	0,04	0,08	0,34	74,66	0,21
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	335	5,11	7,36	37,88	238	0,1	0,12	0,35	94,66	1,76
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
117/105	Суп с крупой и мясными фрикадельками	150/20	4,62	4,51	6,94	87	0,01	0,02	0,44	14,94	0,7
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69

171	Каша рассыпчатая пшеничная	120	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
134/326	Пюре из свеклы	30	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
	Компот из свежих плодов	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	570	30,37	32,49	87,61	690	0,34	0,28	1,48	86,96	7,68
ПОЛДНИК											
401	пудинг из творога с джемом	110/30	5,06	5,27	30,95	191	0,06	0,06	0,23	91,33	0,35
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фруктовое пюре	250	2,25	0,5	20,25	95	0,1	0,09	150	85	0,75
	ИТОГО:	480	11,38	9,57	58,63	366	0,2	0,32	151,05	337,49	1,17
УЖИН											
236	Фрикадельки из рыбы (минтай) в томатном соусе	30/25	9,09	7,84	7,09	135	0,06	0,09	0,87	36,26	0,91
312	Пюре картофельное	110	2,55	4,32	16,84	116	0,1	0,1	8,74	32,54	0,9
134/326	Пюре из моркови	30	0,7	3,45	3,68	49	0,01	0,03	0,61	22,95	0,2
344	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	320	14,83	16,16	57,2	433	0,24	0,26	21,02	110,75	3,75
УЖИН -2											
386	Бифидок	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ИТОГО:	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	ВСЕГО:	2005	62,86	69,33	257,2	1829	1,01	1,24	206,45	828,61	15,78

13 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшенная	150	5,93	6,71	29,19	201	0,13	0,11	0,42	97,2	0,9
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
376	Чай с молоком	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	335	8,33	10,08	53,37	338	0,19	0,15	0,43	117,2	2,45
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	150	5,69	6,3	14,11	136	0,05	0,06	2,9	42	0,76

287/331	тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	40/50	8,67	7,99	10,01	147	0,04	0,09	13,11	41,14	1,45
411	Пюре из бобовых и картофеля	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87
344	Компот из сухофруктов	150	0,17	0,12	19,09	78	0,01	0,01	10,8	7,32	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	450	26,58	26,24	73,56	637	0,28	0,34	32,82	180,36	5,32
ПОЛДНИК											
219	пудинг из творога запеченный	110	14,2	8,37	13,21	185	0,04	0,18	0,18	129,41	0,44
	соус белый основной	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фруктовое пюре	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	560	19,86	15,16	50,26	417	0,17	0,42	413,12	355,11	6,03
УЖИН-1											
288	котлета куринная	60	14,58	13,76	0,79	185	0,04	0,1	0,12	16,02	1,23
	пюре из моркови	110	2,35	4,26	15,46	110	0,09	0,09	8,01	30,69	0,82
376	компот из свежих плодов	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	350	19,29	18,46	40,38	405	0,19	0,22	8,14	65,94	3,59
УЖИН - 2											
385	ряженка	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ИТОГО:	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	ВСЕГО:	1995	78,88	73,74	240,5	1942	0,95	1,3	486,83	898,52	18,73

14 день

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1 3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	150	5,43	8,72	29,28	217	0,13	0,12	0,39	99,03	1,14
14	Масло сладко-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (порционно)	5	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	чай с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	340	12,59	16,93	59,52	440	0,23	0,28	1,06	301,55	2,74
	10-00										
	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
	ИТОГО:	150	0,75	0	15,5	64,5	0,08	0	31,5	18,75	1,27
ОБЕД											
84	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,19	2,82	9,52	73	0,05	0,04	3,35	29,61	0,94

255	котлета из цб	60	18,52	11,5	2,57	188	0,24	1,87	14,44	18,69	6,5
161	свекла тушенная	120	2,36	5,55	15,69	122	0,09	0,06	10,8	19,27	0,87
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,03	0	12,9	1,5
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	520	24,36	17,64	52,63	540	0,42	1,97	25,36	75,27	10,08
ПОЛДНИК											
361	Соус (кисель) сладкий молочный	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
429	запеканка манная	110	4,57	3,32	32,71	179	0,06	0,02	0	12,22	0,6
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	фруктовое пюре	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	510	9,64	8,12	64,64	370	0,18	0,24	412,82	213,38	6,17
УЖИН											
626	Запеканка картофельная с мясом	120	4,57	3,32	32,71	179	0,06	0,02	0	12,22	0,6
778	с соусом белым основным	50	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,02	0	8,6	1
	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0	3,08	0,34
	ИТОГО:	350	7,52	5,75	61,96	330	0,13	0,07	0,13	55,99	2,16
УЖИН - 2											
	кефир	150	6,8	12	187,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
	ИТОГО:	150	6,8	12	187,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
	ВСЕГО:	2020	61,66	60,44	441,75	2027	1,05	2,56	470,88	676,94	22,43

Сводная по химическому составу, энергетической ценности, витаминам, минеральным веществам по дням:

	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В1	В2	С	Са	Fe
ВСЕГО за 1 день	64,38	76,07	281,96	1995	1	1,11	500,67	883,77	21,32
ВСЕГО за 2 день	81,71	83,63	246,6	2091	1,38	1,39	212,75	1074,87	16,26
ВСЕГО за 3 день	77,25	86,35	266,35	2075	0,97	1,4	482,41	1005,83	19,3
ВСЕГО за 4 день	83,3	75,85	245,77	2150	0,93	1,54	472,46	1118,35	19,72
ВСЕГО за 5 день	61,89	71,89	243,86	1871	0,84	1,35	210,38	1079,47	13,62
ВСЕГО за 6 день	70,39	68,52	279,11	1940	1,08	1,16	475,85	856,35	20,8
ВСЕГО за 7 день	70,37	72,41	291,66	2024	1,06	1,27	90,6	752,92	17,84
ВСЕГО за 8 день	58,53	59,29	258,66	1964	0,72	0,94	452,17	724,98	17,45
ВСЕГО за 9 день	94,69	105,79	312,49	2432	1,31	2,04	484,18	1767,52	25,6
ВСЕГО за 10 день	68,06	64,44	275,63	1955	1,13	1,43	465,26	1063,83	23,97
ВСЕГО за 11 день	70,7	81,61	246,06	2221	0,79	1,18	74,45	747,54	15,36
ВСЕГО за 12 день	66,71	72,49	277,48	1954	1,03	1,27	206,48	855,38	16,09
ВСЕГО за 13 день	76,24	67,65	231,57	1978	1,04	2,43	494	937,44	22,22
ВСЕГО за 14 день	84,93	84,6	452,18	2379	1,22	2,81	471,59	768,18	26,9
ВСЕГО за период	1029,2	1070,6	3909,4	29022	14,5	21,3	5093,3	13636,4	276,5
СРЕДНЕЕ значение за период	73,51	76,47	279,24	2073	1,04	1,52	363,80	974,03	19,75

Составила:

Технолог _____

Основание:

- Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников.

Москва. ДеЛи принт 2005 год. Под ред. Могильного М.П.

- Программа БЭСТ-5 Система управления предприятием (Питание организованных коллективов. Разработана на основе Сборника технических нормативов.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Москва. ДеЛи принт 2015 год. Под ред. Могильного М.П.)