



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

День: День 1

Сезон: зимний

Категори
я: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
181	-Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	6,080	5,880	31,220	202,660	0,060	0,140	0,580	####	0,420
376	-Чай с сахаром	200	0,000	0,100	8,000	31,220	0,000	0,000	0,040	11,080	0,400
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	5,260	1,780	11,690	101,400	0,027	0,015	0,000	6,450	0,294
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	ОБЕД										
92	-Щи из квашеной капусты с картофелем	200	4,100	1,440	6,960	71,120	0,040	0,020	6,100	7,040	0,340
268	-Котлеты, биточки, шницели из свинины с молоком	80	20,600	9,980	4,700	267,920	0,440	0,120	0,104	27,600	0,888
171	-Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,300	7,150	39,420	214,950	0,105	0,285	0,000	####	1,125
53	-Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,470	0,990	4,370	43,740	0,024	0,024	4,116	16,998	0,786
349	-Компот из смеси сухофруктов	200	0,000	0,080	11,760	44,780	0,000	0,000	0,000	9,240	0,020
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482

	ПОЛДНИК										
219	-Сырники из творога со сметаной	80	10,980	13,780	8,820	189,820	0,072	0,280	0,464	#####	0,496
535*2	ряженка	200	5,000	5,800	8,400	108,000	0,040	0,260	0,600	#####	0,200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,930	52,100	171,350	1448,540	0,962	1,194	22,004	#####	9,183

День: День 2

Сезон: зимний

Категори
я: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
210	-Омлет натуральный	70	19,860	11,150	2,110	231,720	0,084	0,408	0,204	82,464	2,112
404*1	Оладьи из печени по-кунцевски	80	7,420	14,840	13,690	181,470	0,232	1,480	21,560	19,616	5,000
3	-Бутерброд с сыром (Российский)	30	4,750	3,730	9,620	96,140	0,024	0,036	0,252	94,740	0,306
379	-Кофейный напиток с молоком	200	3,920	3,600	15,420	110,300	0,040	0,160	1,300	#####	0,140
	ЗАВТРАК 2										
535*1	Кефир	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	#####	0,200
609	Печенье	30	3,540	2,250	22,470	125,130	0,024	0,024	0,000	6,000	0,300
	ОБЕД										
101	-Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,360	2,160	16,340	95,460	0,100	0,060	13,200	19,980	0,800
229	-Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	80	2,630	4,290	4,630	59,430	0,024	0,024	4,960	8,208	0,344
310	-Картофель отварной	150	3,790	2,890	23,070	138,290	0,165	0,105	28,200	15,615	1,290
47	-Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	1,810	0,960	3,970	36,200	0,000	0,000	0,600	1,884	0,048
352	-Кисель из яблок	200	0,120	0,120	17,620	70,780	0,000	0,000	0,000	11,560	0,040
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
401	-Оладьи с сахаром	70	4,550	5,020	27,780	174,710	0,161	0,203	0,679	44,121	0,518

326	-Соус молочный (для подачи к блюду)	20	1,050	0,410	1,420	16,760	0,012	0,032	0,052	21,340	0,148
385	-Молоко кипяченое	200	5,000	5,800	9,600	108,000	0,040	0,260	1,200	#####	0,200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		66,540	67,740	201,950	1676,320	1,110	3,162	73,607	#####	13,460

День: День 3

Сезон: зимний

Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
121	-Суп молочный с крупой	200	3,600	3,760	15,700	110,600	0,020	0,140	0,600	#####	0,240
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	5,260	1,780	11,690	101,400	0,027	0,015	0,000	6,450	0,294
209	-Яйца вареные	20	2,300	2,540	0,140	31,500	0,016	0,090	0,000	11,000	0,500
376	-Чай с сахаром	200	0,000	0,100	8,000	31,220	0,000	0,000	0,040	11,080	0,400
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	ОБЕД										
102	-Суп картофельный с бобовыми	200	4,500	5,780	15,240	124,720	0,140	0,060	9,200	32,640	1,420
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	5,570	10,880	8,040	124,200	0,192	1,232	18,480	8,280	4,072
321	-Капуста тушеная свежая	150	3,430	3,900	16,300	113,610	0,075	0,105	82,170	88,635	1,365
537*1	Сок яблочный	200	0,200	1,000	20,200	92,000	0,020	0,020	4,000	14,000	2,800
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
535*2	ряженка	200	5,000	5,800	8,400	108,000	0,040	0,260	0,600	#####	0,200
222	-Пудинг из творога (запеченный) с соусом №326	150	12,530	15,340	25,810	274,120	0,090	0,330	0,765	#####	0,915
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,530	56,000	165,530	1284,300	0,774	2,302	#####	#####	16,420

День: День 4
Сезон: зимний
Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
218	-Вареники ленивые отварные с маслом	180	13,340	25,470	25,420	322,340	0,144	0,522	0,774	#####	1,026
451*1	Соус сметанный	20	1,310	0,330	0,750	16,400	0,004	0,010	0,050	9,234	0,018
379	-Кофейный напиток с молоком	200	3,920	3,600	15,420	110,300	0,040	0,160	1,300	#####	0,140
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
	ЗАВТРАК 2										
537*1	Сок мультифрукт	200	0,000	6,660	22,460	90,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
	ОБЕД										
104	-Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,700	9,780	12,920	140,960	0,120	0,120	15,980	17,260	1,780
291	-Плов из бройлер-цыпленка	180	22,390	22,230	40,950	457,510	0,054	0,036	4,014	10,548	0,792
75	-Икра морковная	60	2,170	1,450	7,540	56,960	0,054	0,060	10,050	18,426	0,744
519	Кисель из сухофруктов	200	0,000	0,060	15,280	59,100	0,000	0,000	0,000	12,340	0,020
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
2	-Бутерброды с повидлом	40	2,460	1,770	10,600	67,190	0,044	0,004	0,000	6,072	0,424
376	-Чай с сахаром	200	0,000	0,100	8,000	31,220	0,000	0,000	0,040	11,080	0,400
338	-Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,710	78,780	208,870	1585,380	0,670	0,962	42,208	#####	10,090

День: День 5
Сезон: зимний
Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
182	-Каша жидкая молочная пшенная	200	6,720	7,200	35,700	231,720	0,180	0,140	0,580	#####	1,160
209	-Яйца вареные	20	2,300	2,540	0,140	31,500	0,016	0,090	0,000	11,000	0,500
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	5,260	1,780	11,690	101,400	0,027	0,015	0,000	6,450	0,294
376	-Чай с сахаром	200	0,000	0,100	8,000	31,220	0,000	0,000	0,040	11,080	0,400
	ЗАВТРАК 2										
535*2	ряженка	200	5,000	5,800	8,400	108,000	0,040	0,260	0,600	#####	0,200
	ОБЕД										
99	-Суп из овощей	200	5,280	3,240	12,820	111,860	0,120	0,080	23,640	39,900	1,240
76	-Сельдь с луком репчатым	80	4,860	7,450	2,620	84,280	0,016	0,008	3,200	9,920	0,256
128	-Картофельное пюре	150	3,680	3,200	21,600	132,660	0,150	0,120	25,275	39,540	1,170
47	-Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	1,810	0,960	3,970	36,200	0,000	0,000	0,600	1,884	0,048
342	-Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	13,920	56,780	0,020	0,000	4,000	14,440	0,920
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
424	-Булочка домашняя	80	2,050	4,370	30,360	156,500	0,000	0,008	0,000	2,040	0,024
385	-Молоко кипяченое	200	5,000	5,800	9,600	108,000	0,040	0,260	1,200	#####	0,200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,860	47,320	185,030	1316,050	0,733	1,011	59,135	#####	8,426

День: День 6

Сезон: зимний

Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность	Витамины, мг	минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	--------------	---------------------	-------------------------	--------------	--------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции, г	жиры	белки	углевод ы	Энергетическая ценность, ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
211	-Омлет с сыром	150	17,610	15,550	3,060	232,950	0,060	0,435	0,750	#####	2,100
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	5,340	1,140	4,620	71,400	0,012	0,030	4,200	24,600	0,420
379	-Кофейный напиток с молоком	200	3,920	3,600	15,420	110,300	0,040	0,160	1,300	#####	0,140
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	ОБЕД										
82	-Борщ с капустой и картофелем	200	4,140	3,200	10,520	90,780	0,040	0,040	10,300	19,340	0,860
285	-Макаронник с мясом, со сливочным маслом	180	55,710	26,410	31,370	795,550	1,026	0,270	1,242	27,198	1,926
45	-Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,850	0,930	3,420	34,490	0,006	0,006	0,300	1,908	0,042
537*1	Сок апельсиновый	200	0,200	1,400	26,400	120,000	0,080	0,040	8,000	36,000	0,600
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
406	-Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с повидлом, 60 г	60	1,210	3,280	21,850	111,010	0,006	0,012	0,006	1,536	0,054
535*1	Кефир	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	#####	0,200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		96,400	68,640	174,190	1905,220	1,560	1,383	37,498	#####	11,088

День: День 7

Сезон: зимний

Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	ЗАВТРАК										
121	-Суп молочный с крупой	200	3,600	3,760	15,700	110,600	0,020	0,140	0,600	#####	0,240
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	5,260	1,780	11,690	101,400	0,027	0,015	0,000	6,450	0,294
376	-Чай с сахаром	200	0,000	0,100	8,000	31,220	0,000	0,000	0,040	11,080	0,400
	ЗАВТРАК 2										
537*1	Сок абрикосовый	200	0,000	1,000	25,400	110,000	0,040	0,080	8,000	40,000	0,400
	ОБЕД										
104	-Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,700	9,780	12,920	140,960	0,120	0,120	15,980	17,260	1,780
282	Оладьи из говяжьей печени со сливочным маслом	80	5,570	10,880	8,040	124,200	0,192	1,232	18,480	8,280	4,072
243*1	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,970	7,010	31,320	207,430	0,240	0,120	0,000	12,945	3,705
124*2	Икра свекольная	60	0,070	1,120	6,700	32,180	0,024	0,030	8,280	21,222	0,858
342	-Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	13,920	56,780	0,020	0,000	4,000	14,440	0,920
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
410	-Ватрушки из дрожжевого теста с фаршем (творожным), 75 г	60	3,830	7,620	25,690	167,110	0,018	0,090	0,120	38,730	0,222
385	-Молоко кипяченое	200	5,000	5,800	9,600	108,000	0,040	0,260	1,200	#####	0,200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,900	53,730	195,190	1315,810	0,865	2,117	56,700	#####	15,105

День: День 8

Сезон: зимний

Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
343*1	Рыба, запеченная в омлете	150	9,870	14,040	3,720	159,030	0,030	0,195	0,090	40,155	1,035
1981	Горошек зеленый консервированный отварной	60	2,290	1,790	4,190	44,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

382	-Какао с молоком	200	3,100	3,880	25,160	141,360	0,020	0,140	0,600	####	1,040
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	ОБЕД										
103	-Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,440	3,720	16,560	101,820	0,100	0,060	13,200	12,560	0,820
259	-Жаркое по-домашнему из свинины	180	42,770	22,320	22,910	621,830	1,080	0,306	29,430	27,756	2,952
47	-Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	1,810	0,960	3,970	36,200	0,000	0,000	0,600	1,884	0,048
537*1	Сок мультифрукт	200	0,000	6,660	22,460	90,660	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
429	-Булочка "Веснушка"	80	2,740	4,890	33,980	178,760	0,080	0,032	0,000	12,688	0,640
378	-Чай с молоком	200	1,160	1,480	16,180	79,260	0,000	0,060	0,340	65,920	0,620
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,600	67,070	198,660	1686,160	1,520	0,843	54,260	####	11,901

День: День 9

Сезон: зимний

Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
182	-Каша жидкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	6,280	6,300	45,300	262,740	0,060	0,160	0,580	####	0,620
1	-Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	30	5,260	1,780	11,690	101,400	0,027	0,015	0,000	6,450	0,294
209	-Яйца вареные	20	2,300	2,540	0,140	31,500	0,016	0,090	0,000	11,000	0,500
376	-Чай с сахаром	200	0,000	0,100	8,000	31,220	0,000	0,000	0,040	11,080	0,400
	ЗАВТРАК 2										
535*1	Кефир	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	####	0,200

611*1	Зефир	40	0,040	0,320	31,920	130,400	0,000	0,008	0,000	10,000	0,560
	ОБЕД										
34	Свекольник	200	3,900	2,360	14,880	104,540	0,080	0,080	14,980	45,560	1,340
292	-Курица, тушенная в соусе с овощами	180	23,870	20,360	19,550	377,240	0,162	0,108	14,688	41,796	1,476
75	-Икра морковная	60	2,170	1,450	7,540	56,960	0,054	0,060	10,050	18,426	0,744
349	-Компот из смеси сухофруктов	200	0,000	0,080	11,760	44,780	0,000	0,000	0,000	9,240	0,020
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
385	-Молоко кипяченое	200	5,000	5,800	9,600	108,000	0,040	0,260	1,200	#####	0,200
406	-Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем (капуста), 60 г	70	2,650	3,660	21,710	125,400	0,014	0,028	11,767	15,778	0,252
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,210	55,270	216,300	1606,110	0,657	1,179	54,705	#####	8,620

День: День 10

Сезон: зимний

Категория: сад

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗАВТРАК										
204	-Макароны отварные с сыром	160	7,150	9,260	31,790	228,220	0,080	0,096	0,448	#####	1,088
404*1	Оладьи из печени по-кунцевски	80	7,420	14,840	13,690	181,470	0,232	1,480	21,560	19,616	5,000
121	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	5,340	1,140	4,620	71,400	0,012	0,030	4,200	24,600	0,420
376	-Чай с сахаром	200	0,000	0,100	8,000	31,220	0,000	0,000	0,040	11,080	0,400
114	Хлеб пшеничный	28	0,280	2,210	13,520	59,810	0,056	0,000	0,000	6,440	0,532
	ЗАВТРАК 2										
338	-Яблоки свежие	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	0,020	10,000	16,000	2,200
	ОБЕД										
97	-Суп картофельный	200	2,360	3,420	15,180	94,840	0,120	0,060	17,960	18,880	0,960

176	Гренки из пшеничного хлеба	25	0,300	2,370	14,490	64,080	0,060	0,000	0,000	6,900	0,570
234	-Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом (вода)	80	1,930	5,010	4,250	52,150	0,016	0,000	0,000	2,872	0,168
128	-Картофельное пюре	150	3,680	3,200	21,600	132,660	0,150	0,120	25,275	39,540	1,170
45	-Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,850	0,930	3,420	34,490	0,006	0,006	0,300	1,908	0,042
358	-Кисель из сока плодового	200	0,060	0,060	16,300	67,060	0,000	0,000	0,000	9,220	0,020
115	Хлеб ржаной	38	0,460	2,510	12,690	66,120	0,068	0,030	0,000	13,300	1,482
	ПОЛДНИК										
535*1	Кефир	200	5,000	5,800	8,000	106,000	0,080	0,340	1,400	#####	0,200
111*1	Повидло	35	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
289	Пудинг рисовый	150	7,350	5,260	37,860	237,220	0,045	0,120	0,240	69,180	0,690
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,580	56,510	215,210	1473,740	0,955	2,302	81,423	#####	14,942

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углевод ы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	566,260	603,160	1932,280	15297,630	9,806	16,455	#####	#####	#####