

Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
Детский дом № 4 «Солнышко»
п. Солнечнодольск

Утверждаю
Директор ГКУ "Детского дома № 4"

п. Солнечнодольск

Н.Е. Черномырдина
Изобильненский район

« 26 » марта 2022 г.



Примерное 14 - ти дневное меню для детей от 1-го года до 3-х лет
период с 15 апреля по 14 октября

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		
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	170	5,91	9,79	32,45	242	0,14	0,14	0,44	110,93	1,2
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
15	Сыр полутвердый Российский (перезаморожено)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток 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:	365	13,1	18,0	62,7	465	0,2	0,3	1,1	313,5	2,8
10 часов											
389	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
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	60	5,46	7,49	4,08	106	0,02	0,06	0,06	19,46	0,9
304	Рис отварной	110	2,52	2,39	24,72	130	0,02	0,02	0	6,39	0,36
134/326	Пюре из кабачков	40	0,46	1,65	2,69	28	0,01	0,02	1,78	13,6	0,12

342	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	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	15,02	15,24	77,35	507	0,27	0,2	26,22	96,16	5,03
	ПОЛДНИК										
429	Булочка "Веснушка"	60	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	Фрукт (банан)	250	3,75	0,25	47,5	207	0,1	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	460	12,39	7,37	87,64	466	0,2	0,32	25,82	193,38	2,17
	УЖИН										
71	Свежий огурец	30	0,25	0,06	0,82	5	0,01	0,02	3,15	7,25	0,19
71	Помидоры свежие	30	0,35	0,07	1,21	7	0,02	0,01	7,95	4,45	0,29
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	110	2,25	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	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:	410	20,83	23,52	52,87	437	0,24	0,23	15,68	84,85	4,95
	УЖИН - 2										
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16
	ИТОГО:	170	5,62	10	21,41	199	0,04	0,2	0,45	188,2	0,31
	ВСЕГО:	2105	67,0	74,1	315,6	2129	1,0	1,3	69,3	883,6	15,5

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										
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	170	4,82	8,07	32,11	220	0,05	0,11	0,44	98,41	0,34
14	Масло сладко-сливочное Крестыанское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвердый Российский (паризианно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
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:	365	9,82	14,09	56,29	391	0,11	0,18	0,73	223,41	1,89
	10 часов										
389	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2

	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
103	Суп картофельный с вермишелью	150	1,58	1,11	11,39	62	0,04	0,02	3,96	15,07	0,54
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	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
139	Капуста тушеная	40	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:	550	24,31	0,59	34,37	550	0,09	0,04	0,12	37,31	2,71
ПОЛДНИК											
224	Запеканка из творога с морковью	80	8,42	7,47	16,89	168	0,04	0,12	0,45	89,98	0,37
361	Соус (кисель) сладкий молочный	30	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	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	510	14,08	14,26	53,94	400	0,17	0,36	413,39	315,68	5,96
УЖИН											
236	Рулет из рыбы	60	7,2	5,06	7,18	103	0,06	0,07	0,7	34,66	0,88
203	Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
71	Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
	Кисель	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:	400	14,03	9,37	71,64	427	0,19	0,13	4,94	71,72	3,14
УЖИН - 2											
386	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,3	6,1	13,13	129	0,06	0,28	1,17	193,18	0,29
	ВСЕГО:	2145	67,58	44,42	243,00	1952	0,62	0,99	420,36	848,85	14,19

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)		B1	B2	C	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная пшеничная	160	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

15	Сыр полутвердый Российский (горячего)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток 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:	355	13,09	14,92	59,43	424	0,23	0,27	1,09	299,72	2,5
10 часов											
389	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
101	Суп картофельный с крупой	150	1,39	1,54	11,47	65	0,04	0,02	3,96	10,33	0,5
260	Гуляш из говядины	60	11,65	11,67	2,83	161	0,04	0,09	0,51	9,72	1,7
149	Котлеты картофельные с творогом	110	8,88	11,24	16,15	201	0,09	0,14	6,01	73,92	0,87
34/326	Пюре из свеклы	40	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	26,17	28,02	69,4	632	0,27	0,31	11,64	149,03	6,11
ПОЛДНИК											
05/467	Пирожок с картофелем и луком	60	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	Сезонные фрукты	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	9,05	10,84	57,3	363	0,18	0,26	414,8	227,74	6,14
УЖИН											
120	Суп молочный вермишелевый	170	3,63	4,58	17,09	124	0,04	0,1	0,44	97,06	0,27
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
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 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:	395	6,07	10,88	41,32	288	0,1	0,15	0,45	117,83	1,83
УЖИН - 2											
	Йогурт	125	6,25	1,88	10,63	84	0,04	0,19	0,75	155	0,13
	Зефир	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
	ИТОГО:	145	6,41	1,88	26,29	147	0,04	0,19	0,75	156,8	0,19
	ВСЕГО:	2055	60,83	66,55	267,37	1909	0,82	1,18	428,74	958,67	16,97

4 день

№ п/п	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 пшеничная	170	6,95	8,38	41	267	0,12	0,14	0,44	95,14	1,76
14	Масло сливочно-кислотное 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 (поршковый)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
379	Кофейный напиток 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:	365	14,11	16,59	71,24	490	0,22	0,30	1,11	297,66	3,36
10 часов											
389	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	2,72	7,27	58	0,01	0,03	5	30,02	0,64
286	Кабачки фаршированные мясом и рисом	60	6,01	5,89	6,18	102	0,03	0,06	3,8	15,69	1,02
331	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
309	Макароны отварные	110	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:	540	15,04	13,88	50,23	538	0,18	0,16	9,47	98,96	5,03
ПОЛДНИК											
351/461	Пирожок со свежей капустой	60	4,1	5,79	24,17	165	0,05	0,03	6,18	31,55	0,59
376	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
338	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	5,14	6,8	62,3	331	0,13	0,08	418,19	79,1	6,29
УЖИН											
311/332	Печень, тушенная в соусе	50	12,66	8,76	3,81	160	0,2	1,4	28,86	25,63	4,73
312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
71	Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
	Кисель	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:	380	17,89	12,79	56,3	426	0,37	1,53	40,71	81,74	7,15
	УЖИН - 2										
386	Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,25	186	0,15
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42
	ИТОГО:	170	6	11,36	10,87	170	0,05	0,2	0,25	191,8	0,57
	ВСЕГО:	2065	58,22	61,43	264,57	2010	0,95	2,27	469,74	756,81	22,60

5 день

№ индекс	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											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	170	4,69	6,37	31,47	202	0,07	0,12	0,44	99,17	0,57
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)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
381	Кофейный напиток	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:	365	9,82	12,45	57,78	382	0,14	0,19	0,72	224,36	2,1
10 часов											
389	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
06/10 7	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/30	8,98	1,83	10,73	95	0,09	0,1	5,87	28,56	0,94
264	Говядина, тушенная в сметане	50	7,78	10,84	0,97	133	0,02	0,06	0,26	19,29	1,09
04/36	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
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	23,56	19,8	65,36	533	0,3	0,3	14,9	131,39	5,83
ПОЛДНИК											
222	Пудинг из творога (запеченный)	60	8,16	6,56	13,57	146	0,03	0,1	0,1	74,96	0,44
361	Соус (кисель) сладкий молочный	30	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
	Кисель	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	6,2	0,06
338	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5

	ИТОГО:	490	9,77	9,55	69,37	403	0,12	0,17	412,22	145,7	6,02
УЖИН											
294	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
203	Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
71	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	0,02	1	5,6	0,36
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:	400	22,55	23,82	58,61	465	0,2	0,17	1,01	53,17	4,19
УЖИН - 2											
386	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16
	ИТОГО:	170	5,32	5,8	21,41	160	0,06	0,26	1,05	182,2	0,31
	ВСЕГО:	1995	71,02	71,42	272,53	1943	0,82	1,09	429,9	736,82	18,45

6 день

№ поступ	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											
20	Суп молочный вермишелевый	170	3,63	4,58	17,09	124	0,04	0,1	0,44	97,06	0,27
223	Запеканка из творога	30	5,52	4,61	9,65	102	0,02	0,08	0,11	74,91	0,15
14	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соевое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
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:	385	11,55	12,56	50,92	363	0,12	0,22	0,56	191,97	1,97
10 часов											
389	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
8/109	Суп картофельный с клецками	150	1,93	2,51	12,87	82	0,05	0,03	2,76	11,2	0,46
50	Бефстроганов	60	11,23	14,71	3,87	193	0,04	0,08	0,86	25,7	1,6
404	Рис отварной	110	2,52	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42
71	Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
442	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	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	19,3	21,1	80,33	590	0,24	0,2	27,66	79,32	5,21
	ПОЛДНИК										
401	Оладьи с повидлом	50/10	3,06	4,88	22,9	148	0,04	0,04	0,14	30,57	0,39
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Фрукт (банан)	250	3,75	0,25	47,5	207	0,01	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	400	10,88	8,93	77,83	435	0,09	0,34	25,96	211,73	1,96
	УЖИН										
235	Шницель рыбный рубленый	70	9,87	8,34	5,21	135	0,06	0,06	1,24	33,78	0,59
312	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
74	Икра овощная (из свежих овощей)	40	0,77	1,96	3,43	34	0,02	0,03	4,22	14,96	0,35
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	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	15,82	14,29	54,02	406	0,23	0,2	13,19	110,23	3,91
	УЖИН -2										
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
	Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
	ИТОГО:	170	5,17	5,1	14,41	124	0,05	0,19	0,94	174,34	0,21
	ВСЕГО:	2055	62,76	61,99	291,14	1973	0,73	1,15	68,32	775,14	13,46

7 день

№ п/п	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											
73	Каша вязкая молочная "Геркулесовая"	170	5,91	9,79	32,45	242	0,14	0,14	0,44	110,93	1,2
14	Масло 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 (пармезано)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
79	Кофейный напиток 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:	365	13,07	18,00	62,69	465	0,24	0,30	1,11	313,45	2,80
10 часов											
89	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2

ОБЕД

38	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,21	2,31	5,46	47	0,02	0,02	7,55	29,09	0,44
37	Зразы рыбные рубленые	65	8,39	10,63	7,23	158	0,06	0,09	0,69	31,6	0,81
12	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
43/26	Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
49	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:	555	16,4	20,07	66,35	510	0,27	0,25	17,01	144,23	5,05
ПОЛДНИК											
119	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
385	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
338	Сезонные фрукты	250	1	1	24,5	141	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	460	8,16	10,56	59,73	366	0,16	0,25	426,03	217,54	6,23
УЖИН											
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	110	2,52	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42
71	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	0,02	1	5,6	0,36
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:	390	20,92	23,12	61,2	464	0,18	0,18	1,01	50,78	4,01
УЖИН - 2											
386	Зефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Зефир	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
	ИТОГО:	170	4,36	4,8	21,81	148	0,05	0,26	1,05	181,8	0,21
	ВСЕГО:	2090	62,95	76,56	285,41	2008	0,90	1,24	446,22	915,35	18,50

8 день

№ инструм	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											
7/218	Вареники ленивые отварные	135/10/5	20,42	14,09	19,59	287	0,04	0,3	0,25	186,23	0,71
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 (перезаморожено)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
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:	345	25,42	20,11	43,77	458	0,1	0,37	0,54	311,23	2,26

10 часов

Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2

ОБЕД

Суп картофельный с крупой	150	1,39	1,54	11,47	65	0,04	0,02	3,96	10,33	0,5
Жаркое по - домашнему	150	13,84	12,51	14,29	225	0,11	0,14	8,1	17,64	2,44
Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
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	18,85	14,79	60,08	448	0,27	0,23	36,1	63,35	5,67
---------------	------------	--------------	--------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

ПОЛДНИК

Ватрушка с творогом	60	7,44	6	28,49	198	0,06	0,08	0,13	57	0,51
Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5

ИТОГО:	460	12,51	10,8	60,42	389	0,18	0,3	412,95	258,16	6,08
---------------	------------	--------------	-------------	--------------	------------	-------------	------------	---------------	---------------	-------------

УЖИН

Котлета рубленая из ш/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
Макаронны отварные	100	3,44	2,06	0,38	170	0,04	0	0	7,95	0,5
Икра овощная (из свежих овощей)	50	0,96	2,45	4,3	43	0,02	0,03	5,16	16,74	0,43
Кисель	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:	390	22,34	24,4	47,64	561	0,19	0,17	5,16	61,48	4,02
---------------	------------	--------------	-------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------

УЖИН - 2

Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,45	186	0,15
Пряники	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0	0	2,2	0,16

ИТОГО:	170	5,62	10	21,41	199	0,04	0,2	0,45	188,2	0,31
---------------	------------	-------------	-----------	--------------	------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------

ВСЕГО:	2045	84,78	80,11	246,95	2110	0,78	1,27	455,21	889,97	18,54
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------

№ рецептур	Название блюд	Выход (г) 1-3 лет	Химический состав			Энерг-ая ценность (к/кал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Углеводы (г)				B1	B2	C	Ca	Fe
			Белки (г)	Жиры (г)							
ЗАВТРАК											
73	Каша вязкая молочная гречневая	170	6,71	7,57	29,46	213	0,15	0,17	0,44	100,76	2,27
14	Масло сливочно-слипное Крестьянское не солёное 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
15	Сыр полутвёрдый Российский (парманоно)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
76	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:	365	11,71	13,59	53,64	384	0,21	0,24	0,73	225,76	3,82
10 часов											
89	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	150	1,18	2,72	7,27	58	0,01	0,03	5	30,02	0,64
94	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
03	Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
31	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
71	Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
42	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	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:	590	25,07	28,01	76,52	583	0,25	0,24	29,59	100,75	5,76
ПОЛДНИК											
22	Булочка "Ванильная"	60	4,5	3,68	32,21	180	0,06	0,04	0,09	28,01	0,48
79	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,2	19,69	107	0,04	0,09	0,39	85,07	0,25
38	Фрукт (банан)	250	3,75	0,25	47,5	207	0,01	0,13	25	20	1,5
	ИТОГО:	460	10,45	6,13	99,4	494	0,11	0,26	25,48	133,08	2,23
УЖИН											
94	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
12	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
39	Капуста тушеная	40	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
49	Компот из смеси сухофруктов	150	0,31	0	20,17	82	0	0	0,12	21,33	0,87
	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	21,88	25,39	56,87	468	0,24	0,24	17,37	105,66	5,04
УЖИН - 2										
Бифидок	150	0,42	3,75	0,38	37	0,05	0,26	1,05	180	0,15
Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
ИТОГО:	170	1,52	5,05	7,36	81	0,06	0,28	1,17	193,18	0,29
ВСЕГО:	2125	70,67	78,18	307,42	2065	0,87	1,26	74,35	765,98	17,34

10 день

№	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											
73	Каша вязкая молочная пшениная	170	6,07	8,22	29,43	216	0,13	0,12	0,44	102,92	0,91
4	Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
5	Сыр полутвердый Российский (перешоко)	10	2,6	2,65	0	34	0	0,03	0,28	105	0
81	Кофейный напиток	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:	365	11,2	14,3	55,74	396	0,2	0,19	0,72	228,11	2,44
10 часов											
99	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
6	Рассольник "Ленинградский"	150	1,41	3,72	9,32	76	0,04	0,03	4	19,86	0,53
331	Голубцы с мясом и рисом, соус сметанный с томатом	150/30	13,64	12,51	12,93	219	0,06	0,13	21,81	67,93	2,3
1	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
2	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	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:	635	24,52	21,88	84,9	634	0,36	0,3	45,61	126,6	8,36
ПОЛДНИК											
3	Запеканка из творога	80	12,61	8,96	11,25	176	0,03	0,16	0,16	112,67	0,4
1	Соус (кисель) сладкий молочный	30	0,59	1,99	5,12	41	0,01	0,02	0,12	24,54	0,02
5	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07

38	Сезонные фрукты	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
ИТОГО:		510	18,27	15,75	48,3	408	0,16	0,4	413,1	338,37	5,99
УЖИН											
35	Шницель рыбный рубленый	70	9,87	8,34	5,21	135	0,06	0,06	1,24	33,78	0,59
42	Картофель и овощи тушеные в соусе	100	2,38	6,17	16,66	132	0,09	0,06	7,74	22,84	0,88
71	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	0,02	1	5,6	0,36
76	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:		390	15,05	15,03	47,52	386	0,23	0,17	9,99	81,45	3,37
УЖИН - 2											
86	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,26	1,05	180	0,15
	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	46	0,02	0	0	5,8	0,42
ИТОГО:		170	5,7	7,16	10,87	131	0,07	0,26	1,05	185,8	0,57
ВСЕГО:		2220	74,78	74,13	260,96	2010	1,02	1,32	470,48	967,88	20,93

11 день

№ п/п	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											
81	Каша жидкая молочная из манной крупы	130	4,57	6,59	21,25	163	0,08	0,11	0,34	69,74	1,04
25	Омлет из творога	30	3,35	4,23	10,88	95	0,02	0,06	0,08	30,79	0,26
14	Масло сливочное-сливочное Крестинское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
79	Кофейный напиток 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:	345	12,48	16,38	62,37	447	0,2	0,3	0,81	198,05	2,9
10 часов											
89	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД											
02	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,01	12,64	91	0,12	0,05	4,58	31,08	1,18
86	Перец фаршированный мясом и рисом	100	7,91	7,35	7,46	128	0,05	0,08	50,3	11,43	1,31
31	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
12	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
71	Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26

42	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
	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:	620	17,9	15,91	71,1	498	0,38	0,3	87,08	113,38	6,08
	ПОЛДНИК										
44	Пирожок со свежей капустой	60	4,1	5,79	24,17	165	0,05	0,03	6,18	31,55	0,59
45	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
48	Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
	ИТОГО:	500	9,17	10,59	56,1	356	0,17	0,25	419	232,71	6,16
	УЖИН										
49	Котлета рубленая из ц/б	60	15,6	19,46	6,28	188	0,07	0,11	0	18,91	1,69
53	Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
74	Икра овощная (из свежих овощей)	40	0,77	1,96	3,44	34	0,02	0,02	4,13	13,39	0,34
76	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:	400	22,88	25,7	60,53	490	0,2	0,17	4,14	60,96	4,17
	УЖИН -2										
	Пудинг	200	6,8	12	187,5	282	0,01	0	0,01	12	0,01
	Зефир	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
	ИТОГО:	220	6,96	12	203,16	345	0,01	0	0,01	13,8	0,07
	ВСЕГО:	2235	69,43	80,59	466,89	2191	0,96	1,02	511,05	626,45	19,58

12 день

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											
20	Суп молочный вермишелевый	130	2,71	3,99	13,7	101	0,04	0,08	0,34	74,66	0,21
4	Масло сливочное Крестыанское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
49	Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0	0,47	0,02
76	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:	355	10,21	11,96	38,18	301	0,1	0,12	0,35	95,13	1,78
10 часов											
89	Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
	ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2

ОБЕД

1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,21	2,31	5,46	47	0,02	0,02	0,02	7,55	29,09	0,44
2	Биточки по-казацки	150	10,39	12,77	22,94	248	0,05	0,05	0,1	0,1	52,4	1,63
3	Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
4	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	19,02	77	0,01	0,01	0,01	19,8	9,65	0,63
5	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08	0,08	0,03	0	12,9	1,5
6	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0,01	0	3,08	0,34
7	ИТОГО:	530	15,22	15,82	62,72	453	0,19	0,19	0,19	31,69	116,87	4,8
ПОЛДНИК												
8	Пирожки песочные с яблоками	60	3,09	5,76	27,8	175	0,04	0,04	0,03	13,21	16,38	0,66
9	Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
10	Фрукт (банан)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,08	0,05	412	40	5,5
11	ИТОГО:	460	8,16	10,56	59,73	366	0,16	0,16	0,25	426,03	217,54	6,23
УЖИН												
12	Котлеты из говядины	70	11,28	16,98	8,91	234	0,06	0,06	0,1	0,33	34,33	1,98
13	Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
14	Пюре из кабачков	40	0,46	1,65	2,69	28	0,01	0,01	0,02	1,78	13,6	0,12
15	Кисель	150	0,02	0	26,18	105	0	0	0	0	6,2	0,06
16	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0,05	0,05	0,02	0	8,6	1
17	Хлеб ржаной	10	0,62	0,11	3,1	16	0,01	0,01	0,01	0	3,08	0,34
18	ИТОГО:	400	16,63	22,62	62,99	522	0,22	0,22	0,23	9,72	94,29	4,26
УЖИН - 2												
19	Кефир	150	4,2	4,8	6,15	85	0,05	0,05	0,26	1,05	180	0,15
20	Пирожки	20	1,12	1	15,26	75	0,01	0,01	0	0	2,2	0,16
21	ИТОГО:	170	5,32	5,8	21,41	160	0,06	0,06	0,26	1,05	182,2	0,31
22	ВСЕГО:	2065	55,58	66,77	258,66	1857	0,73	0,73	1,05	468,85	713,58	17,58

13 день

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 жидкая молочная рисовая	150	3,53	7,12	22,3	167	0,04	0,1	0,39	85,84	0,29
Пудинг из творога (запеченный)	20	2,73	2,16	5,02	50	0,01	0,03	0,03	24,57	0,15
Масло сливочно-сливочное Крестьянское не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
Кофейный напиток 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:	355	10,82	14,84	57,56	406	0,15	0,26	0,81	207,93	2,04

10 часов

Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2

ОБЕД

Суп из овощей со сметаной	150/5	1,27	2,78	6,36	56	0,03	0,02	5,17	26,32	0,47
Оладьи из пшеницы	55	9,34	11,28	3,82	164	0,13	0,98	47,63	12,01	7,01
Вермишель отварная	120	4,15	3,84	26,68	158	0,05	0,01	0	9,43	0,6
Огурцы свежие	40	0,34	0,04	1,1	6	0,02	0,02	4,24	9,75	0,26
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:	560	3,82	0,63	35,47	541	0,11	0,06	4,36	47,06	2,97

ПОЛДНИК

Пирожок с картофелем и луком	60	3,98	6,04	25,37	172	0,06	0,04	1,98	26,58	0,57
Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
Съеденные фрукты	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
ИТОГО:	460	9,05	10,84	57,3	363	0,18	0,26	414,8	227,74	6,14

УЖИН

Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	80/30	10,38	11,16	9,29	179	0,04	0,07	1,05	20,01	1,51
Каша рассыпчатая гречневая	110	6,19	4,95	29,43	187	0,16	0,09	0	13,18	3,06
Каша тушеная	40	1,1	1,94	5,21	43	0,02	0,02	9,64	25,26	0,38
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:	440	20,03	18,49	68,06	519	0,28	0,21	10,7	77,68	6,49

УЖИН 2

Ряженка	150	4,5	9	6,15	124	0,03	0,2	0,25	186	0,15
Вафли	20	1,1	1,3	6,98	44	0,01	0,02	0,12	13,18	0,14
ИТОГО:	170	5,6	10,3	13,13	168	0,04	0,22	0,37	199,18	0,29
ВСЕГО:	2135	49,36	55,11	245,15	2052	0,76	1,01	431,05	767,14	18,13

14 день

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 жидкая молочная из манной крупы	150	4,25	7,12	28,33	194	0,04	0,1	0,39	86,83	0,3
Мисо-пюре из молока сливочного Крестьянского не соленое 72,5%	5	0,04	2,93	0,05	27	0	0,01	0	0,77	0,01
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:	335	6,65	10,49	52,51	331	0,1	0,14	0,4	106,83	1,85
10 часов										
Сок фруктовый	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ИТОГО:	150	0,04	0,01	13,63	55	0	0	0,01	7,55	0,2
ОБЕД										
Борщ с фасолью и картофелем	150	2,19	2,82	9,52	73	0,05	0,04	3,35	29,61	0,94
Кабачки фаршированные мясом и рисом	60	6,01	5,89	6,18	102	0,03	0,06	3,8	15,69	1,02
Суп сметанный с томатом	30	0,52	1,25	1,97	21	0	0,02	0,55	7,01	0,1
Пюре картофельное	110	2,55	3,56	14,71	100	0,09	0,08	7,61	28,48	0,76
Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	9	0,02	0,02	1	5,6	0,36
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:	580	15,19	14,19	68,27	462	0,28	0,26	16,43	123,7	5,89
ПОЛДНИК										
Сырники из творога со сгущенным молоком	80/10	14,62	10,88	18,02	228	0,04	0,19	0,2	149,74	0,43
Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
Фрукт (яблоко)	250	1	1	24,5	111	0,08	0,05	412	40	5,5
ИТОГО:	490	19,69	15,68	49,95	419	0,16	0,41	413,02	350,9	6
УЖИН										
Шницель рыбный рубленый	70	9,87	8,34	5,21	135	0,06	0,06	1,24	33,78	0,59
Рис отварной	110	2,52	3,14	29,27	157	0,03	0,02	0	7,04	0,42
Пюре из свеклы	40	0,77	2,98	4,58	48	0,01	0,02	1,04	17,75	0,33
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:	400	15,52	14,9	63,19	450	0,16	0,13	2,29	77,8	2,88
УЖИН - 2										
Молоко кипяченое	150	4,07	3,8	7,43	80	0,04	0,17	0,82	161,16	0,07
Творог	20	0,16	0	15,66	63	0	0	0	1,8	0,06
ИТОГО:	170	4,23	3,8	23,09	143	0,04	0,17	0,82	162,96	0,13
ВСЕГО:	2125	61,32	59,07	270,64	1860	0,74	1,11	432,97	829,74	16,95

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)		B1	B2	C	Ca	Fe
ВСЕГО за 1 день	67	74,1	315,6	2129	1	1,3	69,3	883,6	15,5
ВСЕГО за 2 день	67,58	44,42	243,00	1952	0,62	0,99	420,36	848,85	14,19
ВСЕГО за 3 день	60,83	66,55	267,37	1909	0,82	1,18	428,74	958,67	16,97
ВСЕГО за 4 день	58,22	61,43	264,57	2010	0,95	2,27	469,74	756,81	22,60
ВСЕГО за 5 день	71,02	71,42	272,53	1943	0,82	1,09	429,9	736,82	18,45
ВСЕГО за 6 день	62,76	61,99	291,14	1973	0,73	1,15	68,32	775,14	13,46
ВСЕГО за 7 день	62,95	76,56	285,41	2008	0,90	1,24	446,22	915,35	18,50
ВСЕГО за 8 день	89,03	82,83	243,36	2212	0,77	1,31	455,76	897,22	18,55
ВСЕГО за 9 день	70,67	78,18	307,42	2065	0,87	1,26	74,35	765,98	17,34
ВСЕГО за 10 день	74,78	74,13	260,96	2010	1,02	1,32	470,48	967,88	20,93
ВСЕГО за 11 день	69,43	80,59	466,89	2191	0,96	1,02	511,05	626,45	19,58
ВСЕГО за 12 день	55,58	66,77	258,66	1857	0,73	1,05	468,85	713,58	17,58
ВСЕГО за 13 день	49,36	55,11	245,15	2052	0,76	1,01	431,05	767,14	18,13
ВСЕГО за 14 день	61,32	59,07	270,64	1860	0,74	1,11	432,97	829,74	16,95
Итого в день фактически	920,50	953,19	3992,69	28171	11,68	17,25	5177,08	11443,22	248,69
Итого в день норма	65,75	68,09	285,19	2012,21	0,83	1,23	369,79	817,37	17,76

Составила: Технолог  Тиликина А.А.

вопрос:

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

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

программа БЭС Т-5 Система управления предприятием (Питание организованных коллективов. Разработана на основе Сборника технических нормативов.

технических нормативов. Москва, ДеЛи принт 2015 год. Под ред. Могильного М.П.)