

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МК ДОУ ГО Заречный «Детство»

С.А. Гордиевских

25.05.2020



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

для питания детей с туберкулезной интоксикацией

в возрасте от 3 до 7 лет

посещающих дошкольные образовательные учреждения «Рябинка»  
городского округа Заречный

**Информация о режиме пребывания детей с 3-7 лет с туберкулезной интоксикацией, посещающих СП «Рябинка» по адресу ул. Бажова-22.**

| Наименование структурного подразделения | Адрес                     | Режим пребывания детей в ДОУ                                                                                      |
|-----------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Рябинка                                 | г. Заречный, ул.Бажова-22 | с 6.45 до 18.45 (12 часов) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни                                   |
| Рябинка                                 | г. Заречный, ул.Бажова-22 | Дежурная группа с круглосуточным пребыванием детей (24 часа) 5 дней в неделю, исключая выходные и праздничные дни |

**Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 3-7 лет с туберкулезной интоксикацией, посещающих СП «Рябинка» по адресу ул. Бажова-22**

Пятиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.30

**Информация о кратности приема пищи и режиме питания детей с 3-7 лет с туберкулезной интоксикацией, посещающих дежурную группу с круглосуточным пребыванием СП «Рябинка» по адресу ул. Бажова-22**

Шестиразовое питание:

Завтрак: 8.00

Второй завтрак: 10.00

Обед: 12.00

Полдник: 15.00

Ужин: 17.30

Второй ужин 20.00

## САД д/с Рябинка

День: День 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции<br>и, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Минеральные<br>вещества, мг |              | Витамины, мг |             |               |
|--------|------------------------------------------------|----------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
|        |                                                |                      | белки               | жиры         | углеводы      |                                     | Са                          | Fe           | B1           | B2          | C             |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                      |                     |              |               |                                     |                             |              |              |             |               |
| 256    | Каша манная молочная с маслом сливочным        | 200                  | 5,31                | 5,09         | 27,51         | 178,00                              | 93,65                       | 0,39         | 0,06         | 0,11        | 0,42          |
| 508    | Какао с молоком                                | 200                  | 3,87                | 3,48         | 22,90         | 135,00                              | 111,76                      | 1,10         | 0,03         | 0,13        | 0,52          |
| 96     | Батон нарезной с сыром                         | 20/30                | 6,7                 | 9,50         | 9,90          | 153,00                              | 185,00                      | 0,40         | 0,03         | 0,08        | 0,10          |
|        | <b>II ЗАВТРАК</b>                              |                      |                     |              |               |                                     |                             |              |              |             |               |
| 537    | Сок яблочный                                   | 200                  | 1                   | 0,20         | 20,20         | 92,00                               | 14,00                       | 2,80         | 0,02         | 0,02        | 4,00          |
|        | <b>ОБЕД</b>                                    |                      |                     |              |               |                                     |                             |              |              |             |               |
| 131    | Борщ со сметаной                               | 200                  | 1,73                | 4,33         | 10,28         | 81,00                               | 33,48                       | 0,75         | 0,04         | 0,04        | 8,65          |
| 394    | Тефтели из мяса говядины                       | 80                   | 11,36               | 9,73         | 7,50          | 163,00                              | 30,51                       | 1,61         | 0,05         | 0,09        | 1,08          |
| 465    | Соус красный основной                          | 20                   | 0,29                | 0,48         | 1,85          | 12,94                               | 0,54                        | 0,11         | 0,00         | 0,00        | 0,54          |
| 297    | Макаронные изделия отварные                    | 150                  | 5,31                | 3,77         | 32,41         | 188,00                              | 12,82                       | 0,74         | 0,06         | 0,02        | 0,00          |
| 527    | Комлот из сухофруктов                          | 200                  | 0,49                | 0,03         | 18,26         | 72,00                               | 14,48                       | 0,32         | 0,01         | 0,02        | 50,16         |
| 114    | Хлеб пшеничный                                 | 30                   | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                               | 6,00                        | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00          |
| 115    | Хлеб ржаной                                    | 30                   | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                               | 10,50                       | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00          |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                      |                     |              |               |                                     |                             |              |              |             |               |
| 536    | Напиток кисло-молочный "Снежок"                | 180                  | 9,00                | 5,76         | 15,30         | 156,60                              | 214,20                      | 0,18         | 0,05         | 0,27        | 1,10          |
| 583    | Выпечка в ассортименте                         | 60                   | 2,86                | 8,47         | 28,82         | 202,40                              | 20,90                       | 1,10         | 0,06         | 0,04        | 2,53          |
|        | <b>УЖИН</b>                                    |                      |                     |              |               |                                     |                             |              |              |             |               |
| 396    | Фрикадельки из говядины паровые                | 80                   | 11,36               | 10,08        | 5,44          | 157,60                              | 7,20                        | 1,60         | 0,09         | 0,09        | 0,00          |
| 201    | Рагу из овощей                                 | 150                  | 2,3                 | 3,70         | 16,00         | 97,00                               | 34,20                       | 0,90         | 0,10         | 0,10        | 10,60         |
| 448    | Соус молочный с морковью                       | 20                   | 0,47                | 1,60         | 1,73          | 23,20                               | 11,80                       | 0,05         | 0,01         | 0,02        | 0,14          |
| 112    | Овощи порционные (свежие или консервированные) | 30                   | 0,4                 | 0,36         | 0,12          | 36,00                               | 4,20                        | 0,90         | 0,02         | 0,02        | 7,50          |
| 505    | Чай с лимоном                                  | 200/5                | 0,08                | 0,01         | 9,23          | 36,00                               | 2,02                        | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,80          |
| 115    | Хлеб ржаной                                    | 20                   | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                               | 6,99                        | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00          |
| 118    | Фрукты свежие                                  | 100                  | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                               | 16,00                       | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00         |
|        | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                             |                      |                     |              |               |                                     |                             |              |              |             |               |
| 503    | Чай с сахаром                                  | 180                  | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                               | 0,26                        | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00          |
| 583    | Выпечка в ассортименте                         | 60                   | 2,86                | 8,47         | 28,82         | 202,40                              | 20,90                       | 1,10         | 0,06         | 0,04        | 2,53          |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                      | <b>71,41</b>        | <b>76,31</b> | <b>306,61</b> | <b>2205,61</b>                      | <b>851,41</b>               | <b>18,61</b> | <b>0,83</b>  | <b>1,35</b> | <b>100,67</b> |

День: День 3 (д/с Рябинка)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |       | Витамины, мг |      |       |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------------------|-------|--------------|------|-------|
|        |                                       |                 | белки               | жиры  | углеводы |                               | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C     |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                        |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 171    | Суп молочный с вермишелью             | 200             | 3,4                 | 3,70  | 12,40    | 95,00                         | 88,60                    | 0,30  | 0,00         | 0,10 | 0,40  |
| 96     | Хлеб с сыром                          | 20/30           | 4,91                | 2,93  | 14,01    | 104,00                        | 100,00                   | 0,07  | 0,00         | 0,04 | 0,07  |
| 513    | Кофейный напиток с молоком            | 200             | 3,01                | 2,88  | 13,36    | 89,00                         | 105,86                   | 0,11  | 0,03         | 0,12 | 0,52  |
|        | <b>II ЗАВТРАК</b>                     |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 537    | Сок абрикосовый                       | 200             | 1                   | 0,00  | 25,40    | 110,00                        | 40,00                    | 0,40  | 0,04         | 0,08 | 8,00  |
|        | <b>ОБЕД</b>                           |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 137    | Рассольник домашний со сметаной       | 200             | 1,81                | 4,43  | 11,02    | 93,00                         | 25,57                    | 0,75  | 0,06         | 0,05 | 8,41  |
| 417    | Биточки из куриной грудки припущенные | 90              | 13,5                | 9,64  | 8,35     | 169,71                        | 33,42                    | 1,02  | 0,09         | 0,15 | 0,78  |
| 446    | Соус молочный                         | 20              | 0,4                 | 1,00  | 1,33     | 15,80                         | 12,12                    | 0,02  | 0,01         | 0,01 | 0,07  |
| 254    | Каша гречневая вязкая                 | 150             | 5,25                | 4,04  | 20,03    | 136,50                        | 10,97                    | 0,14  | 0,12         | 0,00 | 0,00  |
| 531    | Компот из изюма                       | 200             | 0,3                 | 0,00  | 20,10    | 81,00                         | 10,00                    | 0,60  | 0,00         | 0,01 | 0,80  |
| 114    | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,28                | 0,24  | 14,76    | 70,50                         | 6,00                     | 0,33  | 0,03         | 0,02 | 0,00  |
| 115    | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,98                | 0,36  | 10,02    | 52,20                         | 10,50                    | 1,17  | 0,05         | 0,02 | 0,00  |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                        |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 534    | Молоко кипяченое                      | 180             | 5,22                | 4,50  | 8,64     | 95,40                         | 216,00                   | 0,18  | 0,07         | 0,27 | 2,34  |
| 583    | Выпечка в ассортименте                | 60              | 2,86                | 8,47  | 28,82    | 202,40                        | 20,90                    | 1,10  | 0,06         | 0,04 | 2,53  |
|        | <b>УЖИН</b>                           |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 109    | Сельдь слабосоленая                   | 60              | 13,5                | 7,50  | 0,00     | 121,20                        | 48,00                    | 0,66  | 0,02         | 0,08 | 0,00  |
| 431    | Картофель отварной                    | 200             | 3,8                 | 9,80  | 25,40    | 204,00                        | 22,00                    | 1,60  | 0,20         | 0,12 | 27,80 |
| 503    | Чай с сахаром                         | 200             | 0,04                | 0,01  | 9,09     | 35,00                         | 0,26                     | 0,03  | 0,00         | 0,00 | 0,00  |
| 115    | Хлеб ржаной                           | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,67     | 34,77                         | 6,99                     | 0,78  | 0,03         | 0,20 | 0,00  |
| 118    | Фрукты свежие                         | 100             | 0,4                 | 0,40  | 9,80     | 27,00                         | 16,00                    | 2,20  | 0,03         | 0,02 | 10,00 |
|        | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                    |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |       |
| 505    | Чай с лимоном                         | 180/5           | 0,08                | 0,01  | 9,23     | 36,00                         | 2,02                     | 0,05  | 0,00         | 0,00 | 0,80  |
| 583    | Выпечка в ассортименте                | 60              | 2,86                | 8,47  | 28,82    | 202,40                        | 20,90                    | 1,10  | 0,06         | 0,04 | 2,53  |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |                 | 67,92               | 68,62 | 277,25   | 1974,87                       | 796,11                   | 12,61 | 0,90         | 1,37 | 65,05 |

День: День 5 (д/с Рябинка)

| № реп.  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|---------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|         |                                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Ca                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 264     | Каша пшенная молочная с маслом сливочным       | 200             | 6,33                | 6,00         | 28,33         | 192,62                        | 111,18                   | 1,32         | 0,14         | 0,12        | 0,28         |
| 386     | Биточек из говядины паровой                    | 70              | 12,46               | 12,25        | 10,01         | 200,20                        | 27,30                    | 1,96         | 0,06         | 0,11        | 0,00         |
| 117     | Батон нарезной                                 | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 513     | Кофейный напиток с молоком                     | 200             | 3,01                | 2,88         | 13,36         | 89,00                         | 105,86                   | 0,11         | 0,03         | 0,12        | 0,52         |
|         | <b>II ЗАВТРАК</b>                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 537     | Сок грушевый                                   | 200             | 1                   | 0,10         | 19,80         | 89,00                         | 16,00                    | 2,40         | 0,02         | 0,06        | 4,00         |
|         | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 136     | Свекольник со сметаной                         | 200             | 1,74                | 4,37         | 11,67         | 93,00                         | 31,74                    | 1,07         | 0,05         | 0,05        | 5,45         |
| 370     | Азу                                            | 200             | 16,31               | 17,48        | 20,80         | 305,84                        | 29,53                    | 3,39         | 0,16         | 0,19        | 8,87         |
| 112     | Овощи порционные (свежие или консервированные) | 30              | 0,4                 | 0,36         | 0,12          | 36,00                         | 4,20                     | 0,90         | 0,02         | 0,02        | 7,50         |
| 526     | Компот из яблок и груш                         | 200             | 0,5                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 22,00                    | 1,10         | 0,20         | 0,02        | 4,30         |
| 114     | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115     | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 536     | Напиток кисло-молочный "Снежок"                | 180             | 9,00                | 5,76         | 15,30         | 156,60                        | 214,20                   | 0,18         | 0,05         | 0,27        | 1,10         |
| 608/609 | Печенье или пряник                             | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 326     | Сырники из творога                             | 150             | 23,595              | 21,80        | 30,15         | 406,50                        | 202,05                   | 1,01         | 0,08         | 0,38        | 0,30         |
|         | Молоко стуженное                               | 30              | 2,16                | 2,55         | 16,55         | 95,91                         | 92,01                    | 0,09         | 0,03         | 0,17        | 0,45         |
| 118     | Фрукты свежие                                  | 100             | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                         | 16,00                    | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00        |
| 505     | Чай с лимоном                                  | 200/5           | 0,08                | 0,01         | 9,23          | 36,00                         | 2,02                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,80         |
| 115     | Хлеб ржаной                                    | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>87,82</b>        | <b>79,78</b> | <b>284,85</b> | <b>2226,54</b>                | <b>914,89</b>            | <b>19,25</b> | <b>1,04</b>  | <b>1,79</b> | <b>43,57</b> |

День: День 7 (д/с Рязинка)

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|---------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|         |                                                               |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Са                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                                |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 272     | Каша овсяная молочная с маслом сливочным                      | 200             | 7,38                | 7,86         | 29,47         | 219,00                        | 131,78                   | 1,48         | 0,17         | 0,16        | 0,52         |
| 376     | Бифштекс рубленый паровой                                     | 80              | 16,32               | 10,16        | 1,68          | 163,20                        | 7,20                     | 1,60         | 0,05         | 0,10        | 0,00         |
| 117     | Батон нарезной                                                | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 508     | Какао с молоком                                               | 200             | 3,87                | 3,48         | 22,90         | 135,00                        | 111,76                   | 1,10         | 0,03         | 0,13        | 0,52         |
|         | <b>II ЗАВТРАК</b>                                             |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 537     | Сок яблочный                                                  | 200             | 1                   | 0,20         | 20,20         | 92,00                         | 14,00                    | 2,80         | 0,02         | 0,02        | 4,00         |
|         | <b>ОБЕД</b>                                                   |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 145     | Щи из свежей капусты со сметаной                              | 200             | 1,58                | 2,56         | 6,57          | 56,00                         | 34,80                    | 0,58         | 0,04         | 0,04        | 11,15        |
| 382     | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 200             | 15,36               | 14,05        | 28,01         | 303,20                        | 29,23                    | 3,20         | 0,19         | 0,20        | 14,40        |
| 448     | Соус молочный с морковью                                      | 20              | 0,47                | 1,60         | 1,73          | 23,20                         | 11,80                    | 0,05         | 0,01         | 0,02        | 0,14         |
| 531     | Компот из кураги                                              | 200             | 0,3                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 10,00                    | 0,60         | 0,00         | 0,01        | 0,80         |
| 114     | Хлеб пшеничный                                                | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115     | Хлеб ржаной                                                   | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                                |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535     | Напиток кисломолочный "Ряженка"                               | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 608/609 | Печенье или пряник                                            | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>УЖИН</b>                                                   |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 341     | Суфле рыбное                                                  | 100             | 16                  | 4,80         | 2,60          | 118,00                        | 57,00                    | 0,70         | 8,00         | 0,13        | 0,40         |
| 457     | Соус белый                                                    | 20              | 0,24                | 0,81         | 1,17          | 12,96                         | 1,10                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,15         |
| 427     | Овощи отварные с маслом сливочным                             | 150/5           | 2,1                 | 5,70         | 5,55          | 82,50                         | 55,50                    | 0,90         | 0,03         | 0,05        | 31,80        |
| 115     | Хлеб ржаной                                                   | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 503     | Чай с сахаром                                                 | 200             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 118     | Фрукты свежие                                                 | 100             | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                         | 16,00                    | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00        |
|         | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                                            |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 114     | Хлеб пшеничный                                                | 20              | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 4,00                     | 0,22         | 0,02         | 0,01        | 0,00         |
| 500     | Джем фруктовый                                                | 30              | 0,00                | 0,02         | 3,81          | 18,66                         | 7,56                     | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 3,30         |
|         | Йогурт                                                        | 100             | 10                  | 6,40         | 17,00         | 174,00                        | 238,00                   | 0,20         | 0,06         | 0,30        | 1,20         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                         |                 | <b>92,63</b>        | <b>68,34</b> | <b>273,36</b> | <b>2080,59</b>                | <b>986,78</b>            | <b>19,41</b> | <b>8,90</b>  | <b>1,76</b> | <b>79,64</b> |

День: День 9 (д/с Рябинка)

| № ред.  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|---------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|         |                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Ca                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 394     | Тефтели из мяса говядины                 | 80              | 11,08               | 10,17        | 6,96          | 16,32                         | 2,00                     | 1,76         | 0,05         | 0,09        | 2,00         |
| 261     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200             | 5,97                | 5,26         | 30,73         | 195,00                        | 116,18                   | 0,73         | 0,10         | 0,13        | 0,42         |
| 513     | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3,01                | 2,88         | 13,36         | 89,00                         | 105,86                   | 0,11         | 0,03         | 0,12        | 0,52         |
| 117     | Батон нарезной                           | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
|         | <b>II ЗАВТРАК</b>                        |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 537     | Сок абрикосовый                          | 200             | 1                   | 0,00         | 25,40         | 110,00                        | 40,00                    | 0,40         | 0,04         | 0,08        | 8,00         |
|         | <b>ОБЕД</b>                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 131     | Борщ со сметаной                         | 200             | 1,73                | 4,33         | 10,28         | 81,00                         | 33,48                    | 0,75         | 0,04         | 0,04        | 8,65         |
| 355     | Тефтели рыбные в соусе                   | 70/30           | 8,43                | 5,54         | 6,58          | 110,77                        | 27,80                    | 0,31         | 0,06         | 0,06        | 0,43         |
| 434     | Картофельное пюре                        | 100             | 2,1                 | 2,80         | 14,90         | 90,00                         | 24,70                    | 0,70         | 0,10         | 0,10        | 7,20         |
| 531     | Компот из изюма                          | 200             | 0,3                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 10,00                    | 0,60         | 0,00         | 0,01        | 0,80         |
| 114     | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115     | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                           |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 534     | Молоко кипяченое                         | 180             | 5,22                | 4,50         | 8,64          | 95,40                         | 216,00                   | 0,18         | 0,07         | 0,27        | 2,34         |
| 608/609 | Печенье или пряник                       | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>УЖИН</b>                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 323     | Пудинг творожный запеченный              | 150             | 20,7                | 19,70        | 31,70         | 387,00                        | 229,00                   | 1,40         | 0,10         | 0,34        | 0,30         |
|         | Молоко стуженное                         | 30              | 2,16                | 2,55         | 16,55         | 95,91                         | 92,01                    | 0,09         | 0,03         | 0,17        | 0,45         |
| 114     | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 521     | Кисель из кураги                         | 200             | 0,99                | 0,05         | 28,60         | 115,00                        | 31,37                    | 0,60         | 0,01         | 0,03        | 50,32        |
|         | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                       |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118     | Фрукты свежие                            | 100             | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                         | 16,00                    | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00        |
| 114     | Хлеб пшеничный                           | 20              | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 4,00                     | 0,22         | 0,02         | 0,01        | 0,00         |
| 500     | Джем фруктовый                           | 30              | 0,00                | 0,02         | 3,81          | 18,66                         | 7,56                     | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 3,30         |
|         | Йогурт                                   | 100             | 10                  | 6,40         | 17,00         | 174,00                        | 238,00                   | 0,20         | 0,06         | 0,30        | 1,20         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                 | <b>85,44</b>        | <b>70,38</b> | <b>330,88</b> | <b>2135,92</b>                | <b>1234,75</b>           | <b>13,81</b> | <b>0,92</b>  | <b>2,04</b> | <b>95,93</b> |

День: День 11 (д/с Рябинка)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|--------|------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|        |                                          |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Ca                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                           |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 272    | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 200             | 7,38                | 7,86         | 29,47         | 219,00                        | 131,78                   | 1,48         | 0,17         | 0,16        | 0,52         |
| 508    | Какао с молоком                          | 200             | 3,87                | 3,48         | 22,90         | 135,00                        | 111,76                   | 1,10         | 0,03         | 0,13        | 0,52         |
| 96     | Батон нарезной с сыром                   | 20/30           | 6,7                 | 9,50         | 9,90          | 153,00                        | 185,00                   | 0,40         | 0,03         | 0,08        | 0,10         |
|        | <b>II ЗАВТРАК</b>                        |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 537    | Сок грушевый                             | 200             | 1                   | 0,10         | 19,80         | 89,00                         | 16,00                    | 2,40         | 0,02         | 0,06        | 4,00         |
|        | <b>ОБЕД</b>                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 136    | Свекольник со сметаной                   | 200             | 1,74                | 4,37         | 11,67         | 93,00                         | 31,74                    | 1,07         | 0,05         | 0,05        | 5,45         |
| 374    | Жаркое по-домашнему                      | 220             | 26,00               | 24,56        | 17,57         | 401,18                        | 37,06                    | 3,60         | 0,10         | 0,25        | 8,05         |
| 112    | Овощи порционные                         | 30              | 0,4                 | 0,36         | 0,12          | 36,00                         | 4,20                     | 0,90         | 0,02         | 0,02        | 7,50         |
| 527    | Компот из сухофруктов                    | 200             | 0,49                | 0,03         | 18,26         | 72,00                         | 14,48                    | 0,32         | 0,01         | 0,02        | 50,16        |
| 114    | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                           |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 536    | Напиток кисло-молочный "Снежок"          | 180             | 9,00                | 5,76         | 15,30         | 156,60                        | 214,20                   | 0,18         | 0,05         | 0,27        | 1,10         |
| 583    | Выпечка в ассортименте                   | 60              | 2,86                | 8,47         | 28,82         | 202,40                        | 20,90                    | 1,10         | 0,06         | 0,04        | 2,53         |
|        | <b>УЖИН</b>                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 331    | Вареники ленивые со сливочным маслом     | 200/10          | 29,86               | 22,72        | 28,89         | 416,67                        | 177,78                   | 1,00         | 0,09         | 0,40        | 0,40         |
| 115    | Хлеб ржаной                              | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 505    | Чай с лимоном                            | 200/5           | 0,08                | 0,01         | 9,23          | 36,00                         | 2,02                     | 0,05         | 0,00         | 0,00        | 0,80         |
| 118    | Фрукты свежие                            | 100             | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                         | 16,00                    | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00        |
|        | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                       |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 503    | Чай с сахаром                            | 180             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 583    | Выпечка в ассортименте                   | 60              | 2,86                | 8,47         | 28,82         | 202,40                        | 20,90                    | 1,10         | 0,06         | 0,04        | 2,53         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                 | <b>98,26</b>        | <b>96,94</b> | <b>291,10</b> | <b>2431,71</b>                | <b>1007,57</b>           | <b>19,21</b> | <b>0,82</b>  | <b>1,78</b> | <b>93,66</b> |

День: День 13 (д/с Рябинка)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|--------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|        |                                                |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Ca                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|        | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 171    | Суп молочный с вермишелью                      | 200             | 3,4                 | 3,70         | 12,40         | 95,00                         | 88,60                    | 0,30         | 0,00         | 0,10        | 0,40         |
| 96     | Хлеб с сыром                                   | 20/30           | 4,91                | 2,93         | 14,01         | 104,00                        | 100,00                   | 0,07         | 0,00         | 0,04        | 0,07         |
| 513    | Кофейный напиток с молоком                     | 200             | 3,01                | 2,88         | 13,36         | 89,00                         | 105,86                   | 0,11         | 0,03         | 0,12        | 0,52         |
|        | <b>II ЗАВТРАК</b>                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 537    | Сок яблочный                                   | 200             | 1                   | 0,20         | 20,20         | 92,00                         | 14,00                    | 2,80         | 0,02         | 0,02        | 4,00         |
|        | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 160    | Суп крестьянский с крупой со сметаной          | 200             | 1,8                 | 4,37         | 10,10         | 88,00                         | 25,68                    | 0,55         | 0,04         | 0,03        | 6,41         |
| 403    | Печень по-строгановски                         | 100             | 12,58               | 13,16        | 2,51          | 180,00                        | 27,04                    | 4,24         | 0,16         | 1,24        | 9,15         |
| 434    | Картофельное пюре                              | 150             | 3,08                | 4,22         | 20,64         | 135,00                        | 37,12                    | 1,09         | 0,12         | 0,10        | 10,74        |
| 112    | Овощи порционные (свежие или консервированные) | 30              | 0,4                 | 0,36         | 0,12          | 36,00                         | 4,20                     | 0,90         | 0,02         | 0,02        | 7,50         |
| 531    | Компот из чернослива                           | 200             | 0,3                 | 0,00         | 20,10         | 81,00                         | 10,00                    | 0,60         | 0,00         | 0,01        | 0,80         |
| 114    | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115    | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|        | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 534    | Молоко кипяченое                               | 180             | 5,22                | 4,50         | 8,64          | 95,40                         | 216,00                   | 0,18         | 0,07         | 0,27        | 2,34         |
| 583    | Выпечка в ассортименте                         | 60              | 2,86                | 8,47         | 28,82         | 202,40                        | 20,90                    | 1,10         | 0,06         | 0,04        | 2,53         |
|        | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 109    | Сельдь слабосоленая                            | 60              | 13,5                | 7,50         | 0,00          | 121,20                        | 48,00                    | 0,66         | 0,02         | 0,08        | 0,00         |
| 431    | Картофель отварной                             | 200             | 3,8                 | 9,80         | 25,40         | 204,00                        | 22,00                    | 1,60         | 0,20         | 0,12        | 27,80        |
| 446    | Соус молочный                                  | 20              | 0,4                 | 1,00         | 1,33          | 15,80                         | 12,12                    | 0,02         | 0,01         | 0,01        | 0,07         |
| 507    | Чай с молоком                                  | 200             | 1,4                 | 1,42         | 11,23         | 61,00                         | 53,06                    | 0,07         | 0,01         | 0,06        | 0,26         |
| 115    | Хлеб ржаной                                    | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 118    | Фрукты свежие                                  | 100             | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                         | 16,00                    | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00        |
|        | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                             |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 503    | Чай с сахаром                                  | 180             | 0,04                | 0,01         | 9,09          | 35,00                         | 0,26                     | 0,03         | 0,00         | 0,00        | 0,00         |
| 583    | Выпечка в ассортименте                         | 60              | 2,86                | 8,47         | 28,82         | 202,40                        | 20,90                    | 1,10         | 0,06         | 0,04        | 2,53         |
|        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | <b>66,54</b>        | <b>74,23</b> | <b>268,03</b> | <b>2021,67</b>                | <b>845,23</b>            | <b>19,90</b> | <b>0,96</b>  | <b>2,56</b> | <b>85,12</b> |

День: День 15 (д/с Рябинка)

| № реп.  | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|---------|-----------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|         |                                         |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Ca                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                          |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 256     | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200             | 5,31                | 5,09         | 27,51         | 178,00                        | 93,65                    | 0,39         | 0,06         | 0,11        | 0,42         |
| 117     | Батон парезной                          | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 513     | Кофейный напиток с молоком              | 200             | 3,01                | 2,88         | 13,36         | 89,00                         | 105,86                   | 0,11         | 0,03         | 0,12        | 0,52         |
|         | <b>II ЗАВТРАК</b>                       |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 537     | Сок абрикосовый                         | 200             | 1                   | 0,00         | 25,40         | 110,00                        | 40,00                    | 0,40         | 0,04         | 0,08        | 8,00         |
|         | <b>ОБЕД</b>                             |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 137     | Рассольник Ленинградский со сметан.     | 200             | 1,81                | 4,43         | 11,02         | 93,00                         | 25,57                    | 0,75         | 0,06         | 0,05        | 8,41         |
| 372     | Бефстроганов из отварной говядины       | 100             | 15,14               | 13,80        | 2,40          | 194,00                        | 26,66                    | 2,20         | 0,05         | 0,14        | 0,66         |
| 439     | Сложный гарнир                          | 150             | 5,31                | 3,77         | 32,41         | 188,00                        | 12,82                    | 0,74         | 0,06         | 0,02        | 0,00         |
| 527     | Компот из яблок и груш                  | 200             | 0,5                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 22,00                    | 1,10         | 0,20         | 0,02        | 4,30         |
| 114     | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115     | Хлеб ржаной                             | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                          |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 536     | Напиток кисло-молочный "Снежок"         | 180             | 9,00                | 5,76         | 15,30         | 156,60                        | 214,20                   | 0,18         | 0,05         | 0,27        | 1,10         |
| 608/609 | Печенье или пряник                      | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>УЖИН</b>                             |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 118     | Фрукты свежие                           | 100             | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                         | 16,00                    | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00        |
| 572     | Шанежка с картофелем                    | 60              | 6,3                 | 6,20         | 33,20         | 214,00                        | 45,00                    | 0,90         | 0,10         | 0,10        | 4,00         |
| 124     | Икра свекольная или морковная           | 150             | 3,6                 | 10,65        | 15,60         | 172,50                        | 66,00                    | 2,55         | 0,05         | 0,05        | 11,85        |
| 507     | Чай с молоком                           | 200             | 1,4                 | 1,42         | 11,23         | 61,00                         | 53,06                    | 0,07         | 0,01         | 0,06        | 0,26         |
| 115     | Хлеб ржаной                             | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                   |                 | <b>63,61</b>        | <b>60,23</b> | <b>296,96</b> | <b>1981,97</b>                | <b>761,62</b>            | <b>15,07</b> | <b>0,92</b>  | <b>1,30</b> | <b>49,52</b> |

День: День 17 (д/с Рябинка)

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |              | Витамины, мг |             |              |
|---------|-------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|         |                                                             |                 | белки               | жиры         | углеводы      |                               | Са                       | Fe           | B1           | B2          | C            |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 319     | Залежанка из творога                                        | 150             | 25,57               | 15,10        | 24,22         | 337,50                        | 208,88                   | 0,88         | 0,06         | 0,33        | 0,28         |
| 346     | Молоко сгущенное                                            | 20              | 1,44                | 1,70         | 11,03         | 63,94                         | 61,34                    | 0,06         | 0,02         | 0,11        | 0,30         |
| 117     | Батон нарезной                                              | 30              | 2,25                | 0,87         | 15,42         | 78,60                         | 5,70                     | 0,36         | 0,03         | 0,01        | 0,00         |
| 508     | Какао с молоком                                             | 200             | 3,87                | 3,48         | 22,90         | 135,00                        | 111,76                   | 1,10         | 0,03         | 0,13        | 0,52         |
|         | <b>П ЗАВТРАК</b>                                            |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 537     | Сок грушевый                                                | 200             | 1                   | 0,10         | 19,80         | 89,00                         | 16,00                    | 2,40         | 0,02         | 0,06        | 4,00         |
|         | <b>ОБЕД</b>                                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 152     | Суп картофельный с вермишелью                               | 200             | 7,24                | 4,11         | 12,97         | 119,00                        | 27,39                    | 1,01         | 0,10         | 0,08        | 6,70         |
| 376     | Бифштек рубленый паровой                                    | 80              | 16,32               | 10,16        | 1,68          | 163,20                        | 7,20                     | 1,60         | 0,05         | 0,10        | 0,00         |
| 428     | Капуста тушеная                                             | 150             | 3,5                 | 2,85         | 13,56         | 94,00                         | 81,89                    | 1,11         | 0,05         | 0,07        | 31,30        |
| 526     | Компот из яблок и груш                                      | 200             | 0,5                 | 0,20         | 23,10         | 96,00                         | 22,00                    | 1,10         | 0,20         | 0,02        | 4,30         |
| 114     | Хлеб пшеничный                                              | 30              | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,50                         | 6,00                     | 0,33         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
| 115     | Хлеб ржаной                                                 | 30              | 1,98                | 0,36         | 10,02         | 52,20                         | 10,50                    | 1,17         | 0,05         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                              |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 535     | Кефир                                                       | 180             | 5,22                | 4,50         | 7,20          | 90,00                         | 216,00                   | 0,16         | 0,07         | 0,31        | 1,26         |
| 608/609 | Печенье или пряник                                          | 50              | 3                   | 3,92         | 29,76         | 166,80                        | 11,60                    | 0,84         | 0,03         | 0,02        | 0,00         |
|         | <b>УЖИН</b>                                                 |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 343     | Рыба запеченная в омлете                                    | 100             | 15,9                | 7,80         | 3,20          | 147,00                        | 40,00                    | 1,00         | 0,09         | 0,14        | 0,50         |
| 112     | Овощи порционные (свежие или консервированные или отварные) | 50              | 0,67                | 0,60         | 0,20          | 60,00                         | 7,00                     | 1,50         | 0,03         | 0,03        | 12,50        |
| 114     | Хлеб ржаной                                                 | 20              | 1,32                | 0,24         | 6,67          | 34,77                         | 6,99                     | 0,78         | 0,03         | 0,20        | 0,00         |
| 507     | Чай с молоком                                               | 200             | 1,4                 | 1,42         | 11,23         | 61,00                         | 53,06                    | 0,07         | 0,01         | 0,06        | 0,26         |
| 118     | Фрукты свежие                                               | 100             | 0,4                 | 0,40         | 9,80          | 27,00                         | 16,00                    | 2,20         | 0,03         | 0,02        | 10,00        |
|         | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                                          |                 |                     |              |               |                               |                          |              |              |             |              |
| 114     | Хлеб пшеничный                                              | 20              | 1,52                | 0,16         | 9,84          | 47,00                         | 4,00                     | 0,22         | 0,02         | 0,01        | 0,00         |
| 500     | Джем фруктовый                                              | 30              | 0,00                | 0,02         | 3,81          | 18,66                         | 7,56                     | 0,08         | 0,00         | 0,00        | 3,30         |
|         | Йогурт                                                      | 100             | 10                  | 6,40         | 17,00         | 174,00                        | 238,00                   | 0,20         | 0,06         | 0,30        | 1,20         |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                                       |                 | <b>105,38</b>       | <b>64,62</b> | <b>268,17</b> | <b>2125,17</b>                | <b>1158,87</b>           | <b>18,17</b> | <b>1,02</b>  | <b>2,04</b> | <b>76,42</b> |

День: День 19 (д/с Рябинка)

| № реп.  | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества, мг |       | Витамины, мг |      |        |
|---------|------------------------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|--------------------------|-------|--------------|------|--------|
|         |                                                |                 | белки               | жиры  | углеводы |                               | Ca                       | Fe    | B1           | B2   | C      |
|         | <b>ЗАВТРАК</b>                                 |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 266     | Каша "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным  | 200             | 5                   | 5,90  | 26,40    | 175,00                        | 114,90                   | 0,50  | 0,10         | 0,10 | 0,50   |
| 117     | Батон нарезной                                 | 30              | 2,25                | 0,87  | 15,42    | 78,60                         | 5,70                     | 0,36  | 0,03         | 0,01 | 0,00   |
| 507     | Чай с молоком                                  | 200             | 1,4                 | 1,42  | 11,23    | 61,00                         | 53,06                    | 0,07  | 0,01         | 0,06 | 0,26   |
|         | <b>П ЗАВТРАК</b>                               |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 537     | Сок яблочный                                   | 200             | 1                   | 0,20  | 20,20    | 92,00                         | 14,00                    | 2,80  | 0,02         | 0,02 | 4,00   |
|         | <b>ОБЕД</b>                                    |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 154     | Суп картофельный с мясными фрикадельками       | 200             | 1,76                | 2,36  | 11,76    | 75,40                         | 13,00                    | 0,88  | 0,09         | 0,05 | 8,85   |
| 351     | Биточки рыбные                                 | 80              | 11,12               | 1,68  | 7,68     | 90,40                         | 28,00                    | 0,48  | 0,06         | 0,09 | 0,32   |
| 434     | Картофельное пюре                              | 150             | 3,08                | 4,22  | 20,64    | 135,00                        | 37,12                    | 1,09  | 0,12         | 0,10 | 10,74  |
| 112     | Овощи порционные (свежие или консервированные) | 30              | 0,4                 | 0,36  | 0,12     | 36,00                         | 4,20                     | 0,90  | 0,02         | 0,02 | 7,50   |
| 531     | Компот из чернослива                           | 200             | 0,65                | 0,03  | 21,59    | 85,00                         | 17,29                    | 0,37  | 0,01         | 0,02 | 50,19  |
| 114     | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,28                | 0,24  | 14,76    | 70,50                         | 6,00                     | 0,33  | 0,03         | 0,02 | 0,00   |
| 115     | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,98                | 0,36  | 10,02    | 52,20                         | 10,50                    | 1,17  | 0,05         | 0,02 | 0,00   |
|         | <b>ПОЛДНИК</b>                                 |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 536     | Напиток кисло-молочный "Снежок"                | 180             | 9,00                | 5,76  | 15,30    | 156,60                        | 214,20                   | 0,18  | 0,05         | 0,27 | 1,10   |
| 608/609 | Печенье или пряник                             | 50              | 3                   | 3,92  | 29,76    | 166,80                        | 11,60                    | 0,84  | 0,03         | 0,02 | 0,00   |
|         | <b>УЖИН</b>                                    |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 379     | Запеканка капустная с говядиной                | 200             | 24,5                | 23,00 | 10,50    | 347,00                        | 119,00                   | 3,70  | 0,11         | 0,26 | 8,80   |
| 448     | Соус молочный с морковью                       | 20              | 1,97                | 9,71  | 16,26    | 159,00                        | 42,20                    | 2,02  | 0,03         | 0,04 | 5,57   |
| 538     | Напиток из шиповника                           | 200             | 0,23                | 0,09  | 16,68    | 65,00                         | 4,09                     | 0,21  | 0,01         | 0,02 | 89,00  |
| 114     | Хлеб ржаной                                    | 20              | 1,32                | 0,24  | 6,67     | 34,77                         | 6,99                     | 0,78  | 0,03         | 0,20 | 0,00   |
| 118     | Фрукты свежие                                  | 100             | 0,4                 | 0,40  | 9,80     | 27,00                         | 16,00                    | 2,20  | 0,03         | 0,02 | 10,00  |
|         | <b>ВТОРОЙ УЖИН</b>                             |                 |                     |       |          |                               |                          |       |              |      |        |
| 114     | Хлеб пшеничный                                 | 20              | 1,52                | 0,16  | 9,84     | 47,00                         | 4,00                     | 0,22  | 0,02         | 0,01 | 0,00   |
| 500     | Джем фруктовый                                 | 30              | 0,00                | 0,02  | 3,81     | 18,66                         | 7,56                     | 0,08  | 0,00         | 0,00 | 3,30   |
|         | Йогурт                                         | 100             | 10                  | 6,40  | 17,00    | 174,00                        | 238,00                   | 0,20  | 0,06         | 0,30 | 1,20   |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                          |                 | 82,86               | 67,33 | 295,44   | 2146,93                       | 967,41                   | 19,38 | 0,93         | 1,64 | 201,33 |

| Итого за период                      |          |         |                 |                        |          |        |       |       |         |
|--------------------------------------|----------|---------|-----------------|------------------------|----------|--------|-------|-------|---------|
| Химический состав за плановый период | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | Ca       | Fe     | B1    | B2    | C       |
| 20 дней                              | 1657,72  | 1470,56 | 5759,77         | 42822,24               | 18531,39 | 355,68 | 26,51 | 35,38 | 1956,88 |

| Средние значения за период                               |          |         |                 |                        |        |       |      |      |       |
|----------------------------------------------------------|----------|---------|-----------------|------------------------|--------|-------|------|------|-------|
| Средний химический состав за 1 день<br>планового периода | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Калорийн<br>ость, ккал | Ca     | Fe    | B1   | B2   | C     |
|                                                          |          |         |                 |                        |        |       |      |      |       |
| 1 день                                                   | 82,89    | 73,53   | 287,99          | 2141,11                | 926,57 | 17,78 | 1,33 | 1,77 | 97,84 |

| Средние значения за период в % от калорийности |          |         |             |                    |  |  |  |
|------------------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------|--|--|--|
| Химический состав за плановый период           | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |  |  |  |
| 20 дней                                        | 3,9      | 3,4     | 13,4504     | 100                |  |  |  |

Источники рецептуры:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений - Уральский региональный центр питания, 2013 год. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В.

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.