



Генеральный директор МДОУ "Комбинат социального питания"

С.В. Рудневич

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ



Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях

Неделя первая 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Масло (порошковое)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	1	2017
Сдоба "ДЮРОВЫЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Сыр (порошковый)	12	2,8	3,6	0	43,7	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	377	13	20,7	48,4	431	1,1		
Обед								
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147	2004
Виточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Карпуста тушеная	100	2,3	2,6	10,3	94	21,2	534	2004
Кукуруза консервированная прожаренная	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	329	1983
Напиток из шиповника с лимоном с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004
Хлеб ржаной-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	511	17,7	17	66,1	465,3	55,5		
Полдник								
Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью,	180	0,9	0	19,1	158,4	0	707	2004
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	3,1	3,6	36	252,9	0		
Ужин								
Тфтели рыбные с соусом	60/40	8	7,1	13,9	140,4	1,2	394	2004
Рис с овощами	100	2,3	5	21,9	145,5	1,5	450	2003
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный модифицированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	11,9	12,7	56,6	380,5	2,7		
Всего за день:	1493	45,7	54	207,1	1529,7	59,3		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		TV
Масло (порция)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	8,8	13	44,1	331,9	0,9		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/10	4,4	4,5	11,1	105,5	4,8	110	2004
Суп рыбный	80	13,6	6,6	6,2	129,6	0,5	400	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Зеленый горошек пропаренный	15	0,5	0	1	5,9	0,6	329	1983
Компот из свежих плодов (вишня) с витамином С	150	0,1	0	18,2	65,7	0,9	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		TV
Итого за прием пищи:	561	25,4	20,8	70,5	484,2	15,1		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		TV
Итого за прием пищи:	200	6,9	7,6	43,5	257,2	1,3		
Ужин								
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	366	2004
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		TV
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	405	17,5	10,1	58,3	382,3	38,3		
Всего за день:	1529	58,6	51,5	216,4	1455,6	55,6		

3 день.

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,6	2,7	20,7	121,8	0,4	33	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порошк.)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	9,2	12,6	56,3	377,2	0,9		
Обед								
Суп картофельный рыбный	150/20	3	1,9	12,3	78,5	5,9	133	2004
Фрикадельки из мяса птицы	50/30	7	9	6,8	135,9	0,6	452	2013
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	2004
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	2010
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	526	17	15,1	79,6	486,3	8,2		
Полдник								
Молоко кипяченое	150	4,4	5	7,2	92,1	0,8	102	2010
Булочка ванильная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004
Итого за прием пищи:	200	8,7	9,4	36,1	265,5	0,8		
Ужин								
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	83	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	11	10,8	40,8	305,9	23		
Всего за день:	1489	45,9	47,9	212,8	1434,9	32,9		

Прием пищи, наименование блюда

4 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
	150	4,1	3,1	15	121,7	0,5	36	2010
Каша молочная ячневая жидкая	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Кофейный напиток на молоке	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		2017
Хлеб пшеничный подорожанный	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	
Масло (порции)	358	9,8	13,3	42,7	346	1,1		
Итого за прием пищи:								
	Обед	3,8	3,3	13,4	100,5	2,8	139	2004
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	10,9	12,6	2,2	165,3	0,1	62	2002
Бифштексов из отварной говядины	35/35	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Макаронные изделия отварные	70	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	2010
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	2,4	0,4	16,8	62,6	0		20
Хлеб ржано-пшеничный	36	20,6	18,9	66,5	499,3	3,6		
Итого за прием пищи:								
	Полдник	4,1	3,8	16,1	118,5	1,3	103	2010
Кисломолочные напитки	150	3,6	2	36,5	180,9	0	741	2010
Ватрушка с джемом	200	7,7	5,8	52,6	299,4	1,3		
Итого за прием пищи:								
	Ужин	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Пудинг из творога	110	0	0	12,5	47,8	2,8	619	2004
Соус фруктовый	25	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Чай с низким содержанием сахара	150	1,5	0,6	10,3	52,4	0		20
Хлеб пшеничный подорожанный	20	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Фрукт	130	15,9	7,5	59,1	367,3	16,1		
Итого за прием пищи:	435	54	45,5	220,9	1512	22,1		
Всего за день:	1489							

5 день

5 день

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	ТУ
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0	1	2017
Масло (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	306	2013
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0		
Итого за прием пищи:	403	11,6	14	48,8	366,3	0,4		2004
Обед								
Свекольник со сметаной	150	1	2	10	80,6	4	114	2004
Голубцы с мясом из говядины (ленивые)	120/30	12,6	17,9	20,2	164	9,9	486	2004
Огурец соевый консервированный	15	0,1	0	0,2	2	0,7	576	ТТК
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2		ТУ
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		
Итого за прием пищи:	501	16,3	20,4	72	406,1	26,8		2010
Подник								
Кисломолочные напитки	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103	ТУ
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	6,1	18,8	96	0		
Итого за прием пищи:	205	7,4	11,9	26	202,4	1,3		
Ужин								
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		ТУ
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		
Итого за прием пищи:	470	11,8	9,8	56,6	362,7	15,1		
Всего за день:	1579	47,1	56,1	203,4	1337,5	43,6		

Неделя вторая 1 день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Салат "ЗДОРОВЬЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за присем пищи:	363	10,5	16,3	47,1	375,5	1		
Обед								
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	150/10	4	4,6	15,4	104	4,1	132	2004
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10,1	5,4	5,7	113	1,5	374	2004
Рис отварной	70	1,7	2,5	18,1	101,6	0	511	2004
Кукуруза консервированная пропаренная	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за присем пищи:	531	19	12,9	81,2	482,7	6,7		
Подлник								
Кисломолочные напитки	180	4,9	4,5	19,4	142,2	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0		ТУ
Итого за присем пищи:	205	7,1	8,1	36,3	236,7	1,3		
Ужин								
Пудинг из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004
Соус молочный (сладкий)	25	1,3	2,9	12,5	68,6	0,1	569	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за присем пищи:	435	17,2	10,4	59,1	388,1	13,4		
Всего за день:	1534	53,8	47,7	223,7	1483	22,4		

Присем пищи, наименование блюда

2 день									
Присем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная пшенная жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010	
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	197	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	1	2017	
Масло (порошок)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0			
Итого за присем пищи:	358	8,7	12,6	47,3	330,5	0,9			
Обед									
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8	110	2004	
Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом	150/30	18,6	19,2	24,3	323,8	9,6	431	2004	
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	ТУ	
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2			
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0			
Итого за присем пищи:	536	22,9	24,7	78,4	576,1	27,7			
Подлунк									
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010	
Булочка вагальная	50	4,3	4,4	28,9	173,4	0	767	2004	
Итого за присем пищи:	200	8,7	9,2	34,9	262,1	1,3			
Ужин									
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ	
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004	
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	ТУ	
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0			
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38			
Итого за присем пищи:	440	12,1	9,6	50,7	339,6	46,6			
Всего за день:	1534	52,4	56,1	211,3	1508,3	76,5			

3 день

3 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	3,2	17,6	116,2	0,4	40	2010	
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010	
Хлеб пшеничный белитованный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		TV	
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017	
Итого за прием пищи:	363	10,2	13,1	53,2	371,6	0,9			
Обед									
Суп картофельный с зеленым горошком и мясом	150/10	4,8	2,7	7,5	67,5	4,4	133	2004	
Биточек из мяса кур	50	7,2	8,6	7,8	131,4	0,5	TKK	TV	
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004	
Морковь, припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	2010	
Напиток из шиповника с киемом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	33	705	2004	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		TV	
Итого за прием пищи:	486	18,2	14,4	67,9	446,3	38,5			
Полдник									
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,2	118,5	1,1	103	2010	
Пюре картофельная	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004	
Итого за прием пищи:	200	8,4	10,1	50	328,8	1,1			
Ужин									
Рагу из овощей с мясом	200	9,4	10,2	20	211,3	23	83	2010	
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010	
Хлеб пшеничный белитованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		TV	
Итого за прием пищи:	400	11	10,8	40,8	305,9	23			
Всего за день:	1449	47,8	48,4	211,9	1452,6	63,5			

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Яйца вареные	40	4,9	4,5	0,3	60,9	0	306	2013
Итого за прием пищи:	403	10,9	13,7	40,6	328,2	0,4		
Обед								
Свекольник со сметаной	150	1	2	10	80,6	4	114	2004
Жаркое по-домашнему	200	10,5	9,9	24	301,1	8	57	2010
Зеленый горошек пропаренный	15	0,5	0	1	5,9	0,6	329	1983
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	551	14,5	12,3	74,2	508,1	13,2		
Полдник								
Молоко кипяченое	180	5,3	6	8,6	110,5	1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	6,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,5	12,1	27,4	206,5	1		
Ужин								
Тертленг из говядины "Особые"	70/50	10	14,6	14,1	212,1	1	ТТК	ТУ
Каша гречневая рассыпчатая	80	4,6	3,2	22,7	148,8	0	508	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	400	16,2	18,4	57,6	455,5	1		
Всего за день:	1559	49,1	56,5	199,8	1498,3	15,6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С _п , мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная манная жидкая	150	3,8	2,8	17,4	110,4	0,4	31	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0		ТУ
Сыр (порциями)	12	2,8	3,6	0	43,7	0,1	2	2017
Итого за прием пищи:	367	12,6	10,9	47,6	338,6	1,1		
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	3,4	6,2	60,8	7,2	124	2004
Пудинг рыбный запеченный	60	11	9,6	5,8	148,7	0,5	401	2004
Соус молочный	30	0,6	1,7	6,2	25,1	0,1	595	2004
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Огурец соленый консервированный	15	0,1	0	0,2	2	0,7	576	2004
Напиток из плодов или ягод сушеных (яблоки) с витамином С	150	0,2	0	13,4	50,5	0,1	638	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	561	18,2	19,1	65,8	464,6	16,9		
Полдник								
Кисло-молочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	200	6,9	7,6	43,5	257,2	1,3		
Ужин								
Запеканка из творога	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,2	366	2004
Соус фруктовый	25	0	0	12,5	47,8	2,8	619	2004
Чай с низким содержанием сахара	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,4	13,4	61,1	6,5		
Итого за прием пищи:	435	15,9	7,4	59,8	367,3	9,5		
Всего за день:	1563	53,6	45	216,7	1427,7	28,8		

Неделя третья I день

Неделя третья 1 день									
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г					
Завтрак									
Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,1	3,5	16,1	111,8	0,4	34	2010	
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	ТУ	
Сдоба "ЗДОРОВЬЕ"	25	2,2	3,2	13,6	91,8	0	1	2017	
Масло (нормализованное)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0			
Итого за прием пищи:	363	10,5	16,3	47,1	375,5	1			
Обед									
Суп с макаронными изделиями и курицей	150/10	4,8	3,9	13,5	87,6	0,5	147	ТУ	
Тортени из говядины "Особые"	70/30	9,5	12,7	12,2	184,1	1	ТТК	2004	
Каша гречневая рассыпчатая	70	4,1	2,8	19,9	130,2	0	508	1983	
Зеленый горошек протертый	15	0,5	0	1	5,9	0,6	329	ТТК	
Напиток из смородины черной с витамином С	150	0,2	0,1	24,8	96,9	12,2	0	ТУ	
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0			
Итого за прием пищи:	531	21,5	19,9	88,2	567,3	14,3			
Полдник									
Хлеб ржано-пшеничный	180	5,2	5,8	7,2	106,4	1,3	103	ТУ	
Кисломолочные напитки	25	2,2	3,6	16,9	94,5	0			
Итого за прием пищи:	205	7,4	9,4	24,1	200,9	1,3			
Ужин									
Кондитерское изделие без крема	110	13,8	6,4	19,3	188,2	0,3	362	2004	
Пудинг из творога	25	0	0	12,5	47,8	2,8	619	2010	
Соус фруктовый	150	0,1	0	4,3	17,8	0	96	ТУ	
Чай с низким содержанием сахара	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0			
Хлеб пшеничный йодированный	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13			
Фрукт	435	15,9	7,5	59,1	367,3	16,1			
Итого за прием пищи:	1534	55,3	53,1	218,5	1511	32,7			
Всего за день:									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Дружба"	150	4,6	3	25,1	144,8	0,4	38	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	6,7	9,5	48,5	305,4	0,4		
Обед								
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,3	4	11,1	71,6	4,8	110	2004
Рыба запеченная с сыром	65	13,5	9,1	5	149,8	0,4	ТТК	Акт №0
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004
Огурец соевый консервированный	15	0,1	0	0,2	2	0,7	576	2004
Напиток из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,5	0	23,6	93	0,5	639	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	536	20,4	17,5	73,9	493,9	14,7		
Подлник								
Молоко кипяченое	180	5,3	5,9	8,6	110,6	1	102	2010
Кондитерское изделие без крема	25	2,2	3,1	18,8	96	0		ТУ
Итого за прием пищи:	205	7,5	9	27,4	206,6	1		
Ужин								
Биточек мясной	50	7,4	10	8,8	148,2	0,2	ТТК	ТУ
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	450	12,4	13,1	60,4	406,3	13,2		
Всего за день:	1554	47	49,1	210,2	1412,2	29,3		

3 день

Принем пищи, наименование блюда

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная кукурузная жидкая	150	3,8	2,6	20,8	122,2	0,4	37	2010
Какао с молоком	180	3,6	3,4	22,7	137	0,5	100	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порциями)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	9,4	12,5	56,4	377,6	0,9		
Обед								
Щи из свежей капусты с картошкой, мясом и сметаной	150/10	4,4	3,9	6,2	60,8	7,2	124	2004
"Ежик" мясное со сметанным соусом	120/50	17,5	17,5	27	312,4	1,6	64	2010
Икра свекольная	20	0,4	1	1,4	21,2	1,1	5	2010
Компот из свежих плодов (яблоки) с витамином С	150	0,1	0	26,9	106,5	3	631	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	536	24,8	22,8	78,3	563,5	12,9		
Полдник								
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Ватрушка с творогом	50	5,9	2,8	25,3	148,8	0	108	2010
Итого за прием пищи:	200	6	2,8	34	183,9	0		
Ужин								
Жаркое по-домашнему	220	11,6	10,9	26,4	331,2	8,8	57	2010
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,5	42,2	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Итого за прием пищи:	420	13,2	11,5	47,2	425,8	8,8		
Всего за день:	1519	53,4	49,6	215,9	1550,8	22,6		

4 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша молочная пшеница жидкая	150	4,4	3,2	21,8	123,5	0,4	32	2010
Кофейный напиток на молоке	180	4,1	3,8	17,3	119	0,6	98	2010
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0		ТУ
Масло (порошковое)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017
Итого за прием пищи:	363	10,5	13,5	52	360,9	1		
Обед								
Суп картофельный с рыбными консервами	170	4,8	6,4	12,3	126,8	5,8	133	2004
Плов из птицы	120	10,8	5,1	21,6	175,3	1,3	492	2004
Кукуруза консервированная прогустая	15	0,3	0	1,6	8,5	0,6	515	2004
Напиток из шиповника с изюмом с витамином С	150	0,5	0,1	15,1	64,4	3,3	705	2004
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	491	18,8	12	67,4	437,6	40,7		
Полдник								
Кисломолочные напитки	150	4,1	3,8	16,2	118,5	1,1	103	2010
Кондитерское изделие без крема	50	2,5	2,8	37,5	168,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	200	6,6	6,6	53,7	287	1,1		
Ужин								
Омлет натуральный	130	10,3	13,6	2,6	177,1	0,4	43	2010
Сыр (порошковый)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,2	2	2017
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ
Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38	38		
Итого за прием пищи:	415	16,2	18,8	29,1	357,2	38,6		
Всего за день:	1469	52,1	50,9	202,2	1442,7	81,4		

5 день

Принем пищи, наименование блюда	5 день	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	C _п				
Завтрак										
Каша молочная пшеничная жидкая	150	3,9	2,7	16,9	106,7	0,4	35	2010		
Чай с сахаром, молоком	180	2,7	3	15,1	101,7	0,5	97	2010		
Хлеб пшеничный йодированный	25	1,9	0,7	12,8	65,5	0	0	ТУ		
Масло (порцелин)	8	0,1	5,8	0,1	52,9	0	1	2017		
Итого за прием пищи:	363	8,6	12,2	44,9	326,8	0,9				
Обед										
Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	1	2	10	80,6	4	114	2004		
Суфле из говядины	50	11,3	10,8	1,6	149,1	0	477	2004		
Макаронные изделия отварные	70	2,9	2	18,1	102,4	0	516	2004		
Морковь припущенная в сливочной масле	20	0,4	0,6	2,6	18	0,6	81	2010		
Компот из смеси свежих плодов и бахчевых с витамином С	150	0,1	0	22,4	57,9	0,6	632	2004		
Хлеб ржано-пшеничный	36	2,4	0,4	16,8	62,6	0		ТУ		
Итого за прием пищи:	476	18,1	15,8	71,5	470,6	5,2				
Полдник										
Кисломолочные напитки	150	4,4	4,8	6	88,7	1,3	103	2010		
Пивошка российская	50	4,3	6,3	33,8	210,3	0	775	2004		
Итого за прием пищи:	200	8,7	11,1	39,8	299	1,3				
Ужин										
Котлета "Волжанка"	50	7,1	4,8	7	99,2	0,3	ТТК	ТУ		
Картофельное пюре	120	2,6	4	17,2	114,9	8,3	520	2004		
Чай с сахаром	150	0,1	0	8,7	35,1	0	96	2010		
Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0		ТУ		
Фрукт	130	0,5	0,5	12,7	61,1	13				
Итого за прием пищи:	470	11,8	9,9	55,9	362,7	21,6				
Всего за день:	1509	47,2	49	212,1	1459,1	29				