



**Примерное десятидневное меню завтраков, обедов и полдников для организации питания детей муниципальных дошкольных образовательных учреждений Херсонской области**

Сезон	Возраст	День 1															
		Завтрак															
		Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
М	Б					Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
173/М/ССЖ	3-7 лет	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	140/5/5	9,79	5,33	6,86	26,24	188,30	0,16	0,72	34,60	0,44	84,05	149,63	16,49	1,17	
209		Ябло отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	
3		Бутерброд с сыром	15,5,30	17,84	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00		139,20	96,00	9,45	0,49	
382/М/ССЖ		Какао на молоке, 180/10	180/10	11,05	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,10	113,42	107,20	29,60	1,00	
		Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28	
		<b>Второй завтрак</b>															
338		Бананы	100	16,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60	
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>65,19</b>	<b>23,1</b>	<b>24,0</b>	<b>93,2</b>	<b>0,3</b>	<b>12,0</b>	<b>220,9</b>	<b>1,1</b>	<b>372,1</b>	<b>477,1</b>	<b>105,9</b>	<b>4,5</b>	
		<b>Обед</b>															
		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
71/М		Поджаренная из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42	
82/М/ССЖ		Борщ из капусты с картошкой на куринном бульоне со сметаной, 190/10	190/10	11,56	3,41	7,24	7,44	109,16	0,13	14,34	175,42	1,95	37,77	58,24	20,02	0,96	
265		Плов из говядины 150	150	62,10	16,49	16,89	26,02	332,00	0,06	1,28			14,23	200,14	39,29	2,65	
342/М/ССЖ		Компот из свежих яблок, 180/10	180/10	5,41	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,60	1,80	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82	



	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04	3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47	
	Итого за обед	650	86,46	23,0	30,0	59,6	610,2	0,3	25,9	180,6	2,4	74,3	298,6	76,3	5,3
	<b>Подлник</b>														
399	Блинчики с повидлом 100/15	100/15	5,77	5,18	2,76	36,07	190,00	0,11	0,03	19,90	22,74	62,74	19,39	1,20	
№401/2	Кисломолочный напиток (йогурт) 180	180	24,60	5,00	4,50	8,10	101,70	0,10	1,30	360,00	171,00	25,20	2,20		
338	Яблоко	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого за подлник	395	41,37	10,6	7,7	54,0	338,7	0,2	11,3	19,9	398,7	244,7	53,6	3,4	
	Всего за день	1595	193,02	56,7	61,7	206,9	1635,2	0,9	49,3	421,4	845,2	1020,5	235,8	13,3	
	<b>Завтрак</b>														
	<b>День 2</b>														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим М ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
211	Омлет с сыром 150	150	48,93	17,93	29,43	2,55	347,50	0,10	0,33	363,00	261,50	312,25	21,83	2,75	
71/М	Поджаренная из свежих отрудов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	9,30	16,80	10,20	0,42		
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00	8,40	22,50	4,20	0,35	
377/М/СЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180/10	2,69	0,25	0,03	10,23	43,46	2,50	0,50	0,01	7,65	9,56	5,12	0,89	
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47
	<b>Второй завтрак</b>														
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
	Итого за завтрак	560	82,31	24,3	42,7	55,5	702,8	0,2	12,5	406,9	0,4	304,3	391,1	50,9	7,0
	<b>Обед</b>														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим М ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/М	Поджаренная из свежих отрудов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72	9,30	16,80	10,20	0,42		
108	Суп картофельный с клецками 200	200	14,01	2,85	3,67	15,03	115,40	0,08	4,60	16,84	26,72	57,78	20,28	0,94	
278/331	Тедгелли гов. с соус (см/лук) 60/50 (г)	60/50	35,84	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	40,24	97,80	19,80	0,88	
312	Пюре картофельное 150	150	12,56	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16		36,98	86,60	27,75	1,01	
359	Кисель из сока 180	180	8,53	0,28		35,46	144,00	0,01	2,16		20,21	16,65	6,53	0,17	
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08		6,75	0,72	12,42	38,94	7,13	0,74
	Итого за обед	760	79,69	19,1	24,1	110,5	747,8	0,4	32,4	59,3	0,7	145,9	314,6	91,7	4,2
	<b>Подлник</b>														
428	Булочка школьная 80	80	3,06	6,68	2,56	35,88	193,33	0,12	2,60	40,00	18,00	61,47	25,87	1,17	
385	Молоко кипяченое 200	200	16,04	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,6	40,0	240,00	180,00	28,00	0,20	
	Итого за подлник	280	19,09	12,5	7,6	45,5	300,3	0,2	2,6	40,0	258,0	241,5	53,9	1,4	
	Всего за день	1600	181,10	55,9	74,4	211,5	1750,9	0,8	47,6	506,2	1,1	708,2	947,1	196,5	12,5
	<b>Завтрак</b>														
	<b>День 3</b>														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоим М ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
183	Каша жидкая молочная гречневая с маслом 150/7,5	150/7,5	17,82	6,82	9,74	26,39	221,25	0,16	1,23	48,90	137,69	184,31	74,42	2,15	



209	Рйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35				
379/М/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180/10	10,83	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,80	0,09	108,48	81,00	12,64	0,12				
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28				
	<b>Второй завтрак</b>																		
338	Яблoки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>547,5</b>	<b>59,21</b>	<b>19,1</b>	<b>25,4</b>	<b>82,0</b>	<b>638,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>216,1</b>	<b>0,7</b>	<b>298,0</b>	<b>395,1</b>	<b>108,6</b>	<b>6,1</b>				
	<b>Обед</b>																		
Номер рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (рубль)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
47	Капуста квашенная с раст. маслом 60	60	9,66	1,02	3,00	5,07	51,42		11,89			31,35		9,61	0,40				
99	Суп из овощей 200	200	8,25	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30			27,88		39,42	0,62				
285	Макароник с мясом 145	140/5	68,39	17,79	24,82	20,73	275,00	0,08		20,00		20,49		171,39	2,44				
389	Сок яблочный 180	180	17,10	0,90		18,18	76,32	0,02	3,60			12,60		12,60	2,52				
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98		19,47	3,56				
	<b>Итого за обед</b>	<b>645</b>	<b>104,75</b>	<b>23,4</b>	<b>37,5</b>	<b>62,3</b>	<b>580,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,8</b>	<b>23,4</b>	<b>0,4</b>	<b>99,3</b>	<b>242,9</b>	<b>64,9</b>	<b>6,4</b>				
	<b>Полдник</b>																		
403	Оладьи с ябoками с повидлом 150/15	150/15	16,99	10,67	11,23	67,44	414,00	0,22	1,34	25,20		119,43		172,60	47,02				
386	Кефир 200	200	22,77	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00		240,00		180,00	28,00				
	<b>Итого за полдник</b>	<b>365</b>	<b>39,76</b>	<b>16,5</b>	<b>16,2</b>	<b>75,4</b>	<b>514,0</b>	<b>0,3</b>	<b>2,7</b>	<b>65,2</b>		<b>359,4</b>		<b>352,6</b>	<b>75,0</b>				
	<b>Всего за день</b>	<b>1557,5</b>	<b>203,71</b>	<b>59,0</b>	<b>79,1</b>	<b>219,7</b>	<b>1733,6</b>	<b>0,8</b>	<b>38,9</b>	<b>304,7</b>	<b>1,1</b>	<b>756,7</b>	<b>990,6</b>	<b>248,5</b>	<b>15,2</b>				
	<b>Завтрак</b>																		
Номер рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (рубль)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
223	Запеканка из творога с соусом яблочным(337) 120/30	120/30	49,51	21,13	14,53	25,51	316,49	0,07	0,58	89,04		183,85		257,79	28,91				
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40		22,50	4,20				
379/М/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180/10	10,83	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,80	0,09	108,48	81,00	12,64	0,12				
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98		19,47	3,56				
	<b>Второй завтрак</b>																		
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50		10,50	6,00				
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>84,99</b>	<b>29,3</b>	<b>30,0</b>	<b>80,9</b>	<b>707,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,8</b>	<b>152,2</b>	<b>0,5</b>	<b>318,2</b>	<b>391,3</b>	<b>55,3</b>	<b>4,2</b>				
	<b>Обед</b>																		
Номер рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (рубль)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71/М	Подваривовка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30		16,80	10,20				
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28	200	29,87	1,76	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86			23,76		57,78	23,74				
304	Рис отварной 150	150	10,10	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03		0,01		1,37		60,95	16,34				
234	Котлеты рыбные с маслом 70/5	70/5	28,77	8,60	10,51	10,37	170,80	0,04	0,22	31,64		32,12		116,69	26,78				

День 4







216/И	Фригата с картофелем и сыром 150	150	33,99	15,14	14,98	10,47	237,69	0,14	12,06	280,84	0,69	130,23	258,03	28,08	3,01
71/М	Поджаренная из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
382/М/С/Ж	Какао на молоке, 180/10	180/10	11,05	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,10	113,42	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	<b>Второй завтрак</b>														
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>75,73</b>	<b>24,2</b>	<b>26,3</b>	<b>73,1</b>	<b>629,5</b>	<b>0,3</b>	<b>23,0</b>	<b>344,1</b>	<b>1,2</b>	<b>277,3</b>	<b>434,5</b>	<b>81,6</b>	<b>7,2</b>
	<b>Обед</b>														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (рубль)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/М	Поджаренная из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42
106	Сул картофельный с рыбными фрикадельками 200/40	200	24,09	1,76	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86			19,34	56,88	23,48	0,88
287	Голубцы с мясом и рисом с соусом (331) 158	108/50	40,12	10,00	8,22	16,92	182,00	0,07	14,19	27,70		53,41	127,63	34,15	1,20
359	Кисель из сока 180	180	8,53	0,28		35,46	144,00	0,01	2,16			20,21	16,65	6,53	0,17
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08		6,75	0,72	12,42	38,94	7,13	0,74
	<b>Итого за обед</b>	<b>658</b>	<b>81,48</b>	<b>16,9</b>	<b>17,1</b>	<b>93,6</b>	<b>604,9</b>	<b>0,3</b>	<b>31,9</b>	<b>34,5</b>	<b>0,7</b>	<b>114,7</b>	<b>256,9</b>	<b>81,5</b>	<b>3,4</b>
	<b>Подлник</b>														
414	Пирог открытый с повидлом 80	80	9,74	4,94	2,58	44,26	220,00	0,09	0,06	13,60		15,60	49,12	19,28	1,11
№401/2	Кисломолочный напиток (йогурт) 180	180	24,60	5,00	4,50	8,10	101,70	0,10	1,30			360,00	171,00	25,20	
338	Бананы	100	16,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>Итого за подлник</b>	<b>360</b>	<b>50,34</b>	<b>11,4</b>	<b>7,6</b>	<b>73,4</b>	<b>417,7</b>	<b>0,2</b>	<b>11,4</b>	<b>13,6</b>		<b>383,6</b>	<b>248,1</b>	<b>86,5</b>	<b>1,7</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1578</b>	<b>207,56</b>	<b>52,5</b>	<b>51,0</b>	<b>240,0</b>	<b>1652,1</b>	<b>0,8</b>	<b>66,2</b>	<b>392,2</b>	<b>1,9</b>	<b>775,6</b>	<b>939,5</b>	<b>249,6</b>	<b>12,3</b>
	<b>Завтрак</b>														
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (рубль)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сах. 150/5	150/5	7,55	6,42	2,86	40,63	214,50	0,11	0,72	11,10	0,68	108,50	163,73	33,25	1,76
209	Йогурт отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35
378	Чай с молоком 180	180	4,73	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,20	9,00	0,36	113,94	83,52	13,86	0,37
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28
	<b>Второй завтрак</b>														
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>42,84</b>	<b>17,5</b>	<b>17,5</b>	<b>96,1</b>	<b>615,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,9</b>	<b>167,5</b>	<b>1,3</b>	<b>274,3</b>	<b>377,0</b>	<b>68,7</b>	<b>6,0</b>
	<b>Обед</b>														

День 7



Номер рецептуры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость м.ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71/М	Поджаривовка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42		
84	Борщ с фасолью и картофелем 200	200	7,07	2,85	4,09	11,33	102,20	0,08	5,36			43,34	79,60	27,56	1,38		
229	Рыба тушеная в томате с овощами 70	70	23,68	9,24	4,42	1,72	84,07	0,08	2,26	270,04	1,96	29,93	146,77	37,57	0,64		
310	Картофель отварной 150	150	11,89	2,86	4,31	23,01	142,35	0,15	21,00			14,64	79,73	29,33	1,16		
349/М/СЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180/10	2,90	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54			0,75	21,90	19,71	14,18	0,46	
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08	6,75			0,72	12,42	38,94	7,13	0,74	
	Итого за обед	720	54,29	20,3	19,5	81,6	592,9	0,4	35,9	276,8	3,4	131,5	381,5	126,0	4,8		
	Подлинник																
219	Сырники из творога с повидлом 130/20	130/20	53,28	24,52	18,92	28,72	380,07	0,08	0,44	67,60		208,98	295,81	31,34	1,03		
385	Молоко кипяченое 200	200	16,04	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого за подлинник	350	69,31	30,3	23,9	38,3	487,1	0,2	3,0	107,6		449,0	475,8	59,3	1,2		
	Всего за день	1615	166,44	68,1	60,9	216,1	1695,3	0,9	50,8	551,9	4,7	854,8	1234,4	254,0	12,0		
	Завтрак																
	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость м.ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стученым,	130/20	56,12	22,40	17,07	51,47	449,32	0,08	0,65	81,95	0,51	281,11	294,83	43,67	1,45		
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35		
379/М/СЖ	Напиток кофейный на молоке, 180/10	180/10	10,83	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	1,17	19,80	0,09	108,48	81,00	12,64	0,12		
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28		
	Второй завтрак																
389	Сок яблочный 150	150	14,25	0,75		15,15	63,60	0,02	3,00			10,50	10,50	6,00	2,10		
	Итого за завтрак	500	91,60	30,0	27,7	112,1	820,3	0,2	4,8	145,1	1,0	413,9	428,3	70,1	4,3		
	Обед																
	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость м.ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
71/М	Поджаривовка из зеленого горошка 40	40	17,70	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	20,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28		
101	Суп картофельный с рисовой крупой 200	200	5,36	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60			21,36	44,78	18,22	0,70		
293	Птица жаренная 50/5 (гарнир)	50/5	34,72	11,68	13,29	0,04	166,70	0,03	0,68	46,80		22,95	115,70	12,32	0,55		
321	Капуста тушеная 150	150	19,81	3,10	4,86	14,14	112,66	0,04	25,75			83,18	60,22	30,98	1,21		
342/М/СЖ	Компот из свежих яблок, 180/10	180/10	5,41	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	3,60	1,80	0,07	6,06	3,96	3,24	0,82		
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47		
	Итого за обед	685	84,35	20,2	26,2	50,9	522,8	0,2	40,6	72,0	0,5	148,5	268,9	76,7	4,0		
	Подлинник																
428	Булочка школьная 80	80	3,06	6,68	2,56	35,88	193,33	0,12				18,00	61,47	25,87	1,17		
№401/2	Кисломолочный напиток (йогурт) 180	180	24,60	5,00	4,50	8,10	101,70	0,10	1,30			360,00	171,00	25,20			
338	Яблоки	100	11,00	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20		

День 8



		День 9															
		Завтрак					Обед										
Номер рецептуры	Применение блюда	Масса порции (г)	Сейбстои м.ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за подлинник		360	38,66	12,1	7,5	53,8	342,0	0,3	11,3				394,0	243,5	60,1	3,4	
Всего за день		1545	214,61	62,3	61,4	216,8	1685,1	0,7	56,7	217,1	1,5	956,5	940,7	206,9	11,7		
Завтрак																	
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом 150/5	150/5	11,05	3,83	8,04	25,07	188,25	0,05	0,88	43,50			97,57	103,61	22,59	0,35	
209	Яйцо отварное	40	9,16	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03		104,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00		
1	Бутерброд с маслом	10/30	9,05	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03		40,00		8,40	22,50	4,20	0,35		
349/М/С/СЖ	Компот из смеси сухофруктов, 180/10	180/10	2,90	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54		0,75	21,90	19,71	14,18	0,46		
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28		
Второй завтрак																	
338	Бананы	100	16,00	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00			8,00	28,00	42,00	0,60		
Итого за завтрак		545	49,51	15,1	21,6	94,1	635,3	0,2	11,4	190,9	1,4	163,3	270,1	91,3	3,0		
Обед																	
Номер рецептуры	Применение блюда	Масса порции (г)	Сейбстои м.ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
71/М	Подфаршировка из свежих огурцов и помидоров 30/30	60	6,05	0,54	0,09	1,71	10,20	0,03	6,72			9,30	16,80	10,20	0,42		
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/28	200	29,87	1,76	2,22	12,31	84,80	0,10	8,86			23,76	57,78	23,74	0,92		
261	Печень тушеная 50/50 с/с(332) (гарнир 302,310,312,313,314,315)	50/50	37,68	13,32	8,82	3,81	160,00	0,20	24,77	2337,00		25,62	245,57	16,83	13,51		
302	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	12,82	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	2,16			14,82	203,92	135,82	4,56		
359	Кисель из сока 180	180	8,53	0,28		35,46	144,00	0,01				20,21	16,65	6,53	0,17		
	Хлеб пшеничный 30 / хлеб ржаной 30	30/30	2,70	4,29	6,56	27,15	183,92	0,08		6,75	0,72	12,42	38,94	7,13	0,74		
Итого за обед		750	97,64	28,8	23,8	119,1	826,7	0,6	42,5	2343,8	0,7	106,1	579,7	200,2	20,3		
Подлинник																	
451	Печенье 100	100	22,50	6,70	7,55	72,06	383,00	0,16		40,00		19,75	74,97	27,80	1,43		
385	Молоко кипяченое 200	200	16,04	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20		
Итого за подлинник		300	38,54	12,5	12,6	81,7	490,0	0,2	2,6	80,0		259,8	255,0	55,8	1,6		
Всего за день		1595	185,68	56,4	57,9	294,9	1952,0	1,1	56,5	2614,6	2,1	529,2	1104,7	347,4	25,0		
Завтрак																	
Номер рецептуры	Применение блюда	Масса порции (г)	Сейбстои м.ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
309	Макаронные изделия отварные 120	120	7,22	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04				3,89	29,74	16,90	0,88		
290	Птица тушеная в соусе 50/50 (гарнир)	50/50	33,43	13,28	10,84	2,90	162,00	0,04	0,35	30,10		29,52	76,93	14,06	0,61		
71	Подфаршировка из свежих помидоров 30	30	3,72	0,33	0,06	1,14	6,60	0,02	5,25			4,20	7,80	6,00	0,27		



