

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая ГБОУ ХО
"Генический детский сад №17 "Геремок"
Генического МО

В. В. Кокуля

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

Сезон	Возраст	Завтрак	Масса порции (г)	Себестоимость (М)	День 1														
					Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Номер рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (М)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
173/М/ССЖ	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	Рыло 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				
378	Чай с молоком 150	150	3,94	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03	1,00	7,50		94,95	69,60	11,55	0,31				
	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	520	58,08	20,7	22,2	90,5	647,0	0,3	11,8	208,5	1,0	353,6	439,5	87,9	3,8				
	Обед																		
Номер рецептуры	Применение наименования блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (М)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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				
82/М/ССЖ	Борщ из капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной, 150	150	8,67	2,56	5,43	5,58	81,87	0,10	10,76	131,57	1,46	28,33	43,68	15,02	0,72				
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/СС	Компот из свежих яблок, 150	150	4,51	0,12	0,12	11,26	47,35	0,01	3,00	1,50	0,06	5,05	3,30	2,70	0,68				
	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	540	82,67	22,2	28,2	55,5	573,4	0,2	21,8	136,4	1,9	63,9	283,4	70,8	4,9				
	Полдник																		
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					
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				

		Итого за подлинник		Всего за день		День 2											
		395	41,37	10,6	7,7	54,0	338,7	0,2	11,3	19,9		2,9	398,7	244,7	53,6	3,4	
		1455	182,12	53,4	58,0	200,0	1559,1	0,8	44,9	364,8		816,3	967,6	212,2	12,2		
		Завтрак															
Номер рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			М ость	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Поджаривка 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		
377/М/СС	Чай с сахаром и лимонном. 150	150	2,24	0,21	0,03	8,53	36,22		2,08	0,42	0,01	6,38	7,97	4,27	0,74		
	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		
	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	530	81,86	24,2	42,7	53,8	695,5	0,2	12,1	406,8	0,4	303,1	389,5	50,1	6,8		
	Обед																
Номер рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			М ость	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
71/М	Поджаривка 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		
108	Суп картофельный с клецками 150	150	10,51	2,13	2,76	11,28	86,55	0,06	3,45	12,63		20,04	43,34	15,21	0,71		
278/331	Тфтели 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 120	120	10,05	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53			29,58	69,28	22,20	0,81		
349/М/СС	Комлот из смеси сухофруктов, 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45		0,63	18,25	16,43	11,82	0,38		
	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		
	Итого за обед	620	66,21	15,5	16,6	70,2	503,9	0,3	25,9	51,8	1,0	122,9	263,1	82,8	3,5		
	Подлинник																
428	Булочка школьная 60	60	2,29	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09				13,50	46,10	19,40	0,88		
385	Молоко кипяченое 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18		
	Итого за подлинник	240	16,73	10,2	6,4	35,6	241,3	0,2	2,3	36,0		229,5	208,1	44,6	1,1		
	Всего за день	1390	164,80	50,0	65,8	159,5	1440,7	0,7	40,4	494,5	1,4	655,4	860,7	177,4	11,4		
	Завтрак																
Номер рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			М ость	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	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		
379/М/СС	Напиток кофейный на молоке, 150	150	9,03	2,21	1,90	12,02	74,55	0,03	0,98	16,50	0,08	90,40	67,50	10,53	0,10		
	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	Яблоки	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 завтрак		517,5	57,40	18,7	25,0	79,6	623,7	0,3	12,2	212,8	0,7	279,9	381,6	106,5	6,1		
Обед																	
Номер рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 150	150	6,19	0,95	2,99	5,49	57,15	0,04	6,23			20,91	29,57	12,45	0,47		
285	Мякaronник с мясом 145	140/5	68,39	17,79	24,82	20,73	275,00	0,08		20,00		20,49	171,39	27,93	2,44		
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		
Хлеб ржаной 30		30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38		6,98	19,47	3,56	0,47		
Итого за обед		535	99,84	23,0	36,5	57,4	549,2	0,2	21,1	23,4	0,4	90,2	230,9	59,6	5,9		
Подлник																	
403	Оладьи с яблоками 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	2,44		
386	Кефир 180	180	20,49	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18		
Итого за подлник		345	37,48	15,9	15,7	74,6	504,0	0,3	2,6	61,2		335,4	334,6	72,2	2,6		
Всего за день		1397,5	194,72	57,6	77,2	211,6	1676,9	0,8	35,9	297,4	1,0	705,6	947,1	238,3	14,6		
Завтрак																	
Номер рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	1,14		
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/СС	Какао на молоке, 150	150	9,21	2,98	2,38	12,26	83,38	0,03	0,98	16,60		94,52	89,33	24,67	0,83		
Хлеб ржаной 30		30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38		6,98	19,47	3,56	0,47		
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		470	83,37	29,7	30,1	78,8	701,5	0,2	4,6	149,0	0,4	304,2	399,6	67,3	4,9		
Обед																	
Номер рецептуры	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
71/М	Подфарнировка 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 150/21	150	22,40	1,32	1,67	9,23	63,60	0,07	6,65			17,82	43,34	17,81	0,69		
304	Рис отварной 120	120	8,08	2,92	4,30	29,35	167,76	0,02		0,01		1,09	48,76	13,07	0,42		
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	1,02		
349/М/СС	Комлот из смеси сухофруктов, 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45			18,25	16,43	11,82	0,38		
Хлеб пшеничный 30		30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04		3,38		5,45	19,47	3,56	0,28		
Итого за обед		585	69,06	15,7	17,5	80,8	552,7	0,2	14,0	35,0	1,0	84,0	261,5	83,2	3,2		
Подлник																	
451	Печенье 50	50	11,25	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08		20,00		9,88	37,49	13,90	0,72		

День 4

385		Молоко кипяченое 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00			216,00	162,00	25,20	0,18	
		Итого за полдник	230	25,68	8,6	8,3	44,7	287,8	0,2	2,3	56,0			225,9	199,5	39,1	0,9	
		Всего за день	1285	178,11	53,9	55,8	204,2	1542,0	0,6	20,9	240,0	1,4		614,1	860,6	189,7	9,0	
День 5																		
Завтрак																		
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (р)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
181	Каша жидкая молочная из манной крупы 150	150	8,40	4,03	3,90	22,40	141,45	0,06	0,78	26,70	0,42	77,98	73,75	12,42	0,30			
209	Рисо 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			
378	Чай с молоком 150	150	3,94	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03	1,00	7,50	0,36	94,95	69,60	11,55	0,31			
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38		6,98	19,47	3,56	0,47			
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	520	56,69	20,0	24,0	81,4	620,2	0,2	11,9	200,6	1,0	349,1	363,6	83,8	3,2			
Обед																		
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (р)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
47	Капусты квашенная с раст. маслом 60	60	9,66	1,02	3,00	5,07	51,42		11,89			31,35		9,61	0,40			
88/М/СС/Ж	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном	150	11,16	3,02	4,29	6,78	78,27	0,10	22,27	159,23	1,13	32,13	52,55	17,64	0,78			
284	Запеканка картофельная с мясом с соусом 331 140/30	140/30	68,62	16,24	17,31	18,73	290,97	0,25	4,78	0,00		41,25	281,65	106,15	2,82			
342/М/СС	Комлот из свежих яблок, 150	150	4,51	0,12	0,12	11,26	47,35	0,01	3,00	1,50	0,06	5,05	3,30	2,70	0,68			
	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	560	95,30	22,8	30,4	52,8	570,0	0,4	41,9	164,1	1,5	116,8	357,0	139,7	5,1			
Полдник																		
222	Пудинг из творога (запеченный) с соусом яблочным, 120/30	120/30	47,05	18,35	13,00	39,28	346,88	0,10	0,80	79,92		162,72	235,13	30,24	1,59			
386	Кефир 180	180	20,49	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18			
	Итого за полдник	330	67,54	23,6	17,5	46,5	436,9	0,2	2,1	115,9		378,7	397,1	55,4	1,8			
	Всего за день	1410	219,54	66,4	71,9	180,7	1627,1	0,8	55,9	480,6	2,6	844,6	1117,7	278,9	10,1			
День 6																		
Завтрак																		
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (р)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
216/И	Фритатта 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/СС	Какао на молоке, 150	150	9,21	2,98	2,38	12,26	83,38	0,03	0,98	16,60	0,08	94,52	89,33	24,67	0,83				
	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	530	73,89	23,6	25,8	70,7	612,8	0,3	22,8	340,8	1,1	258,4	416,6	76,7	7,0				
	Обед																		
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (р)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71/М	Подгариновка 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	Суп картофельный с рыbnыми фрикадельками 150/30	150	18,07	1,32	1,67	9,23	63,60	0,07	6,65			14,51	42,66	17,61	0,66				
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 150	150	7,11	0,23		29,55	120,00	0,01	1,80			16,85	13,88	5,45	0,14				
	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	578	72,69	14,5	15,6	68,4	477,8	0,2	29,4	31,1	0,4	101,0	220,4	71,0	2,9				
	Полдник																		
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				
	Итого за полдник	360	50,34	11,4	7,6	73,4	417,7	0,2	11,4	13,6		383,6	248,1	86,5	1,7				
	Всего за день	1468	196,92	49,6	49,1	212,4	1508,3	0,7	63,5	385,5	1,5	743,0	885,2	234,2	11,6				
	Завтрак																		
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (р)	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	Рйдо 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 150	150	3,94	1,14	1,01	11,93	60,75	0,03	1,00	7,50	0,36	94,95	69,60	11,55	0,31				
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04		3,38		6,98	19,47	3,56	0,47				
	Второй завтрак																		
338	Рйглоки	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 завтрак	515	42,05	17,9	22,0	88,5	623,3	0,3	11,7	166,0	1,3	256,8	363,1	66,4	6,1				
	Обед																		
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (р)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
71/М	Подгариновка 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 150	150	5,30	2,13	3,07	8,50	76,65	0,06	4,02			32,51	59,70	20,67	1,04				

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 120	120	9,51	2,29	3,45	18,41	113,88	0,12	16,80			11,71	63,78	23,46	0,93			
349/М/СС	Компот из смеси сухофруктов, 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45	3,38	0,63	18,25	16,43	11,82	0,38			
	Хлеб пшеничный 30	30	1,35	1,84	0,90	16,19	81,92	0,04	3,38	3,38	0,36	5,45	19,47	3,56	0,28			
	Итого за обед	580	48,31	16,5	12,0	60,5	425,2	0,3	30,3	273,4	2,9	107,1	322,9	107,3	3,7			
	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 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18			
	Итого за подлинник	330	67,71	29,7	23,4	37,4	476,4	0,2	2,8	103,6		425,0	457,8	56,5	1,2			
	Всего за день	1425	158,07	64,1	57,4	186,3	1524,8	0,8	44,7	543,0	4,2	788,9	1143,8	230,2	11,0			
	Завтрак																	
	День 8																	
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			М ость	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
222	Гудинг из творога (запеченный) с молоком стуженым,	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/СС	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	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																	
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			М ость	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
71/М	Подгариновка 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	Сул картофеляфельный с рисовой крупой 150	150	4,02	1,18	1,63	7,27	51,45	0,05	4,95			16,02	33,59	13,67	0,53			
293	Птица жаренная 50/5 (гарнир 302,304,305,314,321,323)	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	Карпуста 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/СС	Компот из свежих яблок, 150	150	4,51	0,12	0,12	11,26	47,35	0,01	3,00	1,50	0,06	5,05	3,30	2,70	0,68			
	Хлеб ржаной 30	30	1,35	2,45	5,66	10,97	102,00	0,04	3,38	3,38	0,36	6,98	19,47	3,56	0,47			
	Итого за обед	575	82,11	19,8	25,6	46,3	496,2	0,2	38,4	71,7	0,5	142,2	257,1	71,6	3,7			
	Подлинник																	
428	Булочка школьная 60	60	2,29	5,01	1,92	26,91	145,00	0,09				13,50	46,10	19,40	0,88			
№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			
	Итого за подлинник	340	37,89	10,4	6,8	44,8	293,7	0,2	11,3			389,5	228,1	53,6	3,1			
	Всего за день	1415	211,60	60,2	60,2	203,2	1610,2	0,6	54,5	216,8	1,5	945,6	913,5	195,3	11,1			

Завтрак										День 9									
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (руб)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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	Рицо 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/СС	Комлот из смеси сухофруктов, 180/10	180/10	2,90	0,53	0,05	16,72	70,15	0,02	0,54			21,90	19,71	14,18	0,46				
	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				
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	15,8	26,3	88,9	655,4	0,2	11,4	190,9	1,4	164,8	270,1	91,3	3,2				
Обед																			
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (руб)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
71/М	Подгариновка 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 150/21	150	22,40	1,32	1,67	9,23	63,60	0,07	6,65			17,82	43,34	17,81	0,69				
261	Печень тушенная 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 120	120	10,25	6,88	4,87	30,91	195,00	0,17				11,86	163,14	108,66	3,65				
359	Кисель из сока 150	150	7,11	0,23		29,55	120,00	0,01	1,80			16,85	13,88	5,45	0,14				
	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				
	Итого за обед	610	84,84	24,1	16,4	91,4	630,7	0,5	39,9	2340,4	0,4	86,9	502,2	162,5	18,7				
Поддник																			
451	Печенье 50	50	11,25	3,35	3,78	36,03	191,50	0,08		20,00		9,88	37,49	13,90	0,72				
385	Молоко кипяченое 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00		216,00	162,00	25,20	0,18				
	Итого за поддник	230	25,68	8,6	8,3	44,7	287,8	0,2	2,3	56,0		225,9	199,5	39,1	0,9				
	Всего за день	1385	160,03	48,4	51,0	225,0	1573,9	0,9	53,7	2587,3	1,7	477,6	971,8	292,9	22,8				
Завтрак										День 10									
Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Себестоимость (руб)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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 тушенная 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	Подгариновка 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				
14	Масло подливками (5)	5	3,85	0,04	3,63	0,07	33,00			20,00	0,05	1,20	1,50		0,01				
377/М/СС	Чай с сахаром и лимоном, 150	150	2,24	0,21	0,03	8,53	36,22		2,08	0,42	0,01	6,38	7,97	4,27	0,74				

Номер рецептуры	Применяемые наименования блюд	Масса порции (г)	Сейбигой М. ость	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	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	600	66,06	20,9	19,1	65,1	518,1	0,2	10,7	53,9	0,4	61,1	133,9	50,8	4,9						
	Обед																				
	Применяемые наименования блюд																				
230	Рыба жаренная 50/5 (Г310,312,314,315)	50/5	29,60	7,64	7,40	2,20	106,00	0,06	0,78	24,50			21,46	94,55	21,30	0,42					
312	Пюре картофельное 120	120	10,05	2,45	3,84	16,35	109,80	0,11	14,53				29,58	69,28	22,20	0,81					
349/М/СС	Компот из смеси сухофруктов. 150	150	2,41	0,44	0,04	13,93	58,46	0,02	0,45			0,63	18,25	16,43	11,82	0,38					
	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	565	63,17	16,8	23,9	58,8	515,8	0,3	37,7	149,6	2,4	118,6	252,9	86,0	3,2						
	Полдник																				
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком ступенным, 130/20	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						
385	Молоко кипяченое 180	180	14,43	5,22	4,50	8,64	96,30	0,07	2,34	36,00			216,00	162,00	25,20	0,18					
	Итого за полдник	330	70,55	27,6	21,6	60,1	545,6	0,2	3,0	118,0	0,5	497,1	456,8	68,9	1,6						
	Всего за день	1495	199,78	65,3	64,5	184,0	1579,5	0,6	51,4	321,4	3,3	676,9	863,7	205,7	9,8						