

УТВЕРЖДАЮ
ЗАВЕДУЮЩИЙ МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО»
О.А. ГОЛЬМАКОВА



опрм, 2021

**Примерное циклическое двадцатидневное меню по организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 10,5 – часовым пребыванием
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 12 Лесозаводского городского округа» (МДОБУ «Д/С № 12 ЛГО») в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,1	8,36	30,91	219,3	0,23	167
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		335	7,53	13,41	57,03	378,32	0,23	
II ЗАВТРАК	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ КУР И СО СМЕТАНОЙ	150/8/4	2,11	3,59	5,87	70,27	5,85	27
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1,66	2,88	10,82	75,2	2,66	335
	ГУЛЯШ	40	3	3,8	1,23	82,4	0,4	152
	СЕЛЬДЬ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	25	4,12	3,89	0	51,25	0	24
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		490	14,04	14,54	55,1	444,22	9	
ПОЛДНИК	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	454
	ЙОГУРТ	150	6,15	2,75	8,85	86	0,9	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		200	9,03	3,92	36,63	219	0,92	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			31,22	31,99	161,14	1095,29	12,65	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	3,28	4,87	16,57	123,73	0,66	165
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
Итого за прием пищи:		353	8,47	13,37	42,85	343,9	1,49	
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	16,17	47	10	
Итого за прием пищи:		100	0,4	0,4	16,17	47	10	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ	150/8/10	4,41	3,04	19,95	114,36	3,62	36, 185
	ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90	8,93	14,14	16,68	211,97	0	442, 443,444
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕГО ОГУРЦА	30	0,17	3,02	0,52	29,95	1,23	15
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
Итого за прием пищи:		455	15,15	20,41	62,35	466,03	4,85	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	80/12	10,24	9,2	24,90	274,62	0,31	117
	СОК	130	0,64	0,12	12,87	55,9	2,6	
Итого за прием пищи:		222	10,88	9,32	37,77	330,52	2,91	
Итого за второй день:			34,9	43,5	159,14	1187,45	19,25	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,35	6,57	28,11	196,93	0,4	86
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3	0,08	0	9,75	40,08	0,67	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		353	10,62	13,99	53,31	382,18	1,07	
II ЗАВТРАК	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
	СУП ПРИМОРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8/6	6,58	8,24	8,27	134,03	4,63	
	РИС ОТВАРНОЙ	60	1,64	3,04	13,48	87,9	0	303
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	7,2	2,89	1,77	60,75	0,26	102, 115a
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	30	0,47	1,84	4,06	34,62	2,32	32
	ХЛЕБ	25	1,64	0,21	10,57	51	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		465	17,72	16,22	56,3	441,6	7,3	
ПОЛДНИК	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ	130	5,29	1,35	8,66	78,44	5,61	42
	ХЛЕБ	20	1,31	0,17	8,46	40,8	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
	ВАФЛИ	20	0,56	0,67	15,47	70,8	0	602
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		300	7,23	2,19	41,84	227,24	5,61	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			35,97	32,7	161,75	1098,02	18,98	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
4 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	160	6,61	8,96	21,42	191,47	1,08	162
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		353	11,88	17,46	48,54	413,31	1,91	
II ЗАВТРАК	РЯЖЕНКА	110	3,3	1,1	4,4	44	0,33	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		110	3,3	1,1	4,4	44	0,33	
Обед	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,8	5,7	9,0	104,3	6,4	90
	РОЖКИ С КАПУСТОЙ	90	2,09	3,98	10,12	86,42	0,4	116
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	60	8,01	2,82	5,98	81,00	2,04	255
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	30	0,29	1,55	1,03	19,76	5,43	18
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
	ХЛЕБ	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0	к/к
Итого за прием пищи:		515	16,49	14,35	55,56	421,63	14,27	
	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	55	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	45
	СОК	130	0,64	0,12	12,87	55,9	2,6	
Итого за прием пищи:		225	6,19	7,16	16,49	156,46	6,4	
Итого за четвертый день:			37,86	40,07	124,99	1035,4	22,91	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША « ДРУЖБА»	160	5,24	6,67	28,07	192,89	1,02	155
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,84	2,37	0	29,07	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		353	9,51	14,09	54,19	380,98	1,02	
II ЗАВТРАК	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ. С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8	3,09	4,22	11,35	104,7	3,18	37
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	110	4,13	2,92	8,07	125	4,49	153
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,5	3,02	3,34	40,48	13,96	4
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,19	0	18,16	72,40	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		485	10,87	10,54	59,95	434,38	21,63	
ПОЛДНИК	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	90	9,66	5,28	12,63	133,99	0,07	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,54	6,55	73,67	1,78	400
	МАРМЕЛАД	10	0,01	0	7,94	32,1	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		230	13,64	8,82	27,12	239,76	2,48	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			34,42	33,75	151,56	1102,12	30,13	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6,16	6,68	29,21	201,95	0,73	161
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		355	9,59	12,81	56,33	394,72	1,56	
II ЗАВТРАК	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ОБЕД	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8/5	6,03	7,2	5,15	118,13	11,65	56
	ПЛОВ С МЯСОМ	80	6,48	6,19	14	137,33	1,10	258
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		455	16,02	15,18	58,64	443,96	15,72	
ПОЛДНИК	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ	80/4	11,86	9,06	11,98	177,88	0,15	335
	РЯЖЕНКА	130	3,9	1,3	5,2	52	0,39	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		214	15,76	10,36	17,18	229,88	0,54	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			41,99	38,47	144,53	1122,31	20,32	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,75	6,98	29,86	209,24	0,43	86
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3	0,08	0	9,75	40,08	0,67	
Итого за прием пищи:		355	9,18	12,03	45,31	365,42	1,1	
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	110	0,44	0,44	17,78	51,7	11	
Итого за прием пищи:		110	0,44	0,44	17,78	51,7	11	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	3,98	3,11	9,26	81,0	6,72	82
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	55	1,65	2,47	11,49	76,69	0	
	РЫБА, ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	247
	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ «ЗИМНИЙ»	30	0,59	1,57	2,93	28,26	4,7	25
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
Итого за прием пищи:		490	15,88	11	87,66	407,38	14,19	
ПОЛДНИК	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	70/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	265
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,54	6,55	73,67	1,78	400
Итого за прием пищи:		210	10,21	11,64	40,86	307,67	2,81	
Итого за седьмой день:			35,71	35,11	191,61	1132,17	29,1	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
8 день								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	5,1	8,36	30,91	219,3	0,22	167
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		355	8,45	14,49	57,19	410,4	1,05	
II ЗАВТРАК	КЕФИР	110	3,3	1,1	4,4	44	0,77	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		110	3,3	1,1	4,4	44	0,77	251
ОБЕД	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8/6	13,84	8,95	11,84	184,81	13,26	65
	АЗУ	120	6,74	7,57	4,98	116,67	2,56	153
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	7,5	17
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		495	23,84	17,08	49,03	444,25	28,27	
ПОЛДНИК	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	1,84	1,50	8,81	56,15	0	204
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	20	0,24	0,94	1,54	15,6	1,92	
	ЧАЙ	130	0,07	0	9,25	37,2	0	к/к
	МАРМЕЛАД	15	0,02	0	11,91	48,15	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		215	2,17	2,44	31,51	157,1	1,92	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			37,76	35,11	142,13	1055,75	32,01	

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Жиры
			Б	Ж	У			
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,8	6,29	27,49	190,07	0,69	160
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	10	0	0	6,1	24,4	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		350	8,18	7,19	59,66	335,99	0,69	
II ЗАВТРАК	ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,48	0,36	12,36	56,4	6	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		120	0,48	0,36	12,36	56,4	6	К/К
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ С МЯСОМ	150/10	5,15	6,78	10,73	125,85	4,2	60
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	80	1,61	2,59	7,54	60,08	13,73	336
	ОКОРОЧОК ПОРЦИОННЫЙ	60	13,36	8,52	0	139,48	0,81	К/К
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,38	0	1,42	7,5	7,5	10
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		515	23,46	18,27	53,35	483,46	26,24	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	77
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0,4	0,2	2,2	12	1	244
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,54	6,55	73,67	1,78	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		270	13,79	14,61	12,6	235,59	3	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			45,91	40,43	137,97	1111,44	35,93	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
10 день								
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,97	4,94	16,99	131,75	0,85	44
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
Итого за прием пищи:		355	8,4	11,07	44,11	324,52	1,68	
II Завтрак	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Итого за прием пищи:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
Обед	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8/3	5,67	4,84	10,09	117,69	5,41	37
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1,66	2,88	10,82	75,2	2,66	335
	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	50	6,19	7,28	6,94	117	2,10	274
	САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	30	0,35	1,5	2,75	26	3,1	21
	ХЛЕБ	40	2,63	0,34	16,91	81,6	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,55	0	16,26	66,48	0,16	
Итого за прием пищи:		500	17,05	16,84	63,77	483,97	13,43	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	80	11,78	7,94	15,14	178,66	0,14	236
	ЙОГУРТ	130	5,33	2,38	7,67	74,53	0,78	251
Итого за прием пищи:		210	17,11	10,32	22,81	253,19	0,92	
Итого за десятый день:			43,18	38,35	143,07	1116,43	18,53	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ	М РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
11 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,8	6,29	27,49	190,07	0,69	161
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	10	0	0	6,1	24,4	0	к/к
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		350	8,18	7,19	59,66	335,99	0,69	
II ЗАВТРАК	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
	СУП ПРИМОРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8/6	6,58	8,24	8,27	134,03	4,63	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	50	2,77	2,34	13,34	87,61	0	252
	ГУЛЯШ	40	3	3,8	1,23	82,4	0,4	152
	САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ОГУРЦОМ	40	1,3	2,0	8,8	58,0	2,25	73
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		475	16,8	16,76	68,82	527,14	7,37	
ПОЛДНИК	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	3,4	2,3	24,5	132,0	0,10	289
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,58	4,08	7,56	85,00	2,05	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		200	7,98	6,38	32,06	217	2,15	
ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ:			33,58	30,45	172,92	1133,88	12,71	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
12 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	5,8	6,29	27,49	190,07	0,69	160
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,61	2,07	0	25,44	0	
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		352	10,76	14,49	53,77	406,61	1,52	
II ЗАВТРАК	СНЕЖОК	110	2,97	1,1	13,42	75,9	1,76	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		110	2,97	1,1	13,42	75,9	1,76	251
ОБЕД	БОРЩ С КАПУСТОЙ СВЕЖЕЙ, С МЯСОМ И СО СМЕТАНОЙ	150/6/4	2,11	3,59	5,87	70,27	5,85	27
	ПЕЛЬМЕНИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ	90	4,08	7,76	13,75	137,5	0	1242
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	30	0,18	0,06	1,26	5,97	7,5	17
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА	150	0,19	0	18,16	72,40	0	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		465	9,52	11,79	58,07	377,94	13,35	
ПОЛДНИК	ВАФЛИ	30	0,84	1	23,2	106,2	0	602
	СОК	130	0,64	0,12	12,87	55,9	2,6	
	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	11,32	32,9	7	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		230	1,76	1,4	47,39	195	9,6	
ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ:			25,01	28,78	172,65	1055,45	26,23	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ
			Б	Ж	У			
13 день								
ЗАВТРАК	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,8	7,87	29,09	206,4	0,21	167
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,61	2,07	0	25,44	0	
	ЧАЙ С АПЕЛЬСИНОМ «СОЛНЫШКО»	150	0,2	0	11,8	48,0	1,1	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		352	8,96	14,99	56,34	395,94	1,31	
II ЗАВТРАК	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВЫЙ) С МЯСОМ КУР	150/8	2,38	2,81	8,57	69,18	5,06	80
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	60	11,41	1,84	23,19	154,96	0	427,428
	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦАМИ	60	7,49	6,08	6,03	108,75	1,9	295
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,51	0	1,89	10,0	10	10
	ХЛЕБ	40	2,63	0,34	16,91	81,6	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		500	24,42	11,07	71,22	483,24	16,96	
ПОЛДНИК	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	80	4,11	3,68	12,28	98,67	0,18	208
	МАРМЕЛАД	15	0,02	0	11,91	48,15	0	
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,54	6,55	73,67	1,78	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		225	8,1	7,22	30,74	220,49	1,96	
ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ:			41,88	33,58	168,6	1146,67	25,23	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
14 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	СУП «КУДРЯВЫЙ» СО СМЕТАНОЙ	160/5	3,27	4,72	12,71	106,47	10,58	80
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,61	2,07	0	25,44	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		352	8,31	12,92	39,83	324,68	11,41	
II ЗАВТРАК	ЙОГУРТ	110	4,51	2,01	6,49	63,06	0,66	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		110	4,51	2,01	6,49	63,06	0,66	251
	«БАБУШКИН» СУП С МЯСНЫМИ ШАРИКАМИ	150/30	3,3	2,9	8,4	73,5	1,56	К/К
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	120	12,72	14,28	11,88	152,1	6,72	224
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	40	0,43	2,46	1,38	29,49	9,96	15
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПЮТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	150	0,19	0,16	19,01	78,23	2,03	523
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		505	19,6	20,18	59,7	425,12	20,27	
ПОЛДНИК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	85	14,90	10,24	14,58	209,67	0,2	237
	СОК	140	0,69	0,13	13,86	60,2	2,8	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		225	15,59	10,37	28,44	269,87	3	
ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ:			48,01	45,48	134,46	1082,73	35,34	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ	РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
15 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША МОЛОЧНАЯ «АССОРТИ» (ГРЕЧКА, РИС)	160	6,03	7,26	22,15	178,46	0,15	18/4
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	1,61	2,07	0	25,44	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3	0,08	0	9,75	40,08	0,67	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		352	10,07	14,38	47,35	360,08	0,82	
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	19,40	56,4	12	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	19,40	56,4	12	
ОБЕД	УХА РЫБАЦКАЯ	150/35	4,75	2,4	5,83	64,1	1,41	30/2
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60	2,21	1,81	10,58	67,38	0	204
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	55	7,92	3,18	1,95	66,83	0,29	102, 115a
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	30	0,45	1,5	2,25	24,0	0,63	56
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ		490	18,48	9,27	57,79	387,41	2,42	
ПОЛДНИК	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	50	2,88	1,17	27,78	133	0,02	454
	РЯЖЕНКА	150	4,5	1,5	6	60	0,45	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		200	7,38	2,67	33,78	193	0,47	
ИТОГО ЗА 15 ДЕНЬ:			36,46	26,8	158,32	996,89	15,71	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
16 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	4,97	4,94	16,99	131,75	0,85	44
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/9	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	261
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		355	7,99	10,82	43,69	294,52	1,39	
II ЗАВТРАК	СОК	125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		125	0,62	0,12	12,38	53,75	2,5	
	СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	150/10/10	6,0	4,25	12,75	113,3	0,36	170
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	80	1,66	2,88	10,82	75,2	2,66	335
	МЯСНОЙ СЫРОК	60	12,0	8,78	3,83	142,5	0,26	К/К
	СЕЛЬДЬ ПОРЦИОННО	20	3,43	2,17	1,31	39,43	0,63	
	ХЛЕБ	40	2,63	0,34	16,91	81,6	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		500	25,91	18,42	63,77	525,33	4	
ПОЛДНИК	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,42	10,87	3,85	149,92	0,22	77
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	20	0,95	0,05	1,55	10,5	1,75	244
	ЙОГУРТ	130	5,33	2,38	7,67	74,53	0,78	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		270	15,7	13,3	13,07	234,95	2,75	
ИТОГО ЗА 16 ДЕНЬ:			50,22	42,66	132,91	1108,55	10,64	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
17 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	170	4,20	2,43	13,3	91,91	5,79	80
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0	10,67	42,92	0	к/к
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		355	6,63	7,48	39,42	250,93	5,79	
II ЗАВТРАК	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	19,40	56,4	12	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		120	0,48	0,48	19,40	56,4	12	
ОБЕД	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/8	1,71	3,62	11,19	84,42	10,08	76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	120	14,95	12,26	10,18	210,46	3,42	92
	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННЫЕ)	40	0,24	0,8	1,26	7,96	10	17
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0	0	14,63	58,75	0	233
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		505	19,86	17,06	56,29	453,39	23,5	
ПОЛДНИК	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	85/15	11,98	15,85	19,59	301,43	0,23	128
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	130	0,94	0,94	10,11	66,45	0,72	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		230	12,92	16,79	29,7	367,88	0,95	
ИТОГО ЗА 17 ДЕНЬ:			39,89	41,81	144,81	1128,6	42,24	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
18 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	160	6,61	8,96	21,42	191,47	1,08	162
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	ПОВИДЛО	10	0	0	6,1	24,4	0	к/к
	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		350	9,91	10,94	53,75	369,47	1,91	
II ЗАВТРАК	РЯЖЕНКА	100	3	1	4	40	0,3	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	3	1	4	40	0,3	251
ОБЕД	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ, С МЯСОМ ПТИЦЫ	150/8/6	13,84	8,95	11,84	184,81	13,26	65
	КАША ПШЕНИЧНАЯ	60	3,42	1,45	8,24	54,1	0	28
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/20	9,27	3,69	7,54	100,38	2,27	258,465
	САЛАТ ДВ	20	0,2	1,6	1,4	20,8	0	К/К
	ХЛЕБ	40	2,63	0,34	16,91	81,6	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,12	0,12	11,92	45	4,95	240
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		500	29,48	16,15	57,85	486,69	20,48	
ПОЛДНИК	ЛЕПЕШКА СМЕТАННАЯ	50	2,7	5,2	25,0	158,0	0,01	
	СОК	150	0,74	0,14	14,86	64,5	3	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		200	3,44	5,34	39,86	222,5	3,01	
ИТОГО ЗА 18 ДЕНЬ:			45,83	33,43	155,46	1118,66	25,7	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНЫ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
19 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	170	6,75	6,98	29,86	209,24	0,43	86
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/3	0,08	0	9,75	40,08	0,67	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		355	9,18	12,03	55,06	365,42	1,1	
II ЗАВТРАК	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,4	0,3	10,3	47	5	К/К
ОБЕД	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С МЯСОМ КУР	150/8	3,22	2,92	13,13	79,2	3,67	38
	МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ	120	5,86	7,13	16,73	154,59	8,68	К/К
	НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ПЕРЦОМ	30	0,3	1,5	1,05	18,75	12,75	21
	ХЛЕБ	45	2,96	0,38	19,03	91,8	0	к/к
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,19	0	18,15	73,30	0,09	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		495	12,53	11,93	68,09	417,64	25,19	
ПОЛДНИК	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	80/15	13,61	10,47	24,83	244,83	0,70	327
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,97	3,54	6,55	73,67	1,78	400
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		225	17,58	14,01	31,38	318,5	2,48	
ИТОГО ЗА 19 ДЕНЬ:			39,69	38,27	164,83	1148,56	33,77	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
20 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	КАША «ЯНТАРНАЯ» (ПШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ)	170	6,97	10,03	32,13	248,2	0	168
	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	к/к
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		355	10,4	16,16	59,25	440,97	0,83	
II ЗАВТРАК	КЕФИР	100	3	1	4	40	0,7	251
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	3	1	4	40	0,7	251
ОБЕД	СУП С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	4,22	1,73	9,44	67,82	10,18	45
	РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	80	1,47	1,4	12,8	70,0	0,16	К/К
	КОТЛЕТЫ ПО – ХЛЫНОВСКИ С МАСЛОМ	50/5	8,0	6,2	3,8	103,0	1,90	454
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,49	3,02	3,34	40,48	13,96	4
	ХЛЕБ	45	2,96	0,39	19,03	91,8	0	К/К
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,55	0	16,26	66,48	0,16	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		510	17,69	12,74	64,67	439,58	26,36	
ПОЛДНИК	ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ	50	2,4	4,1	23,5	141,0	0	К/К
	ГРУША СВЕЖАЯ	70	0,28	0,21	7,21	32,9	3,5	К/К
	СОК	130	0,64	0,12	12,87	55,9	2,6	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		250	3,32	4,43	43,58	229,8	5,8	
ИТОГО ЗА ДВАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			34,41	34,33	171,5	1150,35	33,69	

ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД			773,9	725,07	3094,35	22 126,72	501,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			77,39	72,507	309,435	2212,672	50,107	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ								

Примечание!

- 1) * Сезонные блюда.
- 2) Детям-аллергикам необходимо производить замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику дошкольного образовательного учреждения.



Пронумеровано и
прошнуровано
листов
Заведующий МДОБУ «Д/С
№12 ЛГО»
О.А. Гольмакова
