

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето  
 Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
497	Какао с молоком.	150	3,750	3,300	23,775	139,500	0,045	0,045	1,275	122,250	0,975	000000007 (№ 497)
260	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба".	130	3,419	7,579	16,289	147,030	0,052	0,010	0,858	82,290	0,364	000000007 (№ 260)
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	000000007 (№ 94)
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>8,369</b>	<b>23,379</b>	<b>47,564</b>	<b>433,530</b>	<b>0,117</b>	<b>0,055</b>	<b>2,133</b>	<b>209,540</b>	<b>1,539</b>	
<b>Обед</b>												
357	Мясо для супа.	15	2,340	2,445		32,700	0,011			1,950	0,525	000000007 (№ 357)
106	Помидоры свежие порционнo.	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	0,018	7,500	4,200	0,270	000000007 (№ 106)
134	Рассольник	150	1,230	3,150	9,750	72,750	0,054		4,605	9,300	0,555	000000007 (№ 134)
108	Хлеб пшеничный.	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,033		6,000	0,330	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
c128	Компот из свежемороженых ягод.	150	0,150	0,060	13,065	52,080	0,005	0,006	30,000	5,640	0,225	(№ c128)
346	Котлеты рыбные любительские.	50	6,100	1,800	3,100	53,000	0,035		0,500	18,500	0,400	000000007 (№ 346)
291	Макаронные изделия отварные.	110	4,147	0,495	21,296	106,260	0,042	0,042	0,011	4,180	0,572	000000007 (№ 291)
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,897</b>	<b>8,490</b>	<b>69,911</b>	<b>430,690</b>	<b>0,233</b>	<b>0,135</b>	<b>42,616</b>	<b>56,770</b>	<b>3,657</b>	
<b>Полдник</b>												
492	Чай.	150	0,600	0,150	0,120	4,200	0,003	0,003	0,300	29,400	2,460	000000007 (№ 492)
551	Шанежка с яблоком.	30	1,560	4,620	15,720	110,400	0,030	0,030	1,380	11,400	0,600	000000007 (№ 551)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>2,160</b>	<b>4,770</b>	<b>15,840</b>	<b>114,600</b>	<b>0,033</b>	<b>0,033</b>	<b>1,680</b>	<b>40,800</b>	<b>3,060</b>	
<b>Ужин</b>												
116	Икра баклажанная.	30	0,510	1,680	1,470	23,100	0,012	0,012	1,140	6,000	0,180	000000007 (№ 116)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
493	Чай с сахаром.	150	0,075		11,250	45,000				8,250	0,225	000000007 (№ 493)
377	Картофельная запеканка с мясом.	135	15,736	15,865	12,744	256,500	0,140	0,140	2,700	16,848	2,363	000000007 (№ 377)
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>17,641</b>	<b>17,785</b>	<b>32,264</b>	<b>360,800</b>	<b>0,188</b>	<b>0,188</b>	<b>3,840</b>	<b>38,098</b>	<b>3,548</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	125	3,625	3,125	5,000	62,500	0,050	0,050	0,875	150,000	0,125	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>5,000</b>	<b>62,500</b>	<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>0,875</b>	<b>150,000</b>	<b>0,125</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 505</b>	<b>49,692</b>	<b>57,549</b>	<b>170,579</b>	<b>1 402,120</b>	<b>0,622</b>	<b>0,461</b>	<b>51,144</b>	<b>495,208</b>	<b>11,929</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето  
 Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Мерц.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
111	Батон.	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,011		3,800	0,240	000000007 (№ 111)
317	Пудинг из творога паровой.	80	11,150	9,000	17,600	193,070	0,048	0,048	0,160	0,015	0,750	000000007 (№ 317)
481	Молоко стуженное.	15	1,080	1,275	8,325	49,200	0,009	0,009	0,150	46,050	0,030	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	150	2,400	2,025	11,925	59,250	0,030	0,030	0,975	94,500	0,075	000000007 (№ 501)
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>16,130</b>	<b>12,880</b>	<b>48,130</b>	<b>353,920</b>	<b>0,109</b>	<b>0,098</b>	<b>1,285</b>	<b>144,365</b>	<b>1,095</b>	
	<b>Обед</b>											
с130	Компот из груш.	150	5,820	5,820	13,395	52,035	0,005	0,005	2,400	10,665	0,360	(№ с130)
414	Рис отварной.	110	2,706	4,455	24,794	150,040	0,020			3,740	0,385	000000007 (№ 414)
114	Икра кабачковая.	30	0,450	1,650	2,520	26,700	0,006	0,006	1,710	9,900	0,390	000000007 (№ 50)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
399	Оладьи из пшена по-купецки.	50	8,650	5,850	5,900	111,000	0,125	0,125	3,600	11,000	2,600	000000007 (№ 399)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
128	Борщ с капустой и картофелем.	150	1,095	3,000	6,390	57,000	0,030	0,030	6,180	20,700	0,720	000000007 (№ 128)
357	Мясо для супа.	10	1,560	1,630		21,800	0,007			1,300	0,350	000000007 (№ 357)
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>23,121</b>	<b>22,805</b>	<b>69,639</b>	<b>501,775</b>	<b>0,251</b>	<b>0,224</b>	<b>13,890</b>	<b>68,305</b>	<b>5,805</b>	
	<b>Полдник</b>											
505	Кисель из плодов или ягод.	150	0,150		35,550	147,750			0,135	7,290	0,180	000000007 (№ 505)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,500	1,960	14,880	83,400	0,016	0,016		5,800	0,420	000000007 (№ 590)
112	Фрукты в ассортименте	55	0,220	0,220	5,390	25,850	0,017	0,017	5,500	8,800	1,210	000000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>225</b>	<b>1,870</b>	<b>2,180</b>	<b>55,820</b>	<b>257,000</b>	<b>0,033</b>	<b>0,033</b>	<b>5,635</b>	<b>21,890</b>	<b>1,810</b>	
	<b>Ужин</b>											
363	Мясо тушенное.	35	5,320	6,090	0,805	79,450	0,014	0,014	0,245	3,850	0,770	000000007 (№ 363)
429	Картофельное пюре.	100	2,100	4,400	10,900	92,000	0,090	0,080	3,400	26,000	0,700	000000007 (№ 429)
106	Огурцы свежие порциями.	30	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	0,009	3,000	6,900	0,180	000000007 (№ 106)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
495	Чай с молоком.	150	1,125	0,975	11,925	60,750	0,030	0,030	0,975	95,250	0,300	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>11,625</b>	<b>11,895</b>	<b>41,020</b>	<b>319,600</b>	<b>0,201</b>	<b>0,191</b>	<b>7,620</b>	<b>143,000</b>	<b>2,950</b>	
	<b>Сонник</b>											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	125	3,625	3,125	5,000	62,500	0,050	0,050	0,875	150,000	0,125	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>5,000</b>	<b>62,500</b>	<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>0,875</b>	<b>150,000</b>	<b>0,125</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 510</b>	<b>56,371</b>	<b>52,885</b>	<b>219,609</b>	<b>1 494,795</b>	<b>0,644</b>	<b>0,596</b>	<b>29,305</b>	<b>527,560</b>	<b>11,785</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето  
 Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>												
96	Бутерброды с джемом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	0,020	0,020	0,100	6,000	0,400	000000007 (№ 96)
301	Омлет натуральный	100	8,613	13,384	2,313	163,075	0,063	0,063	0,308	81,538	1,538	000000007 (№ 301)
493	Чай с сахаром	150	0,075		11,250	45,000				8,250	0,225	000000007 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>9,888</b>	<b>17,584</b>	<b>33,963</b>	<b>332,075</b>	<b>0,083</b>	<b>0,083</b>	<b>0,408</b>	<b>95,788</b>	<b>2,163</b>	
<b>Обед</b>												
156	Суп - лапша домашняя	150	1,530	3,345	8,340	66,600	0,020	0,020	0,225	5,400	0,240	000000007 (№ 156)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
	Перец сладкий свежий порциями+	30	0,500		2,100	10,200	0,040	0,030	100,000	3,200	0,240	
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
196	Рагу из овощей с кабачками	100	1,850	5,350	8,400	89,000	0,045	0,045	7,100	25,050	0,550	000000007 (№ 196)
404	Мясо для супа (куры)	15	2,730	2,760		35,700	0,018	0,018		2,400	0,240	000000007 (№ 404)
412	Котлеты припущенные из птицы	50	7,500	5,360	4,640	94,280	0,050	0,040	0,430	18,570	0,570	000000007 (№ 412)
508	Компот из смеси сухофруктов	150	0,563		30,375	123,750	0,012	0,012	0,563	31,500	1,688	000000007 (№ 508)
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17,513</b>	<b>17,215</b>	<b>70,495</b>	<b>502,730</b>	<b>0,243</b>	<b>0,223</b>	<b>108,318</b>	<b>97,120</b>	<b>4,528</b>	
<b>Полдник</b>												
519	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	3,420	72,750	0,008	0,008	52,500	9,000	1,125	000000007 (№ 519)
564	Булочка домашняя	30	2,250	3,900	18,100	116,500	0,030	0,030		4,500	0,250	000000007 (№ 564)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>2,775</b>	<b>4,125</b>	<b>21,520</b>	<b>189,250</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>52,500</b>	<b>13,500</b>	<b>1,375</b>	
<b>Ужин</b>												
237	Гречка рассыпчатая	100	5,700	5,230	24,720	168,700	0,138	0,138		9,500	3,030	000000007 (№ 237)
76	Винегрет овощной	30	0,390	3,240	2,040	39,000	0,012	0,012	2,520	6,900	0,240	000000007 (№ 76)
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,750	2,500	2,250	51,250	0,031	0,009	1,675	12,500	0,288	000000007 (№ 343)
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
492	Чай	150	0,600	0,150	0,120	4,200	0,003	0,003	0,300	29,400	2,460	000000007 (№ 492)
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>14,280</b>	<b>11,520</b>	<b>45,770</b>	<b>346,350</b>	<b>0,242</b>	<b>0,220</b>	<b>4,495</b>	<b>69,300</b>	<b>7,018</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	125	3,625	3,125	5,000	62,500	0,050	0,050	0,875	150,000	0,125	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>5,000</b>	<b>62,500</b>	<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>0,875</b>	<b>150,000</b>	<b>0,125</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 500</b>	<b>48,080</b>	<b>53,569</b>	<b>176,748</b>	<b>1 432,905</b>	<b>0,656</b>	<b>0,614</b>	<b>166,595</b>	<b>425,708</b>	<b>15,208</b>	

Шеф-повар [Signature] / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая [Signature] / Янбаева А. И.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
497	Какао с молоком	150	3,750	3,300	23,775	139,500	0,045	0,045	1,275	122,250	0,975	000000007 (№ 497)
91	Бутерброд с маслом и сыром	35	5,000	8,100	7,400	123,000	0,020	0,020	0,100	137,000	0,300	000000007 (№ 91)
266	Каша геркулес молочная.	130	4,654	6,110	18,720	148,460	0,109	0,109	1,001	101,920	0,806	000000007 (№ 266)
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>13,404</b>	<b>17,510</b>	<b>49,895</b>	<b>410,960</b>	<b>0,174</b>	<b>0,174</b>	<b>2,376</b>	<b>361,170</b>	<b>2,081</b>	
<b>Обед</b>												
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
111.	Перец, фаршированный мясом и рисом.	150	2,850	8,444	12,111	136,667	0,100	0,100	61,444	45,756	1,000	(№ 111.)
152	Уха с крупой.	150	3,900	1,500	8,625	63,450	0,060	0,060	5,310	20,100	0,600	000000007 (№ 152)
с133	Напиток лимонный	150	0,113		14,460	59,060	0,008	0,006	7,310	4,500		(№ с133)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
116	Икра баклажанная.	30	0,510	1,680	1,470	23,100	0,012	0,012	1,140	6,000	0,180	000000007 (№ 116)
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>10,213</b>	<b>12,024</b>	<b>53,306</b>	<b>365,477</b>	<b>0,238</b>	<b>0,236</b>	<b>75,204</b>	<b>87,356</b>	<b>2,780</b>	
<b>Полдник</b>												
515	Молоко кипяченое.	150	4,350	3,750	7,200	79,500	0,060	0,160	1,950	180,000	0,150	000000007 (№ 515)
589	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,180	0,940	15,000	73,200	0,016	0,012		2,200	0,160	000000007 (№ 589)
112	Фрукты в ассортименте	95	0,380	0,380	9,310	44,650	0,029	0,029	9,500	15,200	2,090	000000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>5,910</b>	<b>5,070</b>	<b>31,510</b>	<b>197,350</b>	<b>0,105</b>	<b>0,201</b>	<b>11,450</b>	<b>197,400</b>	<b>2,400</b>	
<b>Ужин</b>												
404	Птица отварная	50	11,790	8,140	0,290	121,430	0,029	0,029	2,360	17,860	0,790	000000007 (№ 404)
106	Помидоры свежие порционно.	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	0,018	7,500	4,200	0,270	000000007 (№ 106)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
200	Оладьи из кабачков	125	5,875	7,750	22,625	182,500	0,075	0,075	6,750	26,250	1,000	000000007 (№ 200)
493	Чай с сахаром.	150	0,075		11,250	45,000				8,250	0,225	000000007 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>20,910</b>	<b>16,350</b>	<b>51,945</b>	<b>439,330</b>	<b>0,180</b>	<b>0,180</b>	<b>16,610</b>	<b>67,560</b>	<b>3,285</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	150	4,350	3,750	6,000	75,000	0,060	0,060	1,050	180,000	0,150	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,350</b>	<b>3,750</b>	<b>6,000</b>	<b>75,000</b>	<b>0,060</b>	<b>0,060</b>	<b>1,050</b>	<b>180,000</b>	<b>0,150</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 645</b>	<b>54,787</b>	<b>54,704</b>	<b>192,656</b>	<b>1 488,117</b>	<b>0,757</b>	<b>0,851</b>	<b>106,690</b>	<b>893,486</b>	<b>10,696</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ / Янбаева А. И.







День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
96	Бутерброды с джемом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	0,020	0,020	0,100	6,000	0,400	000000007 (№ 96)
262	Каша молочная манная жидкая	130	4,030	4,849	20,059	140,010	0,051	0,051	0,897	86,320	0,286	000000007 (№ 262)
495	Чай с молоком	150	1,125	0,975	11,925	60,750	0,030	0,030	0,975	95,250	0,300	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>6,355</b>	<b>10,024</b>	<b>52,384</b>	<b>324,760</b>	<b>0,101</b>	<b>0,101</b>	<b>1,972</b>	<b>187,570</b>	<b>0,986</b>	
<b>Обед</b>												
357	Мясо для супа	20	3,120	3,260		43,600	0,014			2,600	0,700	000000007 (№ 357)
505	Кисель из плодов или ягод	150	0,150		35,550	147,750			0,135	7,290	0,180	000000007 (№ 505)
291	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,260	0,042	0,042	0,011	4,180	0,572	000000007 (№ 291)
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
142	Щи из свежей капусты с картофелем	150	10,500	2,985	4,665	49,800	0,035	0,035	11,085	20,400	0,480	000000007 (№ 142)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
116	Икра баклажанная	30	0,510	1,680	1,470	23,100	0,012	0,012	1,140	6,000	0,180	000000007 (№ 116)
381	Биточки	50	8,900	8,750	7,150	143,000	0,045			19,500	1,400	000000007 (№ 381)
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>30,167</b>	<b>17,570</b>	<b>86,771</b>	<b>596,710</b>	<b>0,205</b>	<b>0,146</b>	<b>12,371</b>	<b>70,970</b>	<b>4,512</b>	
<b>Полдник</b>												
507	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,375	0,150	17,325	72,000	0,015	0,015	3,225	16,500	0,825	000000007 (№ 507)
560	Булочка "Нежная"	30	2,050	3,850	16,550	109,000	0,030	0,030		4,000	0,250	000000007 (№ 560)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>2,425</b>	<b>4,000</b>	<b>33,875</b>	<b>181,000</b>	<b>0,045</b>	<b>0,045</b>	<b>3,225</b>	<b>20,500</b>	<b>1,075</b>	
<b>Ужин</b>												
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
493	Чай с сахаром	150	0,075		11,250	45,000				8,250	0,225	000000007 (№ 493)
205	Зразы картофельные с овощами	150	5,300	6,700	13,600	136,000	0,140	0,140	4,700	36,000	1,300	000000007 (№ 205)
106	Огурцы свежие порциями	30	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	0,009	3,000	6,900	0,180	000000007 (№ 106)
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>8,835</b>	<b>7,170</b>	<b>44,700</b>	<b>280,150</b>	<b>0,213</b>	<b>0,213</b>	<b>7,700</b>	<b>63,150</b>	<b>2,760</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>135</b>	<b>3,915</b>	<b>3,375</b>	<b>5,400</b>	<b>67,500</b>	<b>0,054</b>	<b>0,054</b>	<b>0,945</b>	<b>162,000</b>	<b>0,135</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 560</b>	<b>51,697</b>	<b>42,139</b>	<b>223,130</b>	<b>1 450,120</b>	<b>0,618</b>	<b>0,559</b>	<b>26,213</b>	<b>504,190</b>	<b>9,468</b>	

Шеф-повар Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.



День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
111	Батон.	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,011		3,800	0,240	00000007 (№ 111)
472	Соус ягодный	20	0,081	0,020	13,333	53,333	0,003	0,003	1,107	4,140	0,087	00000007 (№ 472)
497	Какао с молоком	150	3,750	3,300	23,775	139,500	0,045	0,045	1,275	122,250	0,975	00000007 (№ 497)
313	Запеканка из творога	80	12,800	13,440	12,720	226,400	0,040	0,040	0,320	158,400	0,560	00000007 (№ 313)
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>18,131</b>	<b>17,340</b>	<b>60,108</b>	<b>471,633</b>	<b>0,110</b>	<b>0,099</b>	<b>2,702</b>	<b>288,590</b>	<b>1,862</b>	
<b>Обед</b>												
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	150	1,320	1,770	8,820	56,550	0,072	0,072	6,645	9,750	0,660	00000007 (№ 149)
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	00000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	00000007 (№ 110)
169	Фрикадельки мясные	15	3,018	2,160	0,130	32,010	0,005	0,005	0,075	2,055	0,400	00000007 (№ 169)
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски.	150	10,000	5,560	14,190	147,000	0,106	0,069	5,500	27,500	1,000	00000007 (№ 340)
512	Компот из кураги.	150	0,225		15,075	60,750			0,600	7,500	0,450	00000007 (№ 512)
106	Помидоры свежие порционно	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	0,018	7,500	4,200	0,270	00000007 (№ 106)
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17,733</b>	<b>9,950</b>	<b>55,995</b>	<b>386,710</b>	<b>0,259</b>	<b>0,222</b>	<b>20,320</b>	<b>62,005</b>	<b>3,780</b>	
<b>Полдник</b>												
519	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	3,420	72,750	0,008	0,008	52,500	9,000	1,125	00000007 (№ 519)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,500	1,960	14,880	83,400	0,016	0,016		5,800	0,420	00000007 (№ 590)
112	Фрукты в ассортименте	50	0,200	0,200	4,900	23,500	0,015	0,015	5,000	8,000	1,100	00000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>2,225</b>	<b>2,385</b>	<b>23,200</b>	<b>179,650</b>	<b>0,039</b>	<b>0,039</b>	<b>57,500</b>	<b>22,800</b>	<b>2,645</b>	
<b>Ужин</b>												
494	Чай с лимоном	150	0,075		11,400	45,750			2,100	10,650	0,300	00000007 (№ 494)
423	Капуста тушеная	150	5,550	5,400	5,850	94,500	0,060	0,060	25,500	91,500	1,500	00000007 (№ 423)
404	Птица отварная	50	11,790	8,140	0,290	121,430	0,029	0,029	2,360	17,860	0,790	00000007 (№ 404)
50	Салат из свеклы	30	0,450	1,650	2,520	26,700	0,006	0,006	1,710	9,900	0,390	00000007 (№ 50)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	00000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	00000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>21,085</b>	<b>15,630</b>	<b>39,160</b>	<b>383,330</b>	<b>0,159</b>	<b>0,159</b>	<b>31,670</b>	<b>141,910</b>	<b>4,035</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	00000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>135</b>	<b>3,915</b>	<b>3,375</b>	<b>5,400</b>	<b>67,500</b>	<b>0,054</b>	<b>0,054</b>	<b>0,945</b>	<b>162,000</b>	<b>0,135</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 585</b>	<b>63,089</b>	<b>48,680</b>	<b>183,863</b>	<b>1 488,823</b>	<b>0,621</b>	<b>0,573</b>	<b>113,137</b>	<b>677,305</b>	<b>12,457</b>	

Шеф-повар Салахутдинов Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.





День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето  
 Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
497	Какао с молоком	150	3,750	3,300	23,775	139,500	0,045	0,045	1,275	122,250	0,975	000000007 (№ 497)
321	Сырники из творога запеченные	80	12,800	9,840	16,560	205,840	0,048	0,048	0,216	109,600	0,560	000000007 (№ 321)
111	Батон	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,022	0,011		3,800	0,240	000000007 (№ 111)
481	Молоко сгущенное	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,012	0,200	61,400	0,040	000000007 (№ 481)
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>19,490</b>	<b>15,420</b>	<b>61,715</b>	<b>463,340</b>	<b>0,127</b>	<b>0,116</b>	<b>1,691</b>	<b>297,050</b>	<b>1,815</b>	
	<b>Обед</b>											
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
405	Курица в соусе с томатом	50	5,667	5,625	1,708	80,000	0,008	0,008	0,958	14,167	0,417	000000007 (№ 405)
429	Картофельное пюре	100	2,100	4,400	10,900	92,000	0,090		3,400	26,000	0,700	000000007 (№ 429)
155	Суп с крупой	150	0,960	3,045	10,230	72,150	0,015	0,015	0,450	4,500	0,210	000000007 (№ 155)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150	0,225		15,075	60,750			0,600	7,500	0,450	000000007 (№ 512)
404	Мясо для супа (куры)	15	2,730	2,760		35,700	0,018	0,018		2,400	0,240	000000007 (№ 404)
106	Огурцы свежие порциями	30	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	0,009	3,000	6,900	0,180	000000007 (№ 106)
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>14,762</b>	<b>16,260</b>	<b>55,303</b>	<b>428,000</b>	<b>0,198</b>	<b>0,108</b>	<b>8,408</b>	<b>72,467</b>	<b>3,197</b>	
	<b>Полдник</b>											
567	Булочка российская	30	2,150	2,500	17,650	101,500	0,025	0,025		7,000	0,250	000000007 (№ 567)
515	Молоко кипяченое	150	4,350	3,750	7,200	79,500	0,060	0,160	1,950	180,000	0,150	000000007 (№ 515)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>6,500</b>	<b>6,250</b>	<b>24,850</b>	<b>181,000</b>	<b>0,085</b>	<b>0,185</b>	<b>1,950</b>	<b>187,000</b>	<b>0,400</b>	
	<b>Ужин</b>											
415	Рис припущенный	100	2,360	4,030	21,600	132,100	0,018	0,018		3,200	0,340	000000007 (№ 415)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
493	Чай с сахаром	150	0,075		11,250	45,000				8,250	0,225	000000007 (№ 493)
368	Гуляш из говядины(с соусом)	50	7,300	8,070	1,800	109,300	0,030	0,030	0,500	7,700	1,100	000000007 (№ 368)
114	Икра кабачковая	30	0,390	1,470	1,500	20,700	0,009	0,009	2,340	7,800	0,210	000000007 (№ 114)
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>13,345</b>	<b>14,010</b>	<b>55,250</b>	<b>402,050</b>	<b>0,121</b>	<b>0,121</b>	<b>2,840</b>	<b>38,950</b>	<b>2,930</b>	
	<b>Сонник</b>											
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>135</b>	<b>3,915</b>	<b>3,375</b>	<b>5,400</b>	<b>67,500</b>	<b>0,054</b>	<b>0,054</b>	<b>0,945</b>	<b>162,000</b>	<b>0,135</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 495</b>	<b>58,012</b>	<b>55,315</b>	<b>202,518</b>	<b>1 541,890</b>	<b>0,585</b>	<b>0,584</b>	<b>15,834</b>	<b>757,467</b>	<b>8,477</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_ / Салахутдинова Д. М.  
 Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ / Янбаева А. И.

День: 6  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Мерц
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
501	Кофейный напиток с молоком	150	2,400	2,025	11,925	59,250	0,030	0,030	0,975	94,500	0,075	000000007 (№ 501)
255	Каша ячневая вязкая	130	4,160	7,410	23,244	176,280	0,079	0,079	0,923	108,550	0,598	000000007 (№ 255)
91	Бутерброд с маслом и сыром	35	5,000	8,100	7,400	123,000	0,020	0,020	0,100	137,000	0,300	000000007 (№ 91)
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>11,560</b>	<b>17,535</b>	<b>42,569</b>	<b>358,530</b>	<b>0,129</b>	<b>0,129</b>	<b>1,998</b>	<b>340,050</b>	<b>0,973</b>	
<b>Обед</b>												
131	Свекольник	150	1,305	2,670	7,215	58,200	0,039	0,039	5,505	22,650	0,915	000000007 (№ 131)
116	Икра баклажанная	30	0,510	1,680	1,470	23,100	0,012	0,012	1,140	6,000	0,180	000000007 (№ 116)
357	Мясо для супа	15	2,340	2,445		32,700	0,011			1,950	0,525	000000007 (№ 357)
519	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	3,420	72,750	0,008	0,008	52,500	9,000	1,125	000000007 (№ 519)
389	Тефтели из говядины паровые	50	6,900	6,350	4,350	102,000	0,030	0,050	1,250	9,500	1,100	000000007 (№ 389)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
291	Макаронные изделия отварные	100	3,770	0,450	19,360	96,600	0,038	0,038	0,010	3,800	0,520	000000007 (№ 291)
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>18,570</b>	<b>14,260</b>	<b>54,915</b>	<b>480,300</b>	<b>0,201</b>	<b>0,211</b>	<b>60,405</b>	<b>64,900</b>	<b>5,420</b>	
<b>Полдник</b>												
579	Коржик молочный	30	2,050	3,650	19,650	119,450	0,025	0,025		7,500	0,250	000000007 (№ 579)
512	Компот из кураги	150	0,225		15,075	60,750			0,600	7,500	0,450	000000007 (№ 512)
112	Фрукты в ассортименте	55	0,220	0,220	5,390	25,850	0,017	0,017	5,500	8,800	1,210	000000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>2,495</b>	<b>3,870</b>	<b>40,115</b>	<b>206,050</b>	<b>0,042</b>	<b>0,042</b>	<b>6,100</b>	<b>23,800</b>	<b>1,910</b>	
<b>Ужин</b>												
	Перец сладкий свежий порциями+	30	0,500		2,100	10,200	0,040	0,030	100,000	3,200	0,240	
428	Картофель жаренный из отварного	100	2,400	9,504	15,200	156,000	0,120		17,504	12,000	0,900	000000007 (№ 428)
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
492	Чай	150	0,600	0,150	0,120	4,200	0,003	0,003	0,300	29,400	2,460	000000007 (№ 492)
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4,750	2,500	2,250	51,250	0,031	0,009	1,675	12,500	0,288	000000007 (№ 343)
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>11,090</b>	<b>12,554</b>	<b>36,310</b>	<b>304,850</b>	<b>0,252</b>	<b>0,100</b>	<b>119,479</b>	<b>68,100</b>	<b>4,888</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	135	3,915	3,375	5,400	67,500	0,054	0,054	0,945	162,000	0,135	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>135</b>	<b>3,915</b>	<b>3,375</b>	<b>5,400</b>	<b>67,500</b>	<b>0,054</b>	<b>0,054</b>	<b>0,945</b>	<b>162,000</b>	<b>0,135</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 595</b>	<b>47,630</b>	<b>51,594</b>	<b>179,309</b>	<b>1 417,230</b>	<b>0,678</b>	<b>0,536</b>	<b>188,927</b>	<b>658,850</b>	<b>13,326</b>	

Шеф-повар \_\_\_\_\_ / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая \_\_\_\_\_ / Янбаева А. И.

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 01-3 лет



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
266	Каша геркулес молочная	130	4,654	6,110	18,720	148,460	0,109	0,109	1,001	101,920	0,806	000000007 (№ 266)
492	Чай	150	0,600	0,150	0,120	4,200	0,003	0,003	0,300	29,400	2,460	000000007 (№ 492)
96	Бутерброды с джемом	40	1,200	4,200	20,400	124,000	0,020	0,020	0,100	6,000	0,400	000000007 (№ 96)
300	Яйца вареные	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11,554</b>	<b>15,060</b>	<b>39,540</b>	<b>339,660</b>	<b>0,162</b>	<b>0,149</b>	<b>1,401</b>	<b>159,320</b>	<b>4,666</b>	
<b>Обед</b>												
106	Помидоры свежие порционно.	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	0,018	7,500	4,200	0,270	000000007 (№ 106)
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
143	Суп из овощей с фасолью.	150	2,205	2,640	9,165	69,300	0,066	0,066	9,420	29,850	0,870	000000007 (№ 143)
364	Азу	150	12,230	13,110	15,600	229,380			6,980	22,070	2,535	000000007 (№ 364)
508	Компот из смеси сухофруктов.	150	0,563		30,375	123,750	0,012	0,012	0,563	31,500	1,688	000000007 (№ 508)
357	Мясо для супа	15	2,340	2,445		32,700	0,011			1,950	0,525	000000007 (№ 357)
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>20,508</b>	<b>18,655</b>	<b>72,920</b>	<b>545,530</b>	<b>0,165</b>	<b>0,154</b>	<b>24,463</b>	<b>100,570</b>	<b>6,888</b>	
<b>Полдник</b>												
536	Оладьи с маслом.	50	3,750	6,313	19,342	149,083	0,053	0,053	0,344	37,187	0,375	000000007 (№ 536)
495	Чай с молоком.	150	1,125	0,975	11,925	60,750	0,030	0,030	0,975	95,250	0,300	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>4,875</b>	<b>7,288</b>	<b>31,267</b>	<b>209,833</b>	<b>0,083</b>	<b>0,083</b>	<b>1,319</b>	<b>132,437</b>	<b>0,675</b>	
<b>Ужин</b>												
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
110	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,320	0,240	6,800	36,200	0,036	0,036		7,000	0,780	000000007 (№ 110)
399	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,650	5,850	5,900	111,000	0,125	0,125	3,600	11,000	2,600	000000007 (№ 399)
с133	Напиток лимонный.	150	0,113		14,460	59,060	0,008	0,006	7,310	4,500		(№ с133)
106	Огурцы свежие порциями.	30	0,240	0,030	0,750	4,200	0,009	0,009	3,000	6,900	0,180	000000007 (№ 106)
196	Рагу из овощей с кабачками.	110	2,035	5,885	9,240	97,900	0,050	0,050	7,810	27,555	0,605	000000007 (№ 196)
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>13,878</b>	<b>12,165</b>	<b>46,990</b>	<b>355,360</b>	<b>0,250</b>	<b>0,248</b>	<b>21,720</b>	<b>60,955</b>	<b>4,385</b>	
<b>Сонник</b>												
516	Кисломолочный напиток в ассортименте	125	3,625	3,125	5,000	62,500	0,050	0,050	0,875	150,000	0,125	000000007 (№ 516)
	<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>3,625</b>	<b>3,125</b>	<b>5,000</b>	<b>62,500</b>	<b>0,050</b>	<b>0,050</b>	<b>0,875</b>	<b>150,000</b>	<b>0,125</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1 600</b>	<b>54,440</b>	<b>56,293</b>	<b>195,717</b>	<b>1 512,883</b>	<b>0,709</b>	<b>0,684</b>	<b>49,778</b>	<b>603,282</b>	<b>16,739</b>	

Шеф-повар Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Ямбаева А. И.