

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето  
 Возрастная категория: дети 03-07 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	000000007 (№ 94)
497	Какао с молоком	180	4,500	3,960	28,560	167,400	0,054		1,530	146,700	1,170	000000007 (№ 497)
260	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба".	150	3,945	8,745	18,795	169,650	0,060	0,060	0,990	94,950	0,420	000000007 (№ 260)
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>9,645</b>	<b>25,205</b>	<b>54,855</b>	<b>484,050</b>	<b>0,134</b>	<b>0,060</b>	<b>2,520</b>	<b>246,650</b>	<b>1,790</b>	
<b>Обед</b>												
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
134	Рассольник	200	1,640	4,200	13,000	97,000	0,072		6,140	12,400	0,740	000000007 (№ 134)
106	Помидоры свежие порционно.	50	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	0,030	12,500	7,000	0,450	000000007 (№ 106)
	Мясо для супа.	20	3,120	3,260		43,600	0,019			0,240	0,720	
291	Макаронные изделия отварные.	160	6,032	0,720	30,976	154,560	0,061	0,061	0,016	6,080	0,832	000000007 (№ 291)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
346	Котлеты рыбные любительские.	70	8,540	2,520	4,340	74,200	0,049	0,049	0,700	25,900	0,560	000000007 (№ 346)
с128	Компот из свежемороженых ягод.	200	0,200	0,080	17,420	69,440	0,006	0,008	40,000	7,520	0,300	(№ с128)
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>24,772</b>	<b>11,500</b>	<b>95,816</b>	<b>590,050</b>	<b>0,325</b>	<b>0,237</b>	<b>59,356</b>	<b>75,890</b>	<b>5,017</b>	
<b>Полдник</b>												
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
551	Шанежка с яблоком.	50	2,600	7,700	26,200	184,000	0,050	0,050	2,300	19,000	1,000	000000007 (№ 551)
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,400</b>	<b>7,900</b>	<b>26,400</b>	<b>189,600</b>	<b>0,054</b>	<b>0,054</b>	<b>2,700</b>	<b>58,200</b>	<b>4,280</b>	
<b>Ужин</b>												
493	Чай с сахаром.	180	0,090		13,500	54,000				9,900	0,270	000000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
377	Картофельная запеканка с мясом.	150	17,475	17,625	14,175	285,000	0,160	0,160	3,000	18,750	2,625	000000007 (№ 377)
116	Икра баклажанная.	50	0,850	2,800	2,450	38,500	0,020	0,020	1,900	10,000	0,300	000000007 (№ 116)
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>21,585</b>	<b>20,885</b>	<b>48,465</b>	<b>469,750</b>	<b>0,247</b>	<b>0,247</b>	<b>4,900</b>	<b>51,400</b>	<b>4,390</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>1 950</b>	<b>63,752</b>	<b>69,240</b>	<b>231,536</b>	<b>1 808,450</b>	<b>0,820</b>	<b>0,658</b>	<b>70,526</b>	<b>612,140</b>	<b>15,627</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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., №рецид.
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
111	Батон.	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,028	0,020		4,750	0,300	000000007 (№ 111)
317	Пудинг из творога паровой.	100	13,900	10,900	22,000	241,000	0,060	0,060	0,200	122,000	0,900	000000007 (№ 317)
481	Молоко сгущенное.	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,012	0,200	61,400	0,040	000000007 (№ 481)
501	Кофейный напиток с молоком.	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,036	0,036	1,170	113,400	0,090	000000007 (№ 501)
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>20,095</b>	<b>15,755</b>	<b>60,260</b>	<b>443,200</b>	<b>0,136</b>	<b>0,128</b>	<b>1,570</b>	<b>301,550</b>	<b>1,330</b>	
<b>Обед</b>												
с130	Компот из груш.	150	0,375		20,250	82,500	0,008	0,008	0,375	21,000	1,125	000000007 (№ 508)
114	Икра кабачковая.	50	0,650	2,450	2,500	34,500	0,015	0,015	3,900	13,000	0,350	000000007 (№ 114)
128	Борщ с капустой и картофелем.	180	1,314	3,600	7,668	68,400	0,036	0,036	7,416	24,840	0,864	000000007 (№ 128)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
414	Рис отварной.	130	3,198	5,265	29,302	177,320	0,023	0,017		4,420	0,455	000000007 (№ 414)
	Мясо для супа.	15	2,340	2,445		32,700	0,014			0,180	0,540	
399	Оладьи из печени по-кундески.	70	12,110	8,190	8,260	155,400	0,018	0,018	5,040	15,400	3,640	000000007 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>24,677</b>	<b>22,570</b>	<b>96,160</b>	<b>690,070</b>	<b>0,203</b>	<b>0,183</b>	<b>16,731</b>	<b>95,590</b>	<b>8,389</b>	
<b>Полдник</b>												
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	75	0,300	0,300	7,350	35,250	0,023	0,023	7,500	12,000	1,650	000000007 (№ 112)
505	Кисель из плодов или ягод.	180	0,090		28,440	118,260			1,080	5,832	0,144	000000007 (№ 505)
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>1,890</b>	<b>2,260</b>	<b>50,670</b>	<b>236,910</b>	<b>0,039</b>	<b>0,039</b>	<b>8,580</b>	<b>23,632</b>	<b>2,214</b>	
<b>Ужин</b>												
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
106	Огурцы свежие порциями.	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	0,015	5,000	12,500	0,300	000000007 (№ 106)
429	Картофельное пюре.	130	2,730	5,720	14,170	119,600	0,117	0,087	4,420	33,800	0,910	000000007 (№ 429)
363	Мясо тушенное.	50	7,600	8,700	1,150	113,500	0,020	0,020	0,350	5,500	1,100	000000007 (№ 363)
495	Чай с молоком.	180	1,350	1,170	14,310	72,900	0,036	0,036	1,170	114,300	0,360	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,630</b>	<b>16,140</b>	<b>51,680</b>	<b>417,000</b>	<b>0,261</b>	<b>0,230</b>	<b>10,940</b>	<b>179,850</b>	<b>3,920</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>1 870</b>	<b>66,642</b>	<b>60,475</b>	<b>264,770</b>	<b>1 862,180</b>	<b>0,698</b>	<b>0,640</b>	<b>38,871</b>	<b>780,622</b>	<b>16,003</b>	

Шеф-повар *Д.М. Салахутдинова* / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая *А.И. Янбаева* / Янбаева А. И.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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		B1	B2	C	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	00000007 (№ 96)
493	Чай с сахаром	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	00000007 (№ 493)
301	Омлет натуральный	100	8,613	13,384	2,313	163,075	0,063	0,063	0,308	81,538	1,538	00000007 (№ 301)
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>9,913</b>	<b>17,584</b>	<b>37,713</b>	<b>347,075</b>	<b>0,083</b>	<b>0,083</b>	<b>0,408</b>	<b>98,538</b>	<b>2,238</b>	
<b>Обед</b>												
	Перец сладкий свежий порциями+	50	0,667		2,667	12,667	0,050	0,042	124,975	4,000	0,300	
404	Мясо для супа (куры).	20	3,640	3,680		47,600	0,024	0,024		3,200	0,320	00000007 (№ 404)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300		8,500	0,045	0,045		8,750	0,975	00000007 (№ 110)
508	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,500			27,000	0,010	0,010	0,500	28,000	1,500	00000007 (№ 508)
196	Рагу из овощей с кабачками.	160	2,960	8,560	13,440	142,400	0,073	0,073	11,360	40,800	0,880	00000007 (№ 196)
108	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		19,680	0,044	0,044		8,000	0,440	00000007 (№ 108)
412	Котлеты припущенные из птицы	70	10,500	7,500	6,500	132,000	0,070	0,060	0,600	26,000	0,800	00000007 (№ 412)
156	Суп - лапша домашняя	200	2,040	4,460	11,120	88,800	0,026	0,026	0,300	7,200	0,320	00000007 (№ 156)
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>24,997</b>	<b>24,820</b>	<b>88,907</b>	<b>672,717</b>	<b>0,342</b>	<b>0,323</b>	<b>137,735</b>	<b>125,950</b>	<b>5,535</b>	
<b>Полдник</b>												
519	Напиток из шиповника	180	0,630	0,270		20,520	0,009	0,009	63,000	10,800	1,350	00000007 (№ 519)
564	Булочка домашняя	30	2,250	3,900		116,500	0,030	0,030		4,500	0,250	00000007 (№ 564)
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>2,880</b>	<b>4,170</b>	<b>38,620</b>	<b>203,800</b>	<b>0,039</b>	<b>0,039</b>	<b>63,000</b>	<b>15,300</b>	<b>1,600</b>	
<b>Ужин</b>												
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300		8,500	0,045	0,045		8,750	0,975	00000007 (№ 110)
237	Гречка рассыпчатая	150	8,550	7,845		37,080	0,207	0,207		14,250	4,545	00000007 (№ 237)
76	Винегрет овощной.	50	6,500	5,400	3,400	65,000	0,020	0,020	4,200	11,500	0,400	00000007 (№ 76)
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,650	3,500	3,150	71,750	0,044	0,018	2,345	17,500	0,403	00000007 (№ 343)
492	Чай	200	0,800	0,200		5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	00000007 (№ 492)
108	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,760	0,033	0,033		6,000	0,330	00000007 (№ 108)
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>26,430</b>	<b>17,485</b>	<b>67,090</b>	<b>511,150</b>	<b>0,353</b>	<b>0,327</b>	<b>6,945</b>	<b>97,200</b>	<b>9,933</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	00000007 (№ 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>1 990</b>	<b>68,569</b>	<b>67,809</b>	<b>238,329</b>	<b>1 809,742</b>	<b>0,876</b>	<b>0,831</b>	<b>209,137</b>	<b>516,988</b>	<b>19,455</b>	

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

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



День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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		B1	B2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
494	Чай с лимоном	180	0,090		13,680	54,900			2,520	12,780	0,360	000000007 (№ 494)
472	Соус ягодный	20	0,082	0,020	13,058	52,740	0,002	0,002	1,110	4,140	0,086	000000007 (№ 472)
313	Запеканка из творога	100	16,000	16,800	15,938	283,750	0,046	0,046		198,000	0,663	000000007 (№ 313)
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>330</b>	<b>17,372</b>	<b>29,320</b>	<b>50,176</b>	<b>538,390</b>	<b>0,068</b>	<b>0,048</b>	<b>3,630</b>	<b>219,920</b>	<b>1,309</b>	
<b>Обед</b>												
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
144	Суп гороховый	150	1,380	2,550	13,613	64,800	0,117	0,050	5,205	11,400	0,555	000000007 (№ 144)
407	Рагу из птицы	160	12,613	13,156	14,533	226,667	0,107	0,107	9,502	22,844	1,689	000000007 (№ 407)
106	Огурцы свежие порциями	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	0,015	5,000	12,500	0,300	000000007 (№ 106)
170	Гренки из пшеничного хлеба	25	2,813	0,283	17,435	83,550	0,039	0,039		7,550	0,415	000000007 (№ 170)
404	Мясо для супа (куры)	15	2,730	2,760		35,700	0,018	0,018		2,400	0,240	000000007 (№ 404)
508	Компот из смеси сухофруктов	180	0,450		24,300	99,000	0,009	0,009	0,450	25,200	1,350	000000007 (№ 508)
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>22,036</b>	<b>19,098</b>	<b>79,631</b>	<b>561,967</b>	<b>0,349</b>	<b>0,282</b>	<b>20,157</b>	<b>90,644</b>	<b>5,524</b>	
<b>Полдник</b>												
567	Булочка российская	30	2,148	2,496	17,652	101,502	0,025	0,025		7,020	0,252	000000007 (№ 567)
с124	Кисель из кураги	150	0,675	0,045	21,300	88,800	0,015	0,030	0,360	24,150	0,450	(№ с124)
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>2,823</b>	<b>2,541</b>	<b>38,952</b>	<b>190,302</b>	<b>0,040</b>	<b>0,055</b>	<b>0,360</b>	<b>31,170</b>	<b>0,702</b>	
<b>Ужин</b>												
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
293	Макаронник с мясом	100	15,533	17,427	15,427	280,667	0,060		0,400	11,333	2,000	000000007 (№ 293)
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,930	2,070	6,570	48,600	0,027		3,060	6,000	0,390	000000007 (№ 73)
495	Чай с молоком	180	1,350	1,170	14,310	72,900	0,036	0,036	1,170	114,300	0,360	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>21,363</b>	<b>21,167</b>	<b>57,107</b>	<b>506,167</b>	<b>0,196</b>	<b>0,109</b>	<b>4,630</b>	<b>145,383</b>	<b>4,000</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>1 625</b>	<b>67,944</b>	<b>75,876</b>	<b>231,865</b>	<b>1 871,825</b>	<b>0,713</b>	<b>0,554</b>	<b>29,827</b>	<b>667,118</b>	<b>11,684</b>	

Шеф-повар Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.

День: 6  
Неделя: 1  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	000000007 (№ 94)
300	Яйца вареные.	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,017		22,000	1,000	000000007 (№ 300)
501	Кофейный напиток с молоком.	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,036	0,036	1,170	113,400	0,090	000000007 (№ 501)
264	Каша пшеничная молочная жидкая.	150	5,550	5,610	27,375	182,250	0,108	0,108	1,005	102,150	1,440	000000007 (№ 264)
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,730</b>	<b>25,140</b>	<b>49,485</b>	<b>463,350</b>	<b>0,194</b>	<b>0,161</b>	<b>2,175</b>	<b>242,550</b>	<b>2,730</b>	
<b>Обед</b>												
154	Суп крестьянский с крупой.	200	1,700	4,080	11,640	90,000	0,044	0,044	7,960	21,000	0,580	000000007 (№ 154)
	Мясо для супа.	15	2,340	2,445		32,700	0,014			0,180	0,540	
114	Икра кабачковая.	50	0,650	2,450	2,500	34,500	0,015	0,015	3,900	13,000	0,350	000000007 (№ 114)
372	Голубцы ленивые.	70	5,950	5,810	2,800	87,500	0,028	0,028	8,680	23,800	1,050	000000007 (№ 372)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма).	180	0,270		18,090	72,900			0,720	9,000	0,540	000000007 (№ 512)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
237	Гречка рассыпчатая.	150	8,550	7,845	37,080	253,050	0,207	0,207		14,250	4,545	000000007 (№ 237)
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>24,150</b>	<b>23,250</b>	<b>100,290</b>	<b>709,900</b>	<b>0,397</b>	<b>0,383</b>	<b>21,260</b>	<b>97,980</b>	<b>9,020</b>	
<b>Полдник</b>												
522	Напиток морковно яблочный.	180	0,540	0,090	12,600	53,100	0,018	0,018	0,990	11,700	0,450	000000007 (№ 522)
588	Кондитерские изделия в ассортименте	40	1,120	1,320	30,920	140,000	0,012	0,012		6,400	0,600	000000007 (№ 588)
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,031	0,031	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>2,060</b>	<b>1,810</b>	<b>53,320</b>	<b>240,100</b>	<b>0,061</b>	<b>0,061</b>	<b>10,990</b>	<b>34,100</b>	<b>3,250</b>	
<b>Ужин</b>												
429	Картофельное пюре.	150	3,150	6,600	16,350	138,000	0,135	0,100	5,100	39,000	1,050	000000007 (№ 429)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
401	Печень тушеная в соусе.	70	9,310	5,390	3,850	100,800	0,133	0,133	7,000	17,500	3,360	000000007 (№ 401)
	Перец сладкий свежий порциями+	50	0,667		2,667	12,667	0,050	0,042	124,975	4,000	0,300	
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
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>515</b>	<b>17,097</b>	<b>12,650</b>	<b>41,407</b>	<b>349,317</b>	<b>0,389</b>	<b>0,346</b>	<b>137,475</b>	<b>112,450</b>	<b>9,185</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>2 115</b>	<b>62,387</b>	<b>66,600</b>	<b>250,502</b>	<b>1 837,667</b>	<b>1,101</b>	<b>1,010</b>	<b>172,950</b>	<b>667,080</b>	<b>24,335</b>	

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

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

День: 7  
Неделя: 1  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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>												
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)
255	Каша ячневая вязкая.	130	4,160	7,410	23,244	176,280	0,080	0,080	0,923	108,550	0,598	000000007 (№ 255)
497	Какао с молоком.	180	4,500	3,960	28,560	167,400	0,054		1,530	146,700	1,170	000000007 (№ 497)
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>13,660</b>	<b>19,470</b>	<b>59,204</b>	<b>466,680</b>	<b>0,154</b>	<b>0,100</b>	<b>2,553</b>	<b>392,250</b>	<b>2,068</b>	
<b>Обед</b>												
	Мясо для супа.	15	2,340	2,445		32,700	0,014			0,180	0,540	
508	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,450		24,300	99,000	0,009	0,009	0,450	25,200	1,350	000000007 (№ 508)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
376	Эрсы из говядины с рисом паровые.	55	6,435	6,105	8,910	116,050	0,028	0,028		4,950	0,935	000000007 (№ 376)
106	Помидоры свежие порционно.	50	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	0,030	12,500	7,000	0,450	000000007 (№ 106)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
423	Капуста тушеная.	150	5,550	5,400	5,850	94,500	0,060	0,058	25,500	91,500	1,500	000000007 (№ 423)
147	Суп картофельный с макаронными изделиями.	200	2,160	2,280	15,060	89,000	0,084	0,084	6,600	12,200	0,760	000000007 (№ 147)
	<b>Итого:</b>	<b>715</b>	<b>22,175</b>	<b>16,950</b>	<b>84,200</b>	<b>582,500</b>	<b>0,314</b>	<b>0,297</b>	<b>45,050</b>	<b>157,780</b>	<b>6,950</b>	
<b>Полдник</b>												
530	Блинчики с джемом.	45	3,297	3,379	15,595	106,118	0,041	0,041	1,391	57,518	0,352	000000007 (№ 530)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>4,797</b>	<b>4,679</b>	<b>31,495</b>	<b>187,118</b>	<b>0,081</b>	<b>0,081</b>	<b>2,691</b>	<b>184,518</b>	<b>0,752</b>	
<b>Ужин</b>												
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
519	Напиток из шиповника.	180	0,630	0,270	20,520	87,300	0,009	0,009	63,000	10,800	1,350	000000007 (№ 519)
199	Овощное рагу с баклажанами.	150	3,000	8,500	12,800	145,000	0,090	0,090	8,800	43,000	1,300	000000007 (№ 199)
72	Салат картофельный.	30	0,570	1,620	4,020	33,000	0,027	0,027	3,660	4,200	0,240	000000007 (№ 72)
381	Шницель.	70	12,460	12,250	10,010	200,200	0,063	0,063		27,300	1,960	000000007 (№ 381)
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>475</b>	<b>19,830</b>	<b>23,100</b>	<b>65,690</b>	<b>557,750</b>	<b>0,256</b>	<b>0,256</b>	<b>75,460</b>	<b>98,050</b>	<b>6,045</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>1 930</b>	<b>64,812</b>	<b>67,949</b>	<b>246,589</b>	<b>1 869,048</b>	<b>0,864</b>	<b>0,794</b>	<b>126,804</b>	<b>1 012,598</b>	<b>15,965</b>	

Шеф-повар Салахутдинов Д. М.

Медицинская сестра диетическая Янбаева А. И.

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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>												
262	Каша молочная манная жидкая	150	4,650	6,030	23,320	166,500	0,060		0,825	144,135	0,225	000000007 (№ 262)
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)
495	Чай с молоком.	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>7,350</b>	<b>11,530</b>	<b>59,620</b>	<b>371,500</b>	<b>0,120</b>	<b>0,060</b>	<b>2,225</b>	<b>277,135</b>	<b>1,025</b>	
<b>Обед</b>												
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,400	3,980	6,220	66,400	0,046	0,046	14,780	27,200	0,640	000000007 (№ 142)
505	Кисель из плодов или ягод.	180	0,090		28,440	118,260			1,080	5,832	0,144	000000007 (№ 505)
116	Икра баклажанная	50	0,850	2,800	2,450	38,500	0,020	0,020	1,900	10,000	0,300	000000007 (№ 116)
381	Биточки	70	12,460	12,250	10,010	200,200	0,063			27,300	1,960	000000007 (№ 381)
	Мясо для супа	25	3,900	4,075		54,500	0,023			0,300	0,900	
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
291	Макаронные изделия отварные	150	5,655	0,675	29,040	144,900	0,057	0,057	0,015	5,700	0,780	000000007 (№ 291)
108	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>29,045</b>	<b>24,400</b>	<b>104,340</b>	<b>762,010</b>	<b>0,298</b>	<b>0,212</b>	<b>17,775</b>	<b>93,082</b>	<b>6,139</b>	
<b>Полдник</b>												
560	Булочка "Нежная"	50	3,417	6,417	27,583	181,667	0,050	0,050		6,667	0,417	000000007 (№ 560)
507	Компот из свежих плодов (яблок).	180	0,450	0,180	20,790	86,400	0,018	0,012	3,870	19,800	0,990	000000007 (№ 507)
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>3,867</b>	<b>6,597</b>	<b>48,373</b>	<b>268,067</b>	<b>0,068</b>	<b>0,062</b>	<b>3,870</b>	<b>26,467</b>	<b>1,407</b>	
<b>Ужин</b>												
493	Чай с сахаром	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
106	Огурцы свежие порциями.	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	0,015	5,000	12,500	0,300	000000007 (№ 106)
205	Зразы картофельные с овощами.	180	6,360	8,040	16,320	163,200	0,168	0,168	5,640	43,200	1,560	000000007 (№ 205)
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>10,410</b>	<b>8,590</b>	<b>53,370</b>	<b>334,200</b>	<b>0,256</b>	<b>0,256</b>	<b>10,640</b>	<b>80,450</b>	<b>3,410</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>1 990</b>	<b>55,022</b>	<b>54,867</b>	<b>271,703</b>	<b>1 810,777</b>	<b>0,802</b>	<b>0,650</b>	<b>35,560</b>	<b>657,134</b>	<b>12,131</b>	

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

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



День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето  
 Возрастная категория: дети 03-07 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>												
313	Запеканка из творога.	100	16,000	16,800	15,938	283,750	0,046	0,046		198,000	0,663	000000007 (№ 313)
472	Соус ягодный.	20	0,082	0,020	13,058	52,740	0,002	0,002	1,110	4,140	0,086	000000007 (№ 472)
497	Какао с молоком	200	5,000	4,400	31,733	186,000	0,060		1,700	163,000	1,300	000000007 (№ 497)
111	Батон	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,028	0,020		4,750	0,300	000000007 (№ 111)
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>22,957</b>	<b>21,945</b>	<b>73,579</b>	<b>587,990</b>	<b>0,136</b>	<b>0,068</b>	<b>2,810</b>	<b>369,890</b>	<b>2,349</b>	
<b>Обед</b>												
106	Помидоры свежие порционно	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	0,036	15,000	8,400	0,540	000000007 (№ 106)
512	Компот из кураги	180	0,270		18,090	72,900			0,720	9,000	0,540	000000007 (№ 512)
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	12,000	6,675	17,025	176,250	0,128	0,083	6,600	33,000	1,200	000000007 (№ 340)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
169	Фрикадельки мясные.	20	4,024	2,878	0,170	42,680	0,006	0,006	0,100	2,740	0,530	000000007 (№ 169)
149	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	200	1,760	2,360	11,760	75,400	0,096	0,096	8,860	13,000	0,880	000000007 (№ 149)
<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>23,404</b>	<b>12,653</b>	<b>77,505</b>	<b>520,880</b>	<b>0,355</b>	<b>0,310</b>	<b>31,280</b>	<b>82,890</b>	<b>5,105</b>	
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты в ассортименте	75	0,300	0,300	7,350	35,250	0,023	0,023	7,500	12,000	1,650	000000007 (№ 112)
519	Напиток из шиповника	180	0,630	0,270	20,520	87,300	0,009	0,009	63,000	10,800	1,350	000000007 (№ 519)
590	Кондитерские изделия в ассортименте	30	2,250	2,940	22,320	125,100	0,024	0,024		8,700	0,630	000000007 (№ 590)
<b>Итого:</b>		<b>285</b>	<b>3,180</b>	<b>3,510</b>	<b>50,190</b>	<b>247,650</b>	<b>0,056</b>	<b>0,056</b>	<b>70,500</b>	<b>31,500</b>	<b>3,630</b>	
<b>Ужин</b>												
50	Салат из свеклы	50	0,750	2,750	4,200	44,500	0,010	0,010	2,850	16,500	0,650	000000007 (№ 50)
404	Птица отварная	70	16,500	11,400	0,400	170,000	0,040	0,040	3,300	25,000	1,100	000000007 (№ 404)
423	Копченая тушеная.	130	4,810	4,680	5,070	81,900	0,052	0,050	22,100	79,300	1,300	000000007 (№ 423)
494	Чай с лимоном	180	0,090		13,680	54,900			2,520	12,780	0,360	000000007 (№ 494)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>25,700</b>	<b>19,330</b>	<b>44,150</b>	<b>455,300</b>	<b>0,175</b>	<b>0,173</b>	<b>30,770</b>	<b>147,330</b>	<b>4,660</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>1 965</b>	<b>79,591</b>	<b>61,188</b>	<b>251,424</b>	<b>1 886,820</b>	<b>0,782</b>	<b>0,667</b>	<b>136,410</b>	<b>811,610</b>	<b>15,894</b>	

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

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

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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., №реци
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
501	Кофейный напиток с молоком.	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,036	0,036	1,170	113,400	0,090	000000007 (№ 501)
94	Бутерброды с маслом.	30	1,200	12,500	7,500	147,000	0,020			5,000	0,200	000000007 (№ 94)
311	Омлет с капустой цветной.	120	9,480	12,480	3,360	163,200	0,072	0,072	7,200	88,800	2,040	000000007 (№ 311)
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>13,560</b>	<b>27,410</b>	<b>25,170</b>	<b>381,300</b>	<b>0,128</b>	<b>0,108</b>	<b>8,370</b>	<b>207,200</b>	<b>2,330</b>	
<b>Обед</b>												
114	Икра кабачковая.	50	0,650	2,450	2,500	34,500	0,015	0,015	3,900	13,000	0,350	000000007 (№ 114)
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
146	Суп картофельный с клецками.	200	0,960	2,080	7,020	50,600	0,050	0,050	4,600	8,600	0,480	000000007 (№ 146)
406	Плов из отварной птицы.	180	13,608	13,392	35,424	316,800	0,050	0,050	0,288	16,560	2,016	000000007 (№ 406)
с130	Компот из груш.	180	6,984	6,984	16,074	62,442	0,005	0,004	2,880	12,798	0,432	(№ с130)
404	Мясо для супа (куры).	15	2,730	2,760		35,700	0,018	0,018		2,400	0,240	000000007 (№ 404)
172	Клецки.	20	1,172	1,102	4,788	33,760	0,016	0,016	0,062	13,760	0,130	000000007 (№ 172)
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>30,794</b>	<b>29,388</b>	<b>93,986</b>	<b>673,052</b>	<b>0,244</b>	<b>0,242</b>	<b>11,730</b>	<b>83,868</b>	<b>5,063</b>	
<b>Полдник</b>												
563	Булочка ванильная.	50	3,900	4,000	28,250	165,000	0,050	0,050		7,500	0,400	000000007 (№ 563)
515	Молоко кипяченое.	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 515)
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>9,120</b>	<b>8,500</b>	<b>36,890</b>	<b>260,400</b>	<b>0,122</b>	<b>0,122</b>	<b>2,340</b>	<b>223,500</b>	<b>0,580</b>	
<b>Ужин</b>												
110	Хлеб ржано-пшеничный.	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный.	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
346	Котлеты рыбные любительские.	70	8,540	2,520	4,340	74,200	0,049	0,049	0,700	25,900	0,560	000000007 (№ 346)
73	Салат картофельный с кукурузой и морковью.	50	1,550	3,450	10,950	81,000	0,045		5,100	10,000	0,650	000000007 (№ 73)
199	Овощное рагу с баклажанами.	150	3,000	8,500	12,800	145,000	0,090	0,090	8,800	43,000	1,300	000000007 (№ 199)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>17,440</b>	<b>15,170</b>	<b>49,090</b>	<b>409,800</b>	<b>0,261</b>	<b>0,216</b>	<b>15,000</b>	<b>131,850</b>	<b>7,040</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>1 940</b>	<b>75,264</b>	<b>84,218</b>	<b>211,136</b>	<b>1 799,552</b>	<b>0,814</b>	<b>0,748</b>	<b>38,490</b>	<b>826,418</b>	<b>15,163</b>	

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

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

День 4  
Неделя 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
494	Чай с лимоном.	200	0,100		15,200	61,000			2,800	14,200	0,400	000000007 (№ 494)
269	Каша «Янтарная».	150	6,255	9,480	29,100	226,800	0,140	0,140	2,220	124,050	1,335	000000007 (№ 269)
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>385</b>	<b>11,355</b>	<b>17,580</b>	<b>51,700</b>	<b>410,800</b>	<b>0,160</b>	<b>0,160</b>	<b>5,120</b>	<b>275,250</b>	<b>2,035</b>	
	<b>Обед</b>											
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,460	4,000	8,520	76,000	0,040	0,040	8,240	27,600	0,960	000000007 (№ 128)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	Перец сладкий свежий порциями+	50	0,667		2,667	12,667	0,050	0,042	124,975	4,000	0,300	
	Мясо для супа	15	2,340	2,445		32,700	0,014			0,180	0,540	
401	Печень тушеная в соусе.	70	9,310	5,390	3,850	100,800	0,133	0,133	7,000	17,500	3,360	000000007 (№ 401)
507	Компот из свежих плодов (ябло)	180	0,450	0,180	20,790	86,400	0,018	0,012	3,870	19,800	0,990	000000007 (№ 507)
237	Гречка рассыпчатая.	130	7,410	6,799	32,136	219,310	0,179	0,179		12,350	3,939	000000007 (№ 237)
108	Хлеб пшеничный.	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>26,327</b>	<b>19,434</b>	<b>96,143</b>	<b>667,127</b>	<b>0,523</b>	<b>0,495</b>	<b>144,085</b>	<b>98,180</b>	<b>11,504</b>	
	<b>Полдник</b>											
590	Кондитерские изделия в ассортименте	30	2,250	2,940	22,320	125,100	0,024	0,024		8,700	0,630	000000007 (№ 590)
505	Кисель из плодов или ягод	180	0,090		28,440	118,260			1,080	5,832	0,144	000000007 (№ 505)
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>305</b>	<b>2,720</b>	<b>3,320</b>	<b>60,070</b>	<b>288,010</b>	<b>0,053</b>	<b>0,053</b>	<b>10,580</b>	<b>29,732</b>	<b>2,864</b>	
	<b>Ужин</b>											
495	Чай с молоком	180	1,350	1,170	14,310	72,900	0,036	0,036	1,170	114,300	0,360	000000007 (№ 495)
366	Бефстроганов.	50	7,567	6,900	1,200	97,000	0,023	0,017	0,333	13,333	1,100	000000007 (№ 366)
291	Макаронные изделия отварные.	150	5,655	0,675	29,040	144,900	0,057	0,057	0,015	5,700	0,780	000000007 (№ 291)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
106	Помидоры свежие порционно.	50	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	0,030	12,500	7,000	0,450	000000007 (№ 106)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>18,672</b>	<b>9,345</b>	<b>67,250</b>	<b>430,800</b>	<b>0,219</b>	<b>0,212</b>	<b>14,018</b>	<b>154,083</b>	<b>3,940</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>2 030</b>	<b>63,423</b>	<b>53,429</b>	<b>281,163</b>	<b>1 871,737</b>	<b>1,015</b>	<b>0,980</b>	<b>174,853</b>	<b>737,245</b>	<b>20,493</b>	

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


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

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
497	Какао с молоком	180	4,500	3,960	28,560	167,400	0,054		1,530	146,700	1,170	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)
481	Молоко сгущенное	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,012	0,200	61,400	0,040	000000007 (№ 481)
111	Батон	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,034	0,024		5,700	0,360	000000007 (№ 111)
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>20,990</b>	<b>16,370</b>	<b>71,640</b>	<b>517,440</b>	<b>0,148</b>	<b>0,084</b>	<b>1,946</b>	<b>323,400</b>	<b>2,130</b>	
<b>Обед</b>												
429	Картофельное пюре	150	3,150	6,600	16,350	138,000	0,135	0,100	5,100	39,000	1,050	000000007 (№ 429)
405	Курица в соусе с томатом	70	7,928	7,875	2,389	112,000	0,011	0,011	1,339	19,863	0,586	000000007 (№ 405)
512	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,300		20,100	81,000			0,800	10,000	0,600	000000007 (№ 512)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
106	Огурцы свежие порциями	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	0,015	5,000	12,500	0,300	000000007 (№ 106)
404	Мясо для супа (куры)	15	2,730	2,760		35,700	0,018	0,018		2,400	0,240	000000007 (№ 404)
155	Суп с крупой	200	1,280	4,060	13,640	96,200	0,020	0,020	0,600	6,000	0,280	000000007 (№ 155)
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>20,478</b>	<b>21,965</b>	<b>81,909</b>	<b>609,150</b>	<b>0,288</b>	<b>0,253</b>	<b>12,839</b>	<b>106,513</b>	<b>4,471</b>	
<b>Полдник</b>												
515	Молоко кипяченое	180	5,220	4,500	8,640	95,400	0,072	0,072	2,340	216,000	0,180	000000007 (№ 515)
567	Булочка российская	30	2,148	2,496	17,652	101,502	0,025	0,025		7,020	0,252	000000007 (№ 567)
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>7,368</b>	<b>6,996</b>	<b>26,292</b>	<b>196,902</b>	<b>0,097</b>	<b>0,097</b>	<b>2,340</b>	<b>223,020</b>	<b>0,432</b>	
<b>Ужин</b>												
415	Рис припущенный	150	3,540	6,045	32,400	198,150	0,027	0,027		4,800	0,510	000000007 (№ 415)
114	Икра кабачковая	50	0,650	2,450	2,500	34,500	0,015	0,015	3,900	13,000	0,350	000000007 (№ 114)
368	Гуляш из говядины(с соусом)	55	8,067	8,873	2,017	120,267	0,029	0,029	0,587	8,433	1,210	000000007 (№ 368)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
493	Чай с сахаром	200	0,100		15,000	60,000				11,000	0,300	000000007 (№ 493)
108	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,028	0,028		5,000	0,275	000000007 (№ 108)
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>15,907</b>	<b>17,868</b>	<b>72,717</b>	<b>516,917</b>	<b>0,144</b>	<b>0,144</b>	<b>4,487</b>	<b>50,983</b>	<b>3,620</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>1 925</b>	<b>69,092</b>	<b>66,949</b>	<b>258,557</b>	<b>1 915,409</b>	<b>0,737</b>	<b>0,638</b>	<b>22,661</b>	<b>883,916</b>	<b>10,803</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая  / Янбаева А. И.

День 6  
Неделя 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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., №реци
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>												
501	Кофейный напиток с молоком.	180	2,880	2,430	14,310	71,100	0,036	0,036	1,170	113,400	0,090	000000007 (№ 501)
255	Каша ячневая вязкая	180	5,760	10,260	32,184	244,080	0,110	0,110	1,278	150,300	0,828	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>395</b>	<b>13,640</b>	<b>20,790</b>	<b>53,894</b>	<b>438,180</b>	<b>0,166</b>	<b>0,166</b>	<b>2,548</b>	<b>400,700</b>	<b>1,218</b>	
<b>Обед</b>												
131	Свекольник.	200	1,740	3,560	9,620	77,600	0,052	0,052	7,340	30,200	1,220	000000007 (№ 131)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
519	Напиток из шиповника.	180	0,630	0,270	20,520	87,300	0,009	0,009	63,000	10,800	1,350	000000007 (№ 519)
	Мясо для супа.	15	2,340	2,445		32,700	0,014			0,180	0,540	
389	Тефтели из говядины паровые.	70	9,660	8,890	6,090	142,800	0,042		1,750	13,300	1,540	000000007 (№ 389)
291	Макаронные изделия отварные.	150	5,655	0,675	29,040	144,900	0,057	0,057	0,015	5,700	0,780	000000007 (№ 291)
116	Икра баклажанная	50	0,850	2,800	2,450	38,500	0,020	0,020	1,900	10,000	0,300	000000007 (№ 116)
108	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>25,565</b>	<b>19,260</b>	<b>95,900</b>	<b>663,050</b>	<b>0,283</b>	<b>0,227</b>	<b>74,005</b>	<b>86,930</b>	<b>7,145</b>	
<b>Полдник</b>												
112	Фрукты в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,031	0,031	10,000	16,000	2,200	000000007 (№ 112)
512	Компот из кураги	180	0,270		18,090	72,900			0,720	9,000	0,540	000000007 (№ 512)
579	Коржик молочный.	30	2,050	3,650	19,650	119,500	0,025	0,025		7,500	0,250	000000007 (№ 579)
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>2,720</b>	<b>4,050</b>	<b>47,540</b>	<b>239,400</b>	<b>0,056</b>	<b>0,056</b>	<b>10,720</b>	<b>32,500</b>	<b>2,990</b>	
<b>Ужин</b>												
428	Картофель жаренный из отварного.	150	3,600	14,250	22,800	234,000	0,180		26,250	18,000	1,350	000000007 (№ 428)
	Перец сладкий свежий порциями+	50	0,667		2,667	12,667	0,050	0,042	124,975	4,000	0,300	
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,650	3,500	3,150	71,750	0,044	0,018	2,345	17,500	0,403	000000007 (№ 343)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
108	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,022		4,000	0,220	000000007 (№ 108)
492	Чай.	200	0,800	0,200	0,200	5,600	0,004	0,004	0,400	39,200	3,280	000000007 (№ 492)
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>14,887</b>	<b>18,410</b>	<b>47,157</b>	<b>416,267</b>	<b>0,345</b>	<b>0,130</b>	<b>153,970</b>	<b>91,450</b>	<b>6,528</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>2 100</b>	<b>61,162</b>	<b>66,260</b>	<b>250,491</b>	<b>1 831,897</b>	<b>0,910</b>	<b>0,639</b>	<b>242,293</b>	<b>791,580</b>	<b>18,031</b>	

Шеф-повар Салахутдинова Д. М.

Медицинская сестра диетическая Ямбаева А. И.

День: 7  
Неделя: 2  
Сезон: Лето  
Возрастная категория: дети 03-07 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>												
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)
492	Чай	180	0,720	0,180	0,180	5,040	0,004	0,004	0,360	35,280	2,952	000000007 (№ 492)
266	Каша геркулес молочная	150	5,370	7,050	21,600	171,300	0,126	0,126	1,155	117,600	0,930	000000007 (№ 266)
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>12,390</b>	<b>16,030</b>	<b>42,480</b>	<b>363,340</b>	<b>0,180</b>	<b>0,167</b>	<b>1,615</b>	<b>180,880</b>	<b>5,282</b>	
<b>Обед</b>												
364	Азу	180	14,680	15,730	18,720	275,260	0,150	0,150	7,976	26,580	3,046	000000007 (№ 364)
108	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		8,000	0,440	000000007 (№ 108)
143	Суп из овощей с фасолью	200	2,940	3,520	12,220	92,400	0,088	0,088	12,560	39,800	1,160	000000007 (№ 143)
106	Помидоры свежие порционно	50	0,550	0,100	1,900	12,000	0,030	0,030	12,500	7,000	0,450	000000007 (№ 106)
	Мясо для супа	15	2,340	2,445		32,700	0,014			0,180	0,540	
508	Компот из смеси сухофруктов.	180	0,450		24,300	99,000	0,009	0,009	0,450	25,200	1,350	000000007 (№ 508)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>25,650</b>	<b>22,415</b>	<b>85,320</b>	<b>650,610</b>	<b>0,380</b>	<b>0,366</b>	<b>33,486</b>	<b>115,510</b>	<b>7,961</b>	
<b>Полдник</b>												
536	Оладьи с маслом	75	5,625	9,500	29,000	223,592	0,080	0,080	0,516	55,833	0,563	000000007 (№ 536)
495	Чай с молоком	200	1,500	1,300	15,900	81,000	0,040	0,040	1,300	127,000	0,400	000000007 (№ 495)
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>7,125</b>	<b>10,800</b>	<b>44,900</b>	<b>304,592</b>	<b>0,120</b>	<b>0,120</b>	<b>1,816</b>	<b>182,833</b>	<b>0,963</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)
196	Рагу из овощей с кабачками.	150	2,775	8,025	12,600	133,500	0,068	0,068	10,650	38,250	0,825	000000007 (№ 196)
106	Огурцы свежие порциями	50	0,400	0,050	1,250	7,000	0,015	0,015	5,000	12,500	0,300	000000007 (№ 106)
c133	Напиток лимонный	180	0,135		17,352	70,875	0,009		8,775	5,400		(№ c133)
110	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,650	0,300	8,500	45,250	0,045	0,045		8,750	0,975	000000007 (№ 110)
399	Оладьи из печени по-хунцевски.	70	12,110	8,190	8,260	155,400	0,018	0,018	5,040	15,400	3,640	000000007 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>18,970</b>	<b>16,765</b>	<b>60,262</b>	<b>470,775</b>	<b>0,182</b>	<b>0,173</b>	<b>29,465</b>	<b>85,300</b>	<b>6,015</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>2 025</b>	<b>68,485</b>	<b>69,760</b>	<b>238,962</b>	<b>1 864,317</b>	<b>0,922</b>	<b>0,886</b>	<b>67,432</b>	<b>744,523</b>	<b>20,371</b>	

Шеф-повар  / Салахутдинова Д. М.  
 Медицинская сестра диетическая  / Ямбаева А. И.