Согласовано
Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Чукотскому автономному округу
по Анадырскому району
Имомкулов Н.Ч.
"21" августа 2020 г.

Утверждаю
Директор МБОУ "Центр образования
села Мейныпильгыно"
Пелемерова
"21" августа 2020 г.

Примерное 2-х недельное (десятидневное) меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
с 10,5 часовым пребыванием, посещающих дошкольное отделение
МБОУ "Центр образования с. Мейныпильгыно"
на 2020- 2021 учебный год

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Ca	Fe
1 день												
Завтрак												
2008	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,48	0,4
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
2004	1	Бутерброд с сыром	60	6,978	14,844	16,056	228,702	0,138	0,108	0,318	245,628	1,05
				23,778	**17,598**	**57,056**	**488,054**	**0,198**	**0,253**	**5,938**	**381,548**	**1,936**
II завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	0,012	0,008	4	6,4	0,88
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				0,91	**0,31**	**19,07**	**86,6**	**0,027**	**0,023**	**7**	**16,9**	**2,98**
Обед												
2005	70	Огурец соленый	60	0,12	0	0,24	1,98	0	0	0,78	3,48	0,12
2004	57	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	250/13	2,05	3,1	12,575	86,5	0,075	0,05	5,75	22,775	0,675
2004	271	Кнели рыбные	80	10,856	3,336	4,28	90,664	0,056	0,08	0,28	37,736	0,44
2008	125	Картофельное пюре с морковью	150	2,85	4,62	18,015	125,1	0,135	0,105	15,75	37,47	1,005
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				20,331	11,666	**104,405**	**596,864**	0,396	**0,235**	**22,56**	**143,311**	4,155
Полдник												
2004	75	Пудинг из моркови и яблок	250/4	6,61	9,2	37,61	270,3	0,13	0,23	9,74	156,2	2
2008	282	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16
				6,76	9,213	62,04	**366,3**	0,13	0,23	**16,14**	**163,08**	2,16
Ужин												
2004	10	Салат из моркови	60	0,075	0,06	6,966	31,28	0,036	0,042	2,88	15,642	0,414
2008	156	Тефтели мясо-крупяные	80	10,112	7,592	5,176	134,984	0,04	0,096	0,64	7,224	1,592
2004	119	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,3075	0,75	2,4425	17,8025	0,0075	0,0025	0,5525	2,0675	0,0925
2004	55	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,672	5,922	23,958	194,058	0,198	12,078	16,974	17,604	1,71
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				23,8215	20,214	**70,3775**	**587,5845**	0,4515	12,5385	**23,7865**	**305,6875**	4,8835
Итого за день				75,6005	59,001	312,9485	2125,4025	1,2025	13,2795	75,4245	1010,5265	16,1145
Среднедневная сбалансированность				**1,0**	**0,8**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
2 день												
Завтрак												
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	9,08	10,36	40,18	289,98	0,18	0	1,62	184,68	3,24
2004	261	Чай с молоком	180/12	2,808	2,916	15,93	98,352	0,018	0,126	0,594	115,29	0,576
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	3	3,042	9,429	78,429	-	-	0,018	-	-
				14,888	**16,318**	**65,539**	**466,761**	**0,198**	**0,126**	**2,232**	**299,97**	**3,816**
II завтрак												
к/к	к/к	Груша свежая	85	0,34	0,255	8,755	39,1	0,025	0,025	4,25	16,15	1,95
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				1,09	**0,405**	**23,905**	**108,1**	**0,04**	**0,04**	**7,25**	**26,65**	**4,05**
Обед												
2004	53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,002	2,508	4,92	46,26	0,03	0,024	5,88	16,758	0,786
2004	38	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/13	2,7	2,825	17,15	104,75	0,125	0,075	8,25	24,6	1,075
2008	290	Печеночные оладьи	100	7,1	7,22	5,46	158,43	0,136	0,759	11,48	19,28	3,009
2004	186	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	41,175	270,51	0,21	0,105	0	14,235	4,545
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				22,907	**20,233**	**90,44**	**676,07**	**0,591**	**0,963**	**25,61**	**85,223**	**10,27**
Полдник												
2004	294	Пирожок печеный из дрожжевого теста с изюмом	70	8,82	3,99	25,41	172,2	0,084	0,07	0,07	14,98	0,994
2004	241	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,02	0,04	0,8	41,14	0,68
				9,86	**3,99**	**52,37**	**279,64**	**0,104**	**0,11**	**0,87**	**56,12**	**1,674**
Ужин												
2004	102	Запеканка из круп с молоком сгущенным	100/50	5,82	5,32	36,36	214,09	0,06	0,16	0,51	120,4	0,55
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				15,475	**11,21**	**68,195**	**423,55**	**0,23**	**0,48**	**3,25**	**383,55**	**1,625**
Итого за день				**64,22**	**52,156**	**300,449**	**1954,121**	**1,163**	**1,719**	**39,212**	**851,513**	**21,435**
Среднедневная сбалансированность				**0,9**	**0,7**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
3 день												
Завтрак												
2004	84	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
2004	1	Бутерброд с сыром	60	6,978	14,844	16,056	228,702	0,138	0,108	0,318	245,628	1,05
				24,098	27,778	54,096	**496,214**	**0,218**	**0,313**	**6,618**	**439,868**	2,076
II завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	0,012	0,008	4	6,4	0,88
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				0,91	**0,31**	**19,07**	**86,6**	**0,027**	**0,023**	**7**	**16,9**	**2,98**
Обед												
2004	11	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	60	1	5,07	3,03	57	0,03	0,04	2,85	20,13	0,31
2004	56	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	250/5	4,5	6,35	8,05	106,95	0,05	0	31	65,1	1,075
2008	319	Кнели из кур запеченные	40	5,08	5,68	1	75,6	0	0	0,2	9,76	0,44
2004	228	Соус красный основной	50	2,46	1,68	2,02	38,83	0,036	0,04	3,12	7,71	0,69
2004	206	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				20,75	24,07	**91,435**	**694,9**	0,351	**10,61**	**40,305**	199,63	**5,165**
Полдник												
2008	471	Булочка " Веснушка"	60	2,16	1,8	16,32	91,2	0,042	0	0	5,4	0,24
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
				8,26	7,24	**26,42**	**204,54**	**0,122**	**0,32**	2,74	258,2	**0,46**
Ужин												
2003	145	Биточки рисовые с вареньем	150/15	4,5	5,595	40,605	229,995	0,03	0,06	0,54	41,385	0,81
2004	248	Какао с молоком	180	4,158	3,546	28,116	159,804	0,05	0,186	1,521	142,83	0,609
				8,658	9,141	**68,721**	**389,799**	0,08	**0,246**	**2,061**	**184,215**	**1,419**
Итого за день				62,676	68,539	259,742	1872,053	0,798	11,512	58,724	1098,813	12,1
Среднедневная сбалансированность				1,0	1,1	4						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
4 день												
Завтрак												
2008	189	Суп молочный пшенный	200	5,76	6,63	18,28	156	199,75	0,22	0,07	0,09	1,17
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
				20,195	17,084	**51,845**	**362,472**	**199,841**	**0,237**	**5,47**	**23,28**	**2,531**
II завтрак												
к/к	к/к	Груша свежая	85	0,34	0,255	8,755	39,1	0,025	0,025	4,25	16,15	1,95
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				1,09	**0,405**	**23,905**	**108,1**	**0,04**	**0,04**	**7,25**	26,65	**4,05**
Обед												
2004	22	Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,83	4,54	4,55	65	0,01	0,05	4,5	19,85	0,75
2004	36	Суп картофельный с бабовыми, с мясом птицы	250/15	6,5	5,2	22,09	150	0,21	0,08	6,1	35,89	1,3
2008	231	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62
2004	77	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				21,215	18,98	95,215	496,12	**0,43**	**0,26**	30,97	**156,32**	4,535
Полдник												
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	60	3,8	10,64	27,4	222	0	0	0	0	0
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
				9,9	**16,08**	37,5	**335,34**	**0,08**	**0,32**	**2,74**	**252,8**	0,22
Ужин												
2008	445	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,27	7,33	43,07	271,33	0,06	0,13	0,13	110,23	0,62
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
				9,17	**7,49**	**90,63**	**467,83**	**0,1**	**0,13**	**0,13**	**141,73**	**1,68**
Итого за день				**61,57**	**60,039**	**299,095**	**1769,862**	**200,491**	**0,987**	**46,56**	**600,78**	**13,016**
Среднедневная сбалансированность				**0,8**	**0,8**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
5 день												
Завтрак												
2008	184	Суп молочный гречневый	200	5,76	6,63	18,28	156	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22
2004	200,264	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				9,355	**7,08**	**52,145**	**299,12**	**0,16**	**0,09**	**3,17**	**212,45**	**1,165**
II завтрак												
к/к	к/к	Груша свежая	85	0,34	0,255	8,755	39,1	0,025	0,025	4,25	16,15	1,95
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				1,09	**0,405**	**23,905**	**108,1**	**0,04**	**0,04**	**7,25**	**26,65**	**4,05**
Обед												
2011	8	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	0,013	0,013	4	13,42	0,64
2004	41	Суп - уха	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,14	0,08	12,05	26,62	1,2
2008	299	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	205	17,404	17,117	14,924	311,477	0,143	0,225	8,917	73,636	2,952
2004	159	Соус томатный	30	0,348	1,26	2,406	22,35	0,006	0,006	0,714	4,764	0,144
2008	406	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,58	118,4	0,02	0,04	0,48	32,28	0,6
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				28,097	29,427	**97,245**	755,947	**0,412**	**0,364**	**26,161**	161,07	**6,391**
Полдник												
2004	265	Блинчики с джемом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69
2004	240	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	15,893	60	0,013	0,013	6,6	6,64	0,92
				6,4	**8,26**	**50,203**	**294**	**0,093**	**0,063**	**7,63**	**110,74**	**1,61**
Ужин												
2004	200	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	0,08	0,07	21	104,22	1
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	60	3,8	10,64	27,4	222	0	0	0	0	0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				28,155	22,044	**71,635**	642,472	**0,17**	**0,075**	26,4	125,01	**2,341**
Итого за день				**73,097**	**67,216**	**295,133**	**2099,639**	**0,875**	**0,632**	**70,611**	**635,92**	**15,557**
Среднедневная сбалансированность				**1,0**	**0,9**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
6 день												
Завтрак												
2008	286	Омлет с сосисками с маслом сливочным	120/25	17,04	30,36	2,88	354,24	0,12	0	0,24	107,28	2,88
2004	248	Какао с молоком	180	4,158	3,546	28,116	159,804	0,05	0,186	1,521	142,83	0,609
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
2008	14	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	0,0045	0,057	0,42	156	0,18
				28,733	**45,626**	**52,861**	728,964	**0,2655**	**0,255**	**2,181**	**418,86**	**4,544**
II завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	0,012	0,008	4	6,4	0,88
С6.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				0,91	**0,31**	**19,07**	**86,6**	**0,027**	**0,023**	7	16,9	**2,98**
Обед												
2011	43	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	0,03	0,01	6,64	10,24	0,41
2005	101	Суп "Харчо" с мясом птицы	250/13	4,97	6,19	21,3	152,84	0,1	0,02	9	21,3	1,23
2004	174	Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,04	0,04	0,79	4,59	0,23
2004	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0,06	0,03	0	4,86	1,11
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				23,865	**27,435**	**82,43**	655,91	**0,32**	**0,1**	**16,43**	**51,34**	3,835
Полдник												
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
к/к	к/к	Вафли с молочно-жировой начинкой	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0	0	0	0	0
				6,684	**6,106**	25,6	**184,174**	**0,08**	**0,32**	2,74	**252,8**	**0,22**
Ужин												
2004	110	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185,976	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988
2004	60	Рис отварной с овощами	180	4,63	8,4	30,72	254,4	0,05	0,024	7,14	5,8	1,02
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
			305	**36,793**	22,972	64,155	**580,848**	0,236	**0,125**	13,612	**40,11**	3,349
Итого за день				**63,747**	**79,927**	**201,696**	**1751,768**	**0,7825**	**0,698**	**28,351**	**750,25**	**12,434**
Среднедневная сбалансированность				**1,3**	**1,6**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
7 день												
Завтрак												
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,99	155	0,08	0,14	1	188	0,36
2004	261	Чай с молоком	180/12	2,808	2,916	15,93	98,352	0,018	0,126	0,594	115,29	0,576
2004	1	Бутерброд с сыром	60	6,978	14,844	16,056	228,702	0,138	0,108	0,318	245,628	1,05
				15,636	**23,57**	51,976	482,054	**0,236**	**0,374**	**1,912**	548,918	1,986
II завтрак												
к/к	к/к	Груша свежая	85	0,34	0,255	8,755	39,1	0,025	0,025	4,25	16,15	1,95
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				1,09	**0,405**	23,905	108,1	**0,04**	**0,04**	**7,25**	26,65	4,05
Обед												
2005	70	Помидор соленый	60	0,66	0,06	0,96	7,8	0	0	0	0	0
2004	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191	0,14	0,08	10,52	31,07	1,6
2004	152	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
2004	228	Соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0	0,39	0,01	0,1
2004	211	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	0,15	0,2	0	64,62	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
				64,605	19,02	**109,135**	**857,22**	**0,46**	**0,3**	**11,71**	**141,34**	**4,795**
Полдник												
2005	100	Бутерброд с молоком сгущеным	30/15	3,36	1,51	22,9	120	0,04	0,03	0,15	52,05	0,36
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
				3,36	**1,51**	**22,9**	**120**	**0,04**	**0,03**	**0,15**	**52,05**	**0,36**
Ужин												
2008	211	Макароны запеченные с сыром, с маслом сливочным	170	8,52	14,16	32,52	292,8	0,07	0,03	0	120,3	1,05
2008	282	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	0	0	6,4	6,88	0,16
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				3,705	14,623	**46,165**	484,92	**0,16**	**0,03**	6,4	**137,53**	2,065
Итого за день				**88,396**	**59,128**	**254,081**	**2052,294**	**0,936**	**0,774**	**27,422**	**906,488**	**13,256**
Среднедневная сбалансированность				**1,4**	**0,9**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
8 день												
Завтрак I												
2004	99	Каша вязкая ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,64	7,59	28,13	204	0,12	0,08	1,95	198,46	0,55
2004	250	Какао с молоком сгущеным	180	1,8	2,3	17	100	0,02	0,02	0,34	109,04	0,34
к/к	к/к	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				12,075	**17,59**	**66,995**	**466,12**	**0,231**	**0,112**	**2,29**	**320,25**	**1,765**
II завтрак												
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	0,012	0,008	4	6,4	0,88
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				0,91	**0,31**	**19,07**	**86,6**	**0,027**	**0,023**	**7**	**16,9**	**2,98**
Обед												
2004	32	Салат из свеклы с маслом растительным	60	2,52	4,86	6,06	78	0,045	0,0195	4,725	32,4	1,29
2008	99	Суп картофельный с горохом и гренками	250/10	6,4	4,5	18,6	141	0,16	0,1	6	50	1,9
2008	290	Печеночные оладьи	100	7,1	7,22	5,46	158,43	0,136	0,759	11,48	19,28	3,009
2008	338	Овощи тушеные	150	3,4	5,7	44	124	0,09	0,06	19	64	1,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				23,875	**22,89**	**143,415**	**794,05**	**0,561**	**0,9385**	**41,205**	**207,53**	**9,214**
Полдник												
2008	451	Пирожок с повидлом	100	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
				13,1	**3,654**	**37,6**	**174,352**	**0,1**	**0,055**	**22,07**	**32,11**	**0,486**
Ужин												
2004	4/8	Плов из мяса кур	200	14,8	16,6	36,8	348	0	0,2	1	21,4	2,2
2008	406	Кисель из кураги	200	0,71	0,11	37	151	0,02	0,01	0	28	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				19,065	**17,16**	**95,535**	**595,12**	**0,11**	**0,21**	**1**	**59,75**	**3,455**
Итого за день				**69,025**	**61,604**	**362,615**	**2116,242**	**1,029**	**1,3385**	**73,565**	**636,54**	**17,9**
Среднедневная сбалансированность				**0,8**	**0,7**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
9 день												
Завтрак												
2004	88	Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,47	25,09	192	0,08	0,06	1,95	182,62	0,31
2004	200,264	Чай с лимоном	180/12/5	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	3	3,042	9,429	78,429	-	-	0,018	-	-
				9,25	**10,512**	**46,649**	**317,429**	**0,08**	**0,06**	**3,968**	**184,97**	**0,4**
II завтрак												
к/к	к/к	Апельсин	85	0,44	0,44	7,94	38,07	0,04	0,03	60	34	0,3
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				1,19	**0,59**	**23,09**	**107,07**	**0,055**	**0,045**	**63**	**44,5**	**2,4**
Обед												
2004	9	Салат из отварной моркови с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56	0,02	0,03	2,12	25,87	0,31
2004	33	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07
2007	151	Голубцы ленивые	200	16,2	18,2	11,87	321,39	0,08	0,06	30	76	4
2008	411	Кисель плодово- ягодный витаминизированный	200	0	0	31,467	140,53	0,01	0,008	2	5	0,4
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				24,545	**30,86**	**89,162**	**759,04**	**0,31**	**0,168**	**42,32**	**146,91**	**6,635**
Полдник												
2011	455,588	Растегаи с рыбой	28	5,3	6	25,3	149,3	0,07	0,06	1,39	21,95	0,51
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
				16,1	**8,754**	**37**	**193,652**	**0,07**	**0,065**	**6,79**	**32,39**	**0,996**
Ужин												
2004	153	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22
к/к	к/к	Печенье «Юбилейное»	60	3,8	10,64	27,4	222	0	0	0	0	0
				20,955	**21,83**	**73,895**	**658,73**	**0,3**	**0,35**	**10,91**	**322,19**	**2,045**
Итого за день				**72,04**	**72,546**	**269,796**	**2035,921**	**0,815**	**0,688**	**126,988**	**730,96**	**12,476**
Среднедневная сбалансированность				**1,1**	**1,1**	**4**						

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	C	Ca	Fe
10 день												
Завтрак												
2008	189	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,8	10	25,2	217,33	0,13	0,08	1,33	156	2,67
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
2008	14	Сыр порционный	15	3,9	4,02	0	52,8	0,0045	0,057	0,42	156	0,18
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				16,37	7,224	**58,635**	**410,602**	**0,2245**	**0,142**	**7,15**	332,79	**4,191**
II завтрак												
2004	279	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,06	0,02	0,009	18,98	0,65
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
				5,54	**8,91**	**62,7**	357	**0,075**	**0,035**	**3,009**	**29,48**	**2,75**
Обед												
2004	1	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными	60	0,74	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09	0,06
2008	95	Суп из овощей со сметаной	250/5	3	4,2	10,2	91	0,08	0,04	11	30	0,8
2004	137	Рыба припущенная в молоке	80	10,76	6,55	47,93	112	0,07	0,06	0,57	41,44	0,52
2004	163	Соус белый основной	30	5,601	5,199	1,101	74,001	0	0	0,039	0,639	0,021
2004	206	Картофельное пюре	150	3,255	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,135	55,08	0,735
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
				27,811	25,779	**140,296**	754,521	**0,395**	**10,68**	**18,744**	**187,099**	**4,051**
Полдник												
2004	274	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,09	0,04	0,27	30,75	0,44
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,9	0,16	47,56	196,5	0,04	0	0	31,5	1,06
				5,95	**9,79**	**81,08**	**374,2**	**0,13**	**0,04**	0,27	**62,25**	1,5
Ужин												
2004	279	Суфле из птицы	70/5	7,5	11,2	3,42	250,3	0,1	0,8	0,09	31,96	1,4
2005	136	Морковь припущенная	180/5	2,51	9,68	13,42	147,6	0	0	2	2,35	0,09
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	45	3,555	0,45	21,735	96,12	0,09	0	0	10,35	0,855
2004	263,264	Чай с сахаром	180/12	10,8	2,754	11,7	44,352	0	0,005	5,4	10,44	0,486
				24,365	24,084	50,275	**538,372**	0,19	0,805	7,49	55,1	**2,831**
Итого за день				**80,036**	**75,787**	**392,986**	**2434,695**	**1,0145**	**11,702**	**36,663**	**666,719**	**15,323**
Среднедневная сбалансированность				**0,8**	**0,8**	**4**						

ИТОГО:

Средняя сбалансированность за 10 дней		1	1	4						
Итого за 10 дней		655,138	608,608	2739,998	18683,459					
В среднем за 1 день		65,5138	60,8608	273,9998	1868,3459					