

**Приложение № 8**  
**к методическим рекомендациям для**  
**заказчиков Санкт-Петербурга**  
**по формированию документации**  
**о поставке продуктов питания для**  
**организации социального питания**  
**в государственных дошкольных**  
**образовательных учреждениях**  
**Санкт-Петербурга**

**Требуемое количество продуктов на 10 дней для сада с 12-и часовым пребыванием детей**  
**под цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания для организации питания**  
**детей от 3 до 7 лет с 12-и часовым пребыванием**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование продукта</b>	<b>Ед. изм.</b>	<b>Количество, Брутто</b>
1.	Апельсины свежие, в/с	кг	0,149
2.	Бананы свежие весовые 1 класс	кг	0,457
3.	Батон нарезной из муки пшеничной в/с с микронутриентами, витаминами	кг	0,630
4.	Биоюгурт, массовая доля жира 2,5-3,2 %	кг	0,375
5.	Брюква свежая столовая	кг	0,053
6.	Ванилин	кг	0,000
7.	Виноград сушеный «Изюм» в/с	кг	0,034
8.	Горох шлифованный целый, 1 сорт	кг	0,020
9.	Горошек зеленый консервы в/с	кг	0,168
10.	Груши свежие поздних сроков созревания I гр., 1 сорт	кг	0,267
11.	Джем стерилизованный в ассортименте	кг	0,060
12.	Дрожжи хлебопекарные сушеные	кг	0,007
13.	Йогурт фруктовый 2,5 % жирности в ассортименте	кг	0,583
14.	Какао-порошок	кг	0,005
15.	Капуста белокочанная квашенная шинкованная	кг	0,059
16.	Капуста цветная свежая, высший сорт	кг	0,029
17.	Капуста белокочанная свежая, 1 класс	кг	0,580
18.	Картофель продовольственный	кг	2,216
19.	Кефир 2,5% жирности	л	0,180
20.	Кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями бифидум 2,5%	л	0,180
21.	Кислота лимонная пищевая	кг	0,002
22.	Компотная смесь из сухофруктов	кг	0,018
23.	Консервы молочные. Молоко цельное сгущенное с сахаром 8,5 % жирности	кг	0,040
24.	Кофейный напиток (не содержащий в своём составе натуральный кофе)	кг	0,010
25.	Крахмал картофельный, в/с	кг	0,014
26.	Крупа гречневая ядрица, 1 сорт	кг	0,065
27.	Крупа пшеничная "Полтавская №1"	кг	0,039
28.	Лавровый лист сухой	кг	0,001
29.	Лимоны свежие, в/с	кг	0,037
30.	Лук зелёный свежий	кг	0,011
31.	Лук репчатый свежий, 1 класс	кг	0,306
32.	Макаронные изделия, группа А, в/с	кг	0,108
33.	Манная крупа, марка М	кг	0,095
34.	Масло подсолнечное рафинированное дезодорированное, в/с	кг	0,092
35.	Масло сливочное несоленое, 82,5% жирности, в/с	кг	0,189
36.	Молоко питьевое пастеризованное 2,5% жирности, срок хранения 5-10 суток	л	2,549

37.	Морковь свежая столовая, высший сорт	кг	0,731
38.	Мука пшеничная хлебопекарная, высший сорт	кг	0,218
39.	Мясо цыплят-бройлеров (тушки) замороженное, I сорт	кг	0,372
40.	Мясо говядины б/к (лопатка)	кг	0,464
41.	Напиток витаминизированный промышленного производства сухой инстантный (быстрорастворимый) концентрат	кг	0,041
42.	Огурцы соленые зеленцы	кг	0,159
43.	Огурцы свежие, в/с	кг	0,121
44.	Перец черный горошком	кг	0,000
45.	Печень говяжья замороженная	кг	0,108
46.	Печенье сахарное в ассортименте	кг	0,080
47.	Плоды шиповника сушеные	кг	0,018
48.	Пряники заварные глазированные без начинки	кг	0,040
49.	Пшено шлифованное, в/с	кг	0,020
50.	Репа свежая столовая	кг	0,095
51.	Рис шлифованный I сорт	кг	0,112
52.	Сахар-песок	кг	0,383
53.	Свекла свежая столовая, в/с	кг	0,359
54.	Сельдь соленая слабой соли неразделанная, I сорт	кг	0,053
55.	Сметана 15% жирности	кг	0,096
56.	Сок абрикосовый прямого отжима осветленный в ассортименте (для питания детей с 3-х лет)	кг	0,180
57.	Сок персиковый прямого отжима осветленный в ассортименте (для питания детей с 3-х лет)	кг	0,360
58.	Сок яблочный прямого отжима осветленный в ассортименте (для питания детей с 3-х лет)	кг	0,360
59.	Соль поваренная пищевая йодированная помол №1, I сорт	кг	0,036
60.	Сосиски вареные в ассортименте, категория А или Б	кг	0,060
61.	Сухари панировочные	кг	0,044
62.	Сыр полутвердый	кг	0,062
63.	Творог 5 % жирности	кг	0,375
64.	Томат-паста, высшего сорта	кг	0,01
65.	Томаты свежие, высший сорт	кг	0,122
66.	Тыква свежая продовольственная	кг	0,026
67.	Филе Трески мороженое, высшая категория	кг	0,303
68.	Фрукты косточковые сушёные. Абрикосы сушёные (курага-половинки) без косточки, в/с	кг	0,032
69.	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	кг	0,470
70.	Хлопья овсяные «Геркулес»	кг	0,030
71.	Чай черный байховый крупнолистовой	кг	0,002
72.	Яблоки свежие поздних сроков созревания, I сорт	кг	0,269
73.	Яйца куриные пищевые столовые, I категории (шт.)	шт	5,510

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления социального питания

Н.А.Петрова

« 08 » 20 17 года



**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания для организации питания детей от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	14	3,2	4,1	0	51	0,1	14	2008
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,8	К/к	К/к
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>19,6</b>	<b>19,3</b>	<b>65,4</b>	<b>514,2</b>	<b>2,3</b>		
<b>II завтрак</b>								
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3	К/к	К/к
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2,0	3,7	9,0	81,5	12,0	84	2008
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Пюре картофельное	150	3,12	5,43	20,4	141,71	5,03	335	2008
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	0,54	0,1	28,54	117,9	50	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>12,52</b>	<b>17,05</b>	<b>78,16</b>	<b>520,51</b>	<b>70,03</b>		
<b>Полдник</b>								
Биточек рыбный	100	13,8	9,4	16,2	202,2	0,4	239	2008
Запеканка овощная	130	4,43	7,55	19,01	161,45	13,02	158	2008
Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75	9,75	436	2008
Булочка "Веснушка"	70	5,05	4,21	38,19	213,41	0	471	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>23,43</b>	<b>21,16</b>	<b>92,68</b>	<b>655,81</b>	<b>23,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,85</b>	<b>57,81</b>	<b>244,04</b>	<b>1728,12</b>	<b>103,50</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша пшеничная жидкая	200	7,1	6,9	33,8	226,2	0,5	189	2008
Чай с молоком	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0,5	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	2,3	2,1	3,8	47,1	0,6	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>17,4</b>	<b>14,6</b>	<b>74,0</b>	<b>502,2</b>	<b>1,6</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,1	К/к	К/к
Суп из овощей с курой и сметаной	250/15/5	6,3	8,7	11,1	150,2	8,5	95	2008
Суфле из печени	50	11,0	6,8	3,8	131,8	7,4	К/к	К/к
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2	12,9	330	2012
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>25,5</b>	<b>21,08</b>	<b>72,92</b>	<b>600,8</b>	<b>47,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога с молоком сгущенным	135/20	25,5	17,3	32,8	395,9	0,3	224	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,1	101,7	2,7	434	2008
Сдоба обыкновенная	50	3,6	2,1	26,6	141	0	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>385</b>	<b>34,6</b>	<b>24,18</b>	<b>68,5</b>	<b>638,6</b>	<b>3,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77,8</b>	<b>60,06</b>	<b>223,62</b>	<b>1779,2</b>	<b>56,1</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	35	1,2	0,4	22,3	96,1	8	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,2	26,3	205,8	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>10,4</b>	<b>10,8</b>	<b>62,2</b>	<b>387,4</b>	<b>9,0</b>		
<b>Іі завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5	1,6	К/к	К/к
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/15	6,5	5,5	20,2	157,3	6,6	100	2008
Гуляш из отварного мяса	50/50	15,2	15,1	3,5	211,8	0,6	277	2012
Каша гречневая вязкая	100	1,47	2,95	17,09	100,49	0	324	2008
Напиток из плодов шиповника	180	0,63	0,27	21,96	92,7	180	441	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>27,50</b>	<b>24,32</b>	<b>86,85</b>	<b>678,59</b>	<b>188,8</b>		
<b>Полдник</b>								
Макаронны, запеченные с яйцом	200	9,9	8,9	38,8	275,4	0,2	208	2012
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	22,68	105,3	1,8	405	2008
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>15,8</b>	<b>13,0</b>	<b>82,48</b>	<b>529,9</b>	<b>2,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,90</b>	<b>48,52</b>	<b>248,33</b>	<b>1672,69</b>	<b>208,7</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	14	3,19	4,11	0	50,24	0	14	2008
Каша манная жидкая	200	5,7	6,7	28,8	197,6	0,5	189	2008
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,8	48,5	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>15,49</b>	<b>15,11</b>	<b>66,8</b>	<b>471,74</b>	<b>2,2</b>		
<b>II завтрак</b>								
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>34,4</b>	<b>48</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	К/к	К/к
Суп картофельный с клецками и говядиной	250/10/16	5,1	6,2	14,1	132,0	4,4	85/120	2012
Пудинг рыбный запеченный	100	13,5	7,6	8,5	156,2	0,5	269	2012
Рагу из овощей	150	2,0	10,3	12,1	150,5	10,3	141	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>811</b>	<b>25,0</b>	<b>24,8</b>	<b>73,5</b>	<b>616,3</b>	<b>24,8</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,5	0,6	308	2012
Картофельное пюре с морковью	130	2,5	2,8	17,0	103,4	8,0	125	2008
Напиток апельсиновый с витамином С	180	0,18	0	23,13	94,5	61,7	436	2008
Булочка "Домашняя" молочная	50	5,15	4	30,75	181,75	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>20,63</b>	<b>17,4</b>	<b>77,88</b>	<b>554,15</b>	<b>70,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,82</b>	<b>57,51</b>	<b>224,68</b>	<b>1676,59</b>	<b>145,3</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша "Дружба"	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	190	2008
Какао с молоком	180	3,4	2,7	14,8	98,0	0,6	397	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>15,0</b>	<b>14,2</b>	<b>62,3</b>	<b>437,8</b>	<b>1,4</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Рассольник домашний с курой и сметаной	250/15/10	6,9	7,6	14,9	160,1	10,7	90	2008
Запеканка картофельная с мясом	200	16,3	16,6	33,3	347,7	15,8	299	2008
Кисель из кураги с витамином С	180	0,06	0,01	3	12,23	50	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,66</b>	<b>26,31</b>	<b>72,7</b>	<b>639,13</b>	<b>77,7</b>		
<b>Полдник</b>								
Пудинг из творога со сгущенным молоком	135/20	21,9	17,8	42,7	425,2	0,3	225	2008
Кефир	180	5,4	0,18	7,2	55,8	1,8	435	2008
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>29,6</b>	<b>18,88</b>	<b>65,3</b>	<b>559,6</b>	<b>2,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,56</b>	<b>59,59</b>	<b>208,5</b>	<b>1674,13</b>	<b>85,2</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	13	2008
Каша манная жидкая	200	5,7	6,7	28,7	197,1	0,5	189	2008
Чай с сахаром	180	0	0	8,2	33,0	0	392	2012
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,25</b>	<b>15,15</b>	<b>63,15</b>	<b>443,0</b>	<b>1,4</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,1	К/к	К/к
Суп картофельный с горохом и гречками	250/20	8,0	3,9	34,0	203,9	4,6	99	2008
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2	9,8	338	2008
Компот из изюма	180	0,4	0,1	25,4	104,9	0	376	2012
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>17,56</b>	<b>11,92</b>	<b>90,62</b>	<b>544,0</b>	<b>29,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Суфле из рыбы	100	16,0	10,6	4,1	174,6	0,4	268	2012
Рагу овощное	150	4,05	4,58	15,84	121,44	14,08	349	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
Пряники	40	2,4	1,9	30	146,4	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>30,29</b>	<b>20,01</b>	<b>68,85</b>	<b>674,94</b>	<b>27,98</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,30</b>	<b>47,48</b>	<b>239,42</b>	<b>1738,74</b>	<b>66,88</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	14	3,23	4,15	0	50,99	0	14	2008
Салат из отварной моркови с яблоком	60	0,7	0,1	5,0	24,5	1,6	К/к	К/к
Омлет натуральный	100	9,68	15,98	1,83	189,8	0	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>394</b>	<b>19,31</b>	<b>23,63</b>	<b>41,03</b>	<b>455,59</b>	<b>2,1</b>		
<b>II завтрак</b>								
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37,6</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	К/к	К/к
Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	6,8	8,0	7,6	134,2	8,8	88	2008
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	10,4	13,2	9,7	204,1	0,9	288/356	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	6,6	324	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>23,6</b>	<b>27,3</b>	<b>83,2</b>	<b>682,7</b>	<b>33,1</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка рисовая с творогом с джемом	135/20	7,8	5,8	54,7	304,4	3,2	193	2008
Биокефир	180	6,1	4,5	9,9	109,8	1,3	К/к	К/к
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>16,2</b>	<b>11,2</b>	<b>80,0</b>	<b>492,8</b>	<b>4,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,41</b>	<b>62,43</b>	<b>212,03</b>	<b>1668,69</b>	<b>47,7</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Бутерброд с джемом	35	1,2	0,4	22,3	96,1	8	2	2008
Каша "Дружба"	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	190	2008
Какао с молоком	180	3,4	2,7	14,8	98,0	0,6	397	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>17,8</b>	<b>15,8</b>	<b>91,8</b>	<b>578,4</b>	<b>10,3</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Сельдь соленая	25	5	4,9	0	65,2	0	к/к	к/к
Салат из свеклы	30	0,4	1,7	2,4	27,3	1,2	33	2012
Суп картофельный с курой и сметаной	250/15/5	6,9	7,5	19,5	174,7	9,8	92	2008
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,6	7,6	129,8	7,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	4,5	6,7	12	126	9	349	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>30,3</b>	<b>26,8</b>	<b>83,5</b>	<b>713,8</b>	<b>34,2</b>		
<b>Полдник</b>								
Котлета рубленая из курицы	60	11,13	8,5	10,18	161,6	9,58	314	2008
Компот из кураги с витамином "С"	180	0	0	21	83,6	50	401	2008
Овощи в молочном соусе	150	3,4	5,7	14,01	124,06	19,01	338	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	К/к	К/к
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>18,83</b>	<b>18,3</b>	<b>83,49</b>	<b>576,86</b>	<b>78,59</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,13</b>	<b>61,3</b>	<b>275,59</b>	<b>1945,86</b>	<b>131,09</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Яйцо вареное	20	2,4	2,2	0,1	30,5	0	213	2008
Каша гречневая молочная жидкая	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,8	К/к	К/к
Чай с лимоном	180/5	0,1	0	11,9	48,8	0,8	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, био йогурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9	К/к	К/к
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15,7</b>	<b>14,9</b>	<b>62,1</b>	<b>452,6</b>	<b>2,5</b>		
<b>II завтрак</b>								
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>37,6</b>	<b>4</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3	К/к	К/к
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/10/10	4,4	5,7	12,9	125,2	8,0	76	2008
Тефтели рыбные	100	12,5	8,7	13,5	180,8	0,9	245	2008
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2	12,9	330	2012
Напиток яблочный с витамином "С"	180	0,1	0,1	23,76	97,2	52,7	438	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24,1</b>	<b>19,9</b>	<b>89,06</b>	<b>638,0</b>	<b>77,5</b>		
<b>Полдник</b>								
Фрикадельки из птицы	70	12,8	10,6	7,0	174,8	0,6	308	2012
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	1,2	1,5	17,6	0	350	2012
Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,18	27,23	166,17	0	331	2008
Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,1	101,7	2,7	434	2008
Булочка "Домашняя" молочная	75	7,73	6	46,13	272,63	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>31,22</b>	<b>26,76</b>	<b>90,96</b>	<b>732,90</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,32</b>	<b>61,76</b>	<b>250,32</b>	<b>1861,10</b>	<b>87,3</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
Сыр (порциями)	14	3,2	4,1	0	51	0,1	14	2008
Каша рисовая жидкая	200	4,9	6,8	29,8	200,3	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,2	13,6	85,5	0,5	395	2012
Батон обогащенный	40	3	1,2	20,6	104,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>434</b>	<b>13,8</b>	<b>14,3</b>	<b>64,0</b>	<b>441,6</b>	<b>1,1</b>		
<b>II завтрак</b>								
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>16,8</b>	<b>76,8</b>	<b>8</b>		
<b>Обед</b>								
Винегрет овощной	60	0,9	6,1	4,0	74,1	7,4	51	2008
Рассольник с говядиной и сметаной	250/15/10	5,0	6,3	14,0	137,4	6,9	89	2008
Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337,5	24,2	306	2008
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>27,3</b>	<b>35,3</b>	<b>82,2</b>	<b>763,2</b>	<b>49,3</b>		
<b>Полдник</b>								
Запеканка из творога	135	23,69	12,11	21,55	295,64	0	224	2008
Соус молочный (сладкий)	30	0,54	1,38	3,9	30	0	367	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	К/к	К/к
Кисломолочный продукт (йогурт, биоюгурт обогащенный и т.д.) в инд. упаковке	125	4	3,4	7,3	75	0,9	К/к	К/к
Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	К/к	К/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>36,77</b>	<b>22,82</b>	<b>66,06</b>	<b>721,34</b>	<b>14,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,07</b>	<b>72,82</b>	<b>229,06</b>	<b>2002,94</b>	<b>72,8</b>		

### Итого по примерному меню

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Итого за весь период	664,4	593,4	2355,6	17799,1	1004,57
Среднее значение за период	66,44	59,34	235,56	1779,91	100,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	14,93	30,00	55,07		

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Сад 12 часов	507	80	768	447
--------------	-----	----	-----	-----