



1 ДЕНЬ *14.06.2014*
 ПЕРИОДИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО СЕЗОНА РАБОТНИКОВ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 6,5 ДО 10 ЛЕТ

Сборник рецептов	№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Завтрак				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
2008	189	КАША МАННАЯ ЖЕЛТКАЯ	200	13,3	6,8	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,8	138,9	15,8	101,1	0,3								
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7								
2008	40	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	79,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3								
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯ/МИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,9	0,0	2,0	0,0								
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯ/МИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0								
Итого за прием пищи:				15,8	16,1	68,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3								

Сборник рецептов	№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Обед				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
2011	52	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7								
2011	102	СУП ГОРЮХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	98,2	2,3								
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0								
2008	272	БАТОЧКИ КОТЛЕТЫ ШИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	80	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7								
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	9,6	0,0								
2008	402	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6								
Итого за прием пищи:				31,9	24,9	103,7	720,7	0,5	10,3	0,4	6,5	127,1	73,6	222,5	6,0								

Сборник рецептов	№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Ужин				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	9,6	0,0								
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3								
Итого за прием пищи:				4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	23,3	7,7	29,1	0,3								

Сборник рецептов	№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Завтрак				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
2011	212	ОМЛЕТ	150	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5								
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7								
2008	311	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3								
Итого за прием пищи:				25,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5								

Сборник рецептов	№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Обед				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	80	0,8	3,0	3,9	45,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5								
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6								
2008	309	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,3	18,4	85,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	46,2	49,9	179,0	2,5								
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	9,6	0,0								
2008	402	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6								
Итого за прием пищи:				26,1	26,4	108,6	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,6	314,0	6,3								

Сборник рецептов	№ рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Полдник				Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины							Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
2008	402	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2								
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2								

3 день *P.O.F. 24*

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за прием пищи:			200														
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	13,3	6,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3		
2008	15	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	16,6	0,3		
2011	376	ЧАЙ (ГОРЯЧИЙ)	250	0,2	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2011	13	ЧАЙ С САХАРОМ	10	0,1	8,3	0,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008	13	МАСЛО (ГОРЯЧИЙ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
Итого за прием пищи:			200	17,3	15,2	70,8	411,3	0,1	1,6	0,3	3,3	55,4	25,2	87,2	2,4		

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за прием пищи:			200														
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛКО-ЧАШНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	6,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6		
2011	101	СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	5,3	4,9	36,2	170,4	0,1	5,9	0,2	1,1	30,5	31,5	83,3	1,3		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2011	198	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,6	67,7	58,3	146,0	4,5		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008	402	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:			200	37,0	25,3	104,7	809,1	0,8	24,8	4,7	12,9	160,2	126,9	477,1	12,2		

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за прием пищи:			200														
2021	ТТК № 1	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:			200	21,8	16,2	67,1	509,4	0,0	0,4	0,1	0,7	19,3	40,6	28,4	1,7		

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за прием пищи:			200														
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕДЕЙ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,8	22,8	0,7		
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,1	4,6	10,4	101,4	0,1	10,9	0,2	0,9	43,6	24,1	69,3	1,4		
2017	233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	90	16,0	21,0	18,0	214,6	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008	402	ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
Итого за прием пищи:			200	31,0	32,7	94,4	81,1	0,5	15,4	0,6	6,2	126,0	175,8	418,3	9,0		

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Итого за прием пищи:			200														
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	395	МОЛОКО КРИЖЕНОЕ	200	5,9	9,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,1	215,2	23,6	161,9	0,2		
Итого за прием пищи:			200	9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,1	220,9	27,5	171,4	0,5		

9 День

P. O. Z. 044

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЯНОЙ РИСОВОЙ	200	12,6	8,4	39,4	274,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3									
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0									
2008	377	ЧАЙ С ЛИМОННОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,8	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7									
2011	15	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0									
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	79,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:													15,2	17,6	67,0	477,9	0,0	0,7	0,1	0,3	162,6	34,4	156,5	1,3
Итого за прием пищи:													ВОДА											
Обед													200											
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,9	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6									
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	64,6	1,0									
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	90	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5									
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	2,9	51,4	330,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,8	1,2									
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,8									
Итого за прием пищи:													26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	168,3	88,0	251,6	5,8
Итого за прием пищи:													ПОЛДНИК											
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,5	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2									
Итого за прием пищи:													9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,0	220,9	27,5	171,4	0,5

10 День

P. O. Z. 044

Сборник рецептов	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг									
Завтрак																								
2021	ТТК №1	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1									
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7									
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3									
Итого за прием пищи:													17,7	19,5	72,8	507,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1
Итого за прием пищи:													ВОДА											
Обед													200											
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5									
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНАМИ	250	5,6	2,2	15,3	188,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	64,6	1,0									
2008	308	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	16,1	17,4	30,7	387,4	0,0	2,4	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0									
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0									
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6									
Итого за прием пищи:													25,1	23,0	77,6	726,6	0,2	31,6	1,9	6,8	158,9	97,1	219,6	5,1

2008	ФРУКТЫ СРЕЖНЕ (СРЕНОКО ИЛИ ЕКАНА)	ПОЛДНИК											
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0
Итого за прием пищи:		9,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0	2,2