

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ 150	КАША "ДРУЖБА" 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БАНАН СВЕЖИЙ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100		ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100
	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100								
II Завтрак									
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200
				ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 200	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 200				ЧАЙ С САХАРОМ (аллергик) 200
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ, СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) 50	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50
БУЛЬОН С КУРОЙ, ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ, ГРЕНКАМИ И ЯЙЦОМ 170/10/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ 180/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ 180/15/5	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ 175/15/10	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ 180/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ 180/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЫЮ ПЕТРУШКИ 170/30/1	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЫЮ УКРОПА 170/15/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЫЮ УКРОПА 180/10/10	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЫЮ УКРОПА 180/8/12
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 220	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70/25	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 70	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 70	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 70
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 150	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 130	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 50	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 135	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К) 130	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 140	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ 130	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180
СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	СОК ФРУКТОВЫЙ 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 80	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 80
	ПЕЧЕНЬЕ 21	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ 80	
			ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ 80		ПРЯНИКИ 30		БУЛОЧКА РОЗОВАЯ 55		



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,64	9,13	29,05	221,39	0,11	0,39	0,05	0,12	0,14	86,15	60,18	132,39	1,90	219,70	7,69	0,01	0,00	183	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	392	2012		
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,00	0,00	0,00	TK № 1	2024		
Итого за прием пищи:	460	11,10	13,16	66,42	431,05	0,17	10,51	0,11	0,12	0,24	196,99	112,80	228,49	3,30	613,22	7,69	0,01	0,00				
II Завтрак																						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,80	5,00	24,60	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	24,60	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	40	2008		
БУЛЬОН С КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ, ГРЕНКАМИ И ЯЙЦОМ	170/10/20	5,06	4,74	0,68	65,66	0,02	0,79	0,15	0,44	0,07	18,43	6,53	53,91	0,69	74,99	5,13	0,03	0,01	TK № 3	2024		
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	6,95	1,88	1,69	51,62	0,04	0,72	0,45	0,03	0,04	23,25	18,34	84,90	0,42	194,18	58,92	0,25	0,01	244	2012		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,56	3,96	16,86	113,90	0,11	7,85	0,57	0,06	0,08	39,80	30,03	73,13	1,11	590,62	7,30	0,05	0,00	322	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	383	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024		
Итого за прием пищи:	710	19,71	14,73	81,55	536,95	0,27	24,15	1,19	0,53	0,25	133,53	76,12	284,68	4,27	1 097,98	74,62	0,34	0,02				
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	0,08	0,33	223,66	37,03	306,81	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	TK № 6	2024		
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3,99	2,95	2,60	0,11	24,11	0,00	0,00	0,00	361	2012		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	18,90	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2024		
Итого за прием пищи:	430	15,65	16,04	74,27	516,12	0,12	1,51	0,08	0,08	0,34	235,25	45,18	335,41	1,71	280,04	1,30	0,04	0,04				
Всего за день:		52,26	48,93	246,84	1 650,12	0,56	36,17	1,38	0,73	0,83	565,77	234,10	848,58	9,28	1 991,24	83,61	0,39	0,06				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищовые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-т уры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,08	0,13	111,28	37,01	135,66	0,90	214,03	9,91	0,01	0,00	ТК № 8	2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024		
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024		
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	ТК № 11	2024		
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	360,76	0,24	63,48	0,11	0,13	0,44	377,77	82,54	339,14	1,57	735,75	20,91	0,05	0,00				
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	0,00	0,03	17,10	10,07	13,45	0,52	145,79	0,80	0,01	0,00	23	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/10/1	4,15	4,60	11,44	103,82	0,05	3,74	0,17	0,00	0,04	20,40	15,36	50,01	0,78	255,65	3,16	0,03	0,00	82	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,30	19,88	8,47	0,37	2,13	33,30	37,60	413,84	8,45	503,04	12,13	0,28	0,04	ТК № 12	2024		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,03	36,27	20,52	26,28	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	ТК № 13	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	ТК № 14	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15	2024		
Итого за прием пищи:	681	18,60	19,38	88,93	608,21	0,44	37,39	8,88	0,37	2,24	112,62	88,35	526,38	11,08	1 282,92	16,93	0,33	0,04				
Полдник																						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,00	4,96	6,10	100,92	0,04	0,28	0,03	0,15	0,05	36,56	13,60	95,05	0,37	181,80	56,22	0,22	0,01	269	2012		
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,11	8,84	0,03	0,08	0,10	37,09	25,34	74,90	1,04	653,54	7,52	0,03	0,00	126	2012		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	18,90	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	ТК № 14	2024		
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	ТК № 16	2024		
Итого за прием пищи:	436	13,92	12,87	66,26	437,02	0,20	9,12	0,06	0,23	0,17	82,44	45,99	201,90	2,45	878,84	64,58	0,25	0,01				
Всего за день:		48,99	49,23	216,72	1 510,75	0,93	111,03	9,08	0,73	3,06	776,83	239,28	1 211,42	15,26	3 189,51	120,42	0,63	0,05				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,74	0,55	125,86	24,69	258,96	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	ТК № 17	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13	0,13	51,46	0,52	2,89	0,57	140,39	32,41	266,74	3,79	368,11	30,90	0,07	0,04				
II Завтрак																						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,80	5,00	24,60	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	24,60	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	0,03	20,98	0,03	0,00	0,03	20,98	16,14	29,87	0,64	99,66	1,35	0,00	0,00	ТК № 18	2024		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,04	7,22	0,18	0,00	0,07	31,78	17,79	63,64	1,10	279,50	4,54	0,02	0,00	67	2012		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	10,88	6,34	9,34	140,08	0,04	0,46	0,01	0,01	0,07	17,16	13,50	98,99	1,44	217,72	4,86	0,02	0,00	288	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,17	0,00	0,01	0,03	0,09	14,56	98,07	145,34	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,01	0,09	0,02	0,00	0,01	7,42	1,62	11,72	0,26	0,75	0,01	0,00	0,00	ТК № 19	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024		
Итого за прием пищи:	705	24,70	18,95	94,72	624,27	0,36	28,75	0,25	0,04	0,30	101,20	154,82	386,46	7,95	858,23	13,66	0,05	0,00				
Полдник																						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,03	0,46	0,24	0,02	0,07	12,55	14,54	91,84	1,36	211,98	4,67	0,03	0,00	277	2012		
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	2,63	1,35	6,85	51,62	0,04	27,00	0,02	0,02	0,05	66,61	21,70	42,42	1,36	277,78	4,50	0,02	0,00	337	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 59	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,08	0,12	0,01	0,00	0,06	34,65	10,26	58,63	0,50	99,78	2,93	0,01	0,02	477	2008		
Итого за прием пищи:	465	17,87	15,20	75,65	535,60	0,19	27,58	0,27	0,04	0,20	117,41	50,30	210,29	4,02	616,74	13,22	0,06	0,02				
Всего за день:		59,59	51,27	247,15	1 686,00	0,68	107,79	1,04	2,97	1,07	359,00	237,53	863,49	15,76	1 843,08	57,78	0,18	0,06				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,05	0,13	126,65	24,61	161,00	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01	ТК № 60	2024		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	ТК № 61	2024		
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	ТК № 11	2024		
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	360,16	0,17	3,53	0,09	0,10	0,42	356,90	54,38	334,86	1,23	529,70	18,00	0,05	0,01				
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	5,94	5,12	9,83	110,52	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00				
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	ТК № 62	2024		
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,06	6,09	0,14	0,03	0,07	33,09	26,59	71,10	1,34	364,92	6,11	0,02	0,00	80	2008		
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,22	15,80	0,04	0,11	0,18	29,17	56,21	219,20	3,50	1 341,62	14,79	0,08	0,00	291	2012		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024		
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72	0,38	26,89	0,19	0,14	0,30	93,87	101,37	356,90	6,84	1 846,31	24,08	0,11	0,00				
Полдник																						
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,07	0,60	0,02	0,09	0,05	23,88	22,35	144,40	0,76	251,55	84,73	0,39	0,01	ТК № 63	2024		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К)	130	2,72	8,62	16,81	156,28	0,09	12,79	0,34	0,15	0,10	39,73	28,79	70,16	1,25	600,18	6,87	0,04	0,00	ТК № 64	2024		
КОМПОТ ИЗ ЮРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	ТК № 65	2024		
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	ТК № 4	2024		
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	60	3,60	5,23	20,34	143,17	0,05	6,01	0,02	0,05	0,04	22,87	9,43	36,38	0,62	102,30	1,81	0,01	0,01	451	2008		
Итого за прием пищи:	535	19,69	24,02	103,17	718,91	0,33	25,69	0,50	0,45	0,30	146,61	92,77	342,47	5,16	1 366,86	97,86	0,46	0,03				
Всего за день:		55,84	61,44	256,88	1 820,31	0,93	57,21	0,82	0,69	1,24	812,60	272,15	1 186,15	13,40	4 050,93	158,93	0,62	0,04				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,08	0,15	116,10	27,73	143,57	1,29	216,06	9,00	0,00	0,02	ТК № 30	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	ТК № 31	2024
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00	0,14	6,31	0,06	0,13	0,18	144,01	40,76	160,55	3,83	527,53	11,00	0,01	0,02		
II Завтрак																				
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ТК № 33	2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00		
Обед																				
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00	ТК № 34	2024
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,02	0,00	0,04	24,47	15,02	60,66	0,82	297,34	4,77	0,02	0,00	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,03	0,07	12,12	18,46	118,77	1,89	226,88	4,25	0,03	0,00	ТК № 35	2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	0,13	10,69	0,02	0,00	0,09	28,20	29,51	80,49	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	ТК № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024
Итого за прием пищи:	710	18,64	20,78	91,76	622,85	0,39	55,46	0,18	0,03	0,27	88,50	77,71	312,72	5,81	1 410,99	19,83	0,10	0,00		
Полдник																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,18	11,10	0,31	0,00	0,17	59,28	43,39	160,37	2,16	877,63	10,42	0,10	0,01	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,05	0,04	10,60	7,08	39,53	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01	464	2008
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,28	12,25	0,32	0,05	0,24	87,89	60,34	227,91	4,17	1 000,66	12,75	0,11	0,02		
Всего за день:		49,28	54,70	236,84	1 622,23	0,89	75,42	0,61	0,21	1,03	560,40	206,81	891,18	14,01	3 231,18	61,58	0,26	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	0,05	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	ТК № 38	2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024	
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80	0,40	61,39	70,06	0,05	0,38	412,80	119,24	457,44	2,91	854,07	60,00	0,04	2,10			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,00	0,02	12,31	6,99	21,00	0,51	69,82	1,49	0,01	0,00	20	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,10	2,67	0,16	0,00	0,05	25,23	19,58	44,92	1,14	247,70	2,30	0,01	0,00	ТК № 39	2024	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	13,26	5,98	0,14	1,44	18,88	22,54	251,31	5,47	343,71	9,28	0,18	0,03	34	2012	
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	2,48	2,25	7,22	60,02	0,03	18,09	0,02	0,04	0,05	64,19	16,95	42,94	0,96	213,83	4,62	0,01	0,00	331	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	ТК № 40	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024	
Итого за прием пищи:	720	19,10	20,19	89,76	630,19	0,47	38,97	6,17	0,18	1,60	150,15	82,78	422,02	9,96	1 060,48	19,37	0,21	0,03			
Полдник																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,06	0,18	0,01	0,00	0,04	16,79	20,25	115,62	0,81	189,09	62,37	0,29	0,01	ТК № 41	2024	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,13	11,20	0,03	0,07	0,09	14,09	29,04	74,04	1,28	795,97	7,00	0,04	0,00	318	2012	
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	18,90	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024	
ПРЯНИКИ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 42	2024	
Итого за прием пищи:	470	15,23	7,19	65,81	431,44	0,27	11,38	0,04	0,07	0,16	40,13	57,29	227,66	3,34	1 042,06	70,77	0,33	0,01			
Всего за день:		47,96	44,48	221,57	1 512,19	1,19	112,84	76,31	0,30	2,36	818,30	282,94	1 259,04	16,38	3 264,67	169,13	0,58	2,14			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-т уры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,05	0,57	0,03	0,03	0,13	116,52	22,64	110,06	0,30	183,54	10,21	0,01	0,00	ТК № 48	2024		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	ТК№ 24	2024		
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,90	52,80	359,65	0,21	40,85	0,07	0,08	0,27	264,01	51,07	212,54	0,77	517,26	19,21	0,16	0,00				
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	ТК № 49	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00				
Обед																						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	0,03	2,80	0,00	0,00	0,04	13,15	12,25	52,08	0,46	225,68	1,75	0,06	0,00	77	2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,04	4,27	0,16	0,00	0,03	17,10	13,64	28,90	0,53	263,43	2,59	0,01	0,00	ТК № 50	2024		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,86	14,01	5,88	192,94	0,04	0,53	0,06	0,21	0,11	50,19	12,57	104,78	0,84	163,15	7,56	0,05	0,01	ТК № 51	2024		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,92	2,92	12,47	88,48	0,08	9,90	0,63	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317	2011		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	ТК № 52	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024		
Итого за прием пищи:	686	22,56	25,53	80,26	654,25	0,26	17,66	0,85	0,25	0,31	169,19	86,78	296,83	4,25	1 157,27	19,21	0,15	0,01				
Полдник																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,02	0,97	0,97	0,00	0,03	22,32	16,59	24,01	0,44	97,08	2,43	0,03	0,00	41	2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,09	0,39	0,10	0,09	0,40	279,26	45,21	379,94	1,41	268,26	1,43	0,05	0,05	ТК № 66	2024		
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	18,90	75,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ТК № 53	2024		
Итого за прием пищи:	450	15,68	17,45	67,39	498,12	0,13	1,36	1,07	0,09	0,44	305,38	64,40	416,95	2,05	383,74	3,86	0,08	0,05				
Всего за день:		51,57	59,88	213,59	1 602,09	0,64	60,47	2,04	0,42	1,28	986,58	230,25	1 110,32	7,27	2 350,27	60,28	0,39	0,06				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	0,11	1,36	0,30	2,42	0,50	138,93	26,18	261,48	2,71	298,45	28,37	0,05	0,03	ТК № 43	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	368	2012		
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62	0,15	7,51	0,34	2,57	0,55	172,46	45,90	285,26	5,28	483,45	29,37	0,06	0,03				
II Завтрак																						
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	5,80	5,00	24,60	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	5,80	5,00	24,60	166,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	12,45	0,11	0,00	0,02	16,54	9,27	12,41	0,48	134,19	0,72	0,01	0,00	23	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	0,05	7,53	0,19	0,00	0,09	47,01	23,84	78,02	1,48	357,87	7,48	0,02	0,00	ТК № 44	2024		
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	9,78	11,25	14,15	200,15	0,06	2,25	0,04	0,11	0,08	30,72	20,21	112,93	1,81	235,78	5,25	0,03	0,00	ТК № 45	2024		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,07	0,00	0,01	0,03	0,02	23,01	10,19	40,53	0,93	63,92	0,76	0,01	0,01	309	2011		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,54	29,29	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	8,74	2,45	1,26	0,05	11,25	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15	2024		
Итого за прием пищи:	695	18,85	23,52	85,58	646,44	0,26	22,89	0,35	0,14	0,23	132,47	71,71	272,30	5,70	844,01	15,33	0,07	0,01				
Полдник																						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	11,28	8,51	2,58	131,92	0,05	0,31	0,06	0,30	0,07	30,24	17,47	128,13	0,46	243,55	86,80	0,35	0,01	ТК № 46	2024		
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	4,88	12,24	8,54	164,16	0,02	32,43	0,06	0,16	0,06	61,42	5,69	42,66	0,11	451,64	2,84	0,00	0,00	175	2008		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	18,83	7,12	15,79	0,37	113,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 47	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 5	2024		
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,05	0,13	0,01	0,04	0,03	11,25	7,16	37,30	0,47	64,69	1,05	0,01	0,01	431	2011		
Итого за прием пищи:	480	24,43	23,56	81,96	635,73	0,21	32,87	0,13	0,50	0,20	130,09	44,49	257,53	2,46	923,83	91,81	0,36	0,02				
Всего за день:		59,88	64,10	244,84	1 808,79	0,62	63,27	0,82	3,21	0,98	435,02	162,10	815,09	13,44	2 251,29	136,51	0,49	0,06				

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,05	0,12	93,58	38,54	129,56	1,13	274,93	8,25	0,05	0,00	ТК № 54	2024		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	ТК № 23	2024		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	ТК № 32	2024		
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65	0,22	6,65	0,21	0,05	0,31	203,51	54,92	213,68	89,03	782,46	20,19	0,06	0,00				
II Завтрак																						
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ТК № 33	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00				
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,01	1,70	0,04	0,00	0,05	109,41	11,84	70,23	0,62	126,23	2,84	0,01	0,00	ТК № 55	2024		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	0,05	6,10	0,16	0,00	0,06	32,23	18,28	60,60	0,96	301,94	4,61	0,02	0,00	ТК № 56	2024		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,05	0,70	0,30	0,10	0,06	29,80	18,53	101,90	0,51	197,79	56,70	0,26	0,01	ТК № 57	2024		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,11	9,01	0,02	0,03	0,09	32,75	25,42	73,59	1,03	662,29	7,43	0,03	0,00	321	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	14,74	3,07	11,25	0,07	18,83	0,00	0,00	0,00	383	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТК № 37	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	ТК № 21	2024		
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,30	17,69	0,52	0,13	0,29	230,03	86,74	363,17	4,69	1 375,48	73,26	0,32	0,01				
Полдник																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,08	0,88	0,13	18,70	3,84	61,44	0,80	56,00	8,00	0,02	0,01	213	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,07	19,79	0,02	0,21	0,11	60,22	30,91	139,71	2,47	404,86	9,17	0,04	0,00	ТК № 58	2024		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	17,98	71,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 59	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	451	2008		
Итого за прием пищи:	500	16,24	17,35	77,03	537,74	0,18	21,97	0,13	1,22	0,32	94,31	63,68	261,28	4,72	719,07	19,47	0,07	0,02				
Всего за день:		48,67	54,38	233,67	1 620,32	0,78	47,71	0,91	1,40	1,26	767,85	233,34	1 028,13	98,64	3 169,01	130,92	0,49	0,03				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,06	0,68	0,04	0,08	0,15	182,22	34,04	120,43	0,40	214,18	12,15	0,00	0,00	ТК № 22	2024		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	ТК № 23	2024		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	ТК№ 24	2024		
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86	0,21	39,33	0,10	0,08	0,35	312,75	53,12	211,65	86,42	598,71	22,09	0,15	0,00				
II Завтрак																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012		
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00				
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	ТК № 25	2024		
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,05	5,57	0,16	0,00	0,08	44,36	26,31	77,43	1,52	435,84	8,17	0,03	0,00	ТК № 26	2024		
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,04	0,08	23,14	12,90	99,43	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	289	2012		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,07	0,00	0,01	0,03	0,02	23,01	10,19	40,53	0,93	63,92	0,76	0,01	0,01	309	2011		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,54	29,29	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	8,74	2,45	1,26	0,05	11,25	0,00	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ТК № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15	2024		
Итого за прием пищи:	695	19,16	20,69	90,83	631,01	0,24	8,81	0,18	0,07	0,21	117,20	64,60	257,80	5,05	829,50	15,11	0,06	0,01				
Полдник																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,10	14,63	0,29	0,00	0,14	25,34	40,47	204,40	1,94	280,03	7,05	0,14	0,03	ТК № 27	2024		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	ТК № 28	2024		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,05	0,04	0,04	0,12	0,10	35,22	8,97	68,00	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	ТК № 29	2024		
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,93	539,46	0,22	18,27	0,33	0,12	0,28	77,66	61,39	306,75	5,95	600,45	11,65	0,16	0,05				
Всего за день:		49,32	53,93	231,74	1 622,09	0,72	67,51	0,65	0,27	1,06	722,83	202,74	928,12	97,59	2 336,72	67,84	0,37	0,06				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	523,36	542,34	2 349,84	16 454,89	7,94	739,42	93,66	10,93	14,17	6 805,18	2 301,24	10 141,52	301,03	27 677,90	1 047,00	4,40	2,60
Среднее значение за период	52,34	54,23	234,98	1 645,49	0,79	73,94	9,37	1,09	1,42	680,52	230,12	1 014,15	30,10	2 767,79	104,70	0,44	0,26
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	29,7	57,6														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	700	472