

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг						
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА																									
МОЛОКО СТИЛЕННОЕ	200	35,59	24,65	28,38	492,05	0,08	0,38	0,14	0,04	0,30	0,40	272,98	44,53	377,63	1,48	289,67	2,34	0,06	0,05	223	2005				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	35	2,44	2,89	18,84	111,36	0,02	0,14	0,02	0,08	0,02	0,11	96,71	10,71	68,99	0,06	127,75	2,45	0,01	0,00						
ЧАЙ С САХАРОМ	100	0,40	9,80	47,00	43,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,38	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	817	2021				
Итого за прием пищи:	565	41,11	28,13	83,56	764,97	0,18	10,60	0,17	1,94	0,32	0,57	409,95	82,90	497,65	5,82	764,63	6,79	0,08	0,05		2008				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																									
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯРКОМ И ТОМАТОМ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,08	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011				
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100г/5)	250	3,03	2,76	24,11	156,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,58	31,44	75,88	1,12	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	105	12,52	18,08	9,86	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,28	236,55	5,28	0,03	0,00	270	2011				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	3,93	12,73	27,52	246,25	0,15	12,94	0,03	4,78	0,00	0,11	34,28	35,78	99,70	1,69	876,45	9,21	0,05	0,00	145	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008				
СЛОЙКА С КЛОКОВОЙ																									
СЛОЙКА С КЛОКОВОЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	70	3,76	10,24	18,96	208,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,26	0,40	14,28	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	63	2023				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АЛЕСИНИ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	366	2011				
Итого за прием пищи:	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	338	2011				
Итого за день:	370	10,26	15,44	36,08	362,77	0,14	61,41	0,09	2,24	0,26	0,77	288,29	47,61	280,23	0,93	564,86	4,79	0,07	0,01						
Всего за день:																									
		78,67	78,02	238,81	2 032,33	0,81	101,89	0,65	14,37	0,68	1,71	832,16	256,76	1 182,01	16,05	3 194,19	37,94	0,30	0,06						

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Г, мг	Se, мг						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																									
РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011				
ПОРЕЯ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	22,73	7,10	2,16	164,38	0,13	3,92	0,17	3,05	0,00	0,15	64,23	78,87	323,11	1,32	699,09	217,02	0,92	0,02	81	2023				
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	3,82	6,17	25,73	174,23	0,15	12,48	0,04	0,29	0,09	0,13	50,48	38,21	102,36	1,44	918,08	10,28	0,04	0,00	312	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:																									
	670	33,36	14,07	82,77	591,96	0,44	28,00	0,22	4,88	0,09	0,38	164,91	155,18	539,77	8,28	2 090,55	233,96	0,99	0,02						
ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ																									
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	16,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00		2008				
ЧАУХОУИЛИ ИЗ КУР	250	2,87	18,09	14,33	120,01	0,02	0,40	0,02	2,22	0,12	0,03	21,69	7,08	30,44	0,42	48,91	1,65	0,00	0,01	113	2011				
РИС С ОВОЩАМИ	100	18,09	18,18	4,02	280,88	0,06	1,84	0,08	0,09	0,00	0,13	23,91	15,787	1,64	32,87	6,48	0,12	0,02	12	2023					
ЧАЙ С САХАРОМ	180	4,04	5,15	37,98	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,00	0,04	18,11	32,86	86,69	0,89	175,39	2,70	0,03	0,01	31	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,08	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008				
ХЛЕБ РЖАНОИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008				
Итого за прием пищи:	920	33,76	39,58	116,88	930,71	0,30	11,39	0,71	5,55	0,21	0,33	140,77	108,39	403,63	7,73	948,89	13,07	0,16	0,04		2008				
Полдник																									
ЧАЙ С САХАРОМ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,99	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023				
Итого за прием пищи:	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,83	1,48	50,51	0,00	0,00	0,00	81	2021				
Итого за день:	350	10,59	3,33	42,59	326,61	0,14	0,47	0,20	1,21	1,08	0,43	182,78	42,46	319,25	3,46	282,23	9,76	0,07	0,06						
Всего за день:																									
		77,71	55,98	241,94	1 849,28	0,88	38,86	1,13	11,64	1,38	1,14	488,46	306,03	1 282,85	19,47	3 321,67	256,79	1,22	0,12						

5 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины											Минеральные вещества								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Na, мг	Cl, мг						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАКРОНЫИ КРУТЫ	235	6,97	12,01	35,55	276,55	0,07	0,58	0,07	1,13	0,17	0,14	125,04	18,91	108,82	0,42	210,62	10,07	0,01	0,00	0,00	181	2011			
КОФЕИНЫЯ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,06	0,46	173,96	9,00	0,00	0,00	0,00	11/1	2021			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	23,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	585	14,30	15,15	91,77	563,42	0,22	11,10	0,10	2,74	0,17	0,30	264,67	63,78	232,88	4,08	727,08	21,07	0,03	0,00	0,00					
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
СУЛАЗ ОВОШЕЙ	100	1,81	5,10	10,75	96,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,05	32,78	21,21	46,80	0,86	366,58	3,90	0,02	0,00	0,00	99	2011			
ВАРЮШКИ ОСОБЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	250	15,76	24,46	12,58	333,32	0,15	0,00	0,02	2,46	0,08	0,11	13,94	26,56	161,02	2,84	306,53	6,51	0,04	0,00	0,00	269	2011			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРЕННЫЕ С МАСЛОМ	180	6,57	7,56	41,93	282,32	0,08	0,00	0,04	1,48	0,13	0,03	31,43	12,35	50,36	1,16	77,78	0,92	0,01	0,02	203	2011				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	23,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,88	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	915	32,02	38,10	126,46	979,32	0,50	35,10	0,43	8,31	0,21	0,30	121,65	109,52	364,88	10,60	1369,19	17,07	0,08	0,02	0,00					
Полдник																									
РЫЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,82	4,35	68,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	0,00	209	2011			
СЫР (ГОРЦУЛИЯ)	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,21	0,10	0,09	0,00	0,09	264,00	10,50	150,00	0,30	26,40	0,00	0,01	0,01	0,00	15	2011			
МОЛОКО В ПРОЖИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	282,00	18,00	0,00	0,00	0,00	83	2022			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУДА)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	385	18,94	18,62	26,24	362,85	0,13	6,23	0,23	1,59	0,89	0,49	509,62	52,10	392,60	3,97	550,15	27,89	0,04	0,02	0,00					
Всего за день:		65,26	71,87	244,47	1895,59	0,85	52,45	0,76	12,64	1,27	1,09	895,94	225,41	1010,36	18,65	2663,42	65,97	0,15	0,04	0,00					

6 День

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Витамины											Минеральные вещества								
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг							
СУЛ МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫИИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,80	20,96	150,64	0,06	0,65	0,03	0,46	0,03	0,14	140,36	18,12	108,96	0,50	207,88	11,55	0,00	0,00	0,00	120	2011			
ПЕЧЕНЬЕ	45	3,38	4,41	33,48	187,65	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	13,05	9,00	40,50	0,95	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	200	5,60	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	386	2011			
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	338	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,23	20,07	94,73	0,08	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	635	18,09	14,86	93,33	653,04	0,25	12,05	0,10	1,87	0,03	0,54	418,61	76,32	382,06	4,45	878,98	13,55	0,06	0,00	0,00					
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	0,00	71	2011			
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,55	4,59	18,79	144,00	0,09	4,60	0,23	1,34	0,15	0,07	29,86	20,65	62,45	0,97	354,82	4,73	0,03	0,01	0,00	108	2011			
ЖАРКОЕ ПО ДОМАЩЕНУ	200	18,99	21,75	20,25	353,08	0,15	10,84	0,02	3,87	0,00	0,17	23,94	44,23	208,28	3,24	1023,99	13,18	0,08	0,00	0,00	259	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,98	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	63,85	0,00	0,01	0,00	0,00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	875	32,57	27,47	110,57	836,09	0,51	40,44	0,42	8,19	0,15	0,38	101,65	119,53	401,51	8,91	1835,16	23,27	0,12	0,01	0,00					
Полдник																									
ВАРЮШКА С ТВОРОГОМ И МЯКОМ	140	10,00	3,10	41,20	301,00	0,17	0,30	0,15	2,74	0,89	0,35	140,94	33,87	277,80	2,19	301,81	9,22	0,07	0,05	0,00	55	2023			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,98	14,88	83,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008			
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРП)	200	5,60	9,02	113,02	0,08	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	386	2011			
Итого за прием пищи:	380	17,10	10,06	66,10	497,42	0,25	1,70	0,20	2,74	0,89	0,70	386,74	65,87	485,80	2,61	615,81	9,22	0,11	0,05	0,00					
Всего за день:		67,76	52,39	269,00	1926,55	1,01	54,19	0,72	12,80	1,07	1,60	907,00	261,72	1269,37	15,97	3329,95	46,04	0,29	0,06	0,00					

7 ДЕНЬ

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																				Завтрак	Обед	Ужин			
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	91,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	16,50	15,42	20,01	285,07	0,18	11,44	0,54	3,89	0,00	0,20	38,24	49,79	217,87	2,79	915,15	13,12	0,15	0,03	0,00	2011	289	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2011	389	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,26	20,07	94,73	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	0,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	2008		2008		
Итого за прями пищи:	600	24,41	25,02	80,09	615,41	0,33	20,04	0,73	5,33	0,00	0,31	106,44	90,99	327,17	8,01	1 562,55	16,80	0,16	0,03						
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (СУПРУСЫ СВЕЖИЕ)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	2011	71	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,15	5,75	13,11	115,92	0,05	10,26	0,25	2,39	0,00	0,06	51,13	27,11	51,16	1,26	395,09	6,33	0,03	0,00	0,00	2011	82	2011		
БЕФСТРОДАНОВ	100	12,36	32,30	5,50	374,19	0,29	0,99	0,03	1,31	0,00	0,10	32,04	20,49	132,01	1,38	300,40	6,33	0,05	0,00	0,00	2023	83	2023		
РАС С ОВОЩАМИ	180	4,04	5,15	37,99	215,31	0,05	2,27	0,42	0,56	0,09	0,04	18,11	32,96	86,69	0,89	175,50	2,70	0,03	0,01	0,01	2021	3/1	2021		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	10	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,95	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008		2008		
Итого за прями пищи:	955	28,28	44,23	126,83	1 034,43	0,63	23,52	0,71	6,95	0,09	0,32	158,31	129,21	418,66	8,23	1 178,14	23,72	0,15	0,01						
Полдник																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,09	0,12	0,09	0,92	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	0,01	2011	3	2011		
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5,93	4,95	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	2011	83	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0,60	15,40	15,40	41,31	0,05	6,00	0,01	0,00	0,00	0,02	30,00	17,00	22,00	2,00	295,00	8,00	0,01	0,00	0,00	2011	338	2011		
Итого за прями пищи:	355	12,80	15,06	41,31	356,11	0,16	7,16	0,13	0,92	0,08	0,09	387,45	56,07	277,27	2,00	604,92	26,00	0,02	0,01	0,01					
Всего за день:		65,29	84,31	248,23	2 005,95	1,12	50,72	1,57	13,10	0,17	0,93	652,20	276,17	1 023,10	18,24	3 345,61	66,52	0,33	0,05						

8 ДЕНЬ

Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод М, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
																				Завтрак	Обед	Ужин			
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,87	7,34	12,66	136,96	0,05	0,09	0,07	0,62	0,06	0,05	117,18	12,73	84,97	0,64	44,23	0,00	0,01	0,00	0,00	2011	3	2011		
КАША ВЯЖКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	235	6,64	12,39	37,63	289,34	0,11	0,58	0,07	0,87	0,17	0,14	124,74	36,10	147,99	0,82	228,05	11,25	0,01	0,00	0,00	2011	175	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	10,49	43,51	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	17,36	9,76	14,93	1,46	50,51	0,00	0,00	0,00	0,00	2011	8/1	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,40	9,80	47,00	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	276,00	2,00	0,01	0,00	0,00	2011	338	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	0,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	2008		2008		
Итого за прями пищи:	617	15,35	20,38	90,67	611,54	0,25	10,75	0,15	2,90	0,23	0,25	284,48	79,79	292,39	5,94	650,39	13,25	0,04	0,00						
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,94	82,04	0,02	25,30	0,00	2,12	0,00	0,02	42,05	14,36	31,01	0,59	280,61	2,73	0,01	0,00	0,00	2023	103	2023		
СУП КАРЕТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,73	5,38	18,87	147,17	0,18	4,65	0,25	4,07	0,00	0,06	41,10	33,80	79,29	1,95	473,36	4,45	0,03	0,00	0,00	2011	102	2011		
ФРИКАДЕЛЛИЯ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/10)	105	14,09	6,12	9,54	150,04	0,09	1,22	0,05	0,81	0,27	0,13	54,22	45,13	203,66	1,16	387,37	112,52	0,47	0,01	0,00	2005	240	2005		
КАРТОФЕЛЬ ОТПАРНОЙ	180	3,52	5,74	28,51	180,15	0,16	14,40	0,03	0,32	0,09	0,11	24,60	36,55	95,46	1,65	1 023,80	9,00	0,05	0,00	0,00	2011	310	2011		
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	2,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	411	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	118,41	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	2,00	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2008		2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	0,00	2008		2008		
Итого за прями пищи:	945	32,83	23,28	142,18	913,19	0,65	47,57	0,33	9,72	0,36	0,40	189,27	161,54	511,62	9,15	2 291,24	132,06	0,57	0,01						
Полдник																									
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3,76	10,24	18,98	206,75	0,04	0,01	0,03	2,02	0,25	0,40	14,29	6,81	47,23	0,63	75,86	2,79	0,01	0,01	0,01	2023	63	2023		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	0,00	2011	386	2011		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	19,00	12,00	16,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	0,00	2011	338	2011		
Итого за прями пищи:	370	9,76	15,54	38,28	386,77	0,12	6,41	0,08	2,38	0,25	0,77	273,29	46,81	253,23	2,63	522,86	3,79	0,06	0,01	0,01					
Всего за день:		57,94	59,20	271,13	1 891,59	1,02	64,73	0,56	15,00	0,84	1,42	747,04	288,14	1 057,24	17,72	3 464,49	149,10	0,67	0,02						

9 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																											
КОЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	71	2011					
КАША ВЯЖКА ПШЕНИЧНАЯ	180	12,52	18,08	9,96	252,02	0,06	0,05	0,02	2,84	0,08	0,08	15,80	18,43	120,77	2,29	236,55	5,28	0,03	0,00	0,00	270	2011					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	7,58	44,54	293,77	0,15	0,00	0,05	0,24	0,16	0,08	30,98	37,98	160,33	2,70	157,25	0,00	0,00	0,04	0,00	51	2023						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,18	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011						
Итого за прием пищи:	615	24,16	62,96	313,74	714,25	0,31	11,65	0,08	3,77	0,24	0,22	89,28	97,11	360,90	9,11	813,50	10,28	0,05	0,04		2008						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011						
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	250	3,03	2,76	24,11	136,51	0,08	6,89	0,33	0,36	0,03	0,07	32,56	31,44	75,86	1,44	476,60	5,51	0,04	0,00	4	2022						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КОГУРТ)	200	17,15	22,18	18,80	94,03	0,19	9,97	0,47	3,53	0,00	0,18	33,66	43,59	190,87	2,12	798,72	11,46	0,13	0,02	289	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	5,60	5,00	9,02	113,02	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011						
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	4,96	0,40	32,62	153,93	0,10	0,00	0,00	1,27	0,00	0,03	14,95	21,45	54,60	1,30	83,65	0,00	0,01	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	875	35,81	31,07	114,78	893,87	0,56	43,26	1,02	6,87	0,03	0,71	345,97	355,88	598,53	9,11	2 022,77	22,33	0,22	0,02		2008						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ																											
МОЛОКО В ПРОЖИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	55	6,37	9,61	16,60	179,35	0,08	0,12	0,09	0,82	0,08	0,07	153,45	16,67	111,27	0,84	57,92	0,00	0,01	0,01	3	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	5,63	4,85	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022						
Итого за прием пищи:	355	12,90	14,66	34,01	327,11	0,13	81,16	0,13	1,04	0,08	0,31	391,45	52,07	278,27	1,30	546,92	20,00	0,02	0,00	338	2011						
Всего за день:		72,87	73,78	239,33	1 935,24	1,02	116,07	1,23	11,98	0,35	1,24	826,70	295,06	1 228,70	18,67	3 383,19	52,61	0,30	0,07								

9

10 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																				Завтрак	Обед	Ужин					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ																											
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	1,41	6,09	8,28	93,46	0,01	3,88	0,00	2,66	0,00	0,03	32,30	19,21	37,66	1,22	279,36	6,79	0,02	0,00	52	2011						
КОФЕИЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	16,90	10,50	35,70	305,30	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	291	2011						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	3,41	2,43	21,33	121,46	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	112,13	20,38	91,08	0,46	173,86	9,00	0,00	0,00	111	2021						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	0,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011						
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	560	26,49	19,86	103,66	702,74	0,18	14,40	0,03	4,51	0,00	0,20	173,23	64,59	190,72	5,48	810,12	18,91	0,04	0,00		2008						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)																											
КОЛЕТЫ ДОМАЩИЕ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2011						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	105	12,89	23,32	9,47	299,20	0,13	0,10	0,03	2,74	0,10	0,09	17,34	20,18	128,77	2,26	252,07	5,86	0,04	0,00	271	2011						
КАША РАСОСЫПАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	250	1,81	5,10	10,75	98,66	0,06	8,50	0,20	2,34	0,00	0,06	32,78	21,21	46,80	0,86	396,58	3,90	0,02	0,00	99	2011						
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	9,82	11,68	44,34	321,42	0,28	0,00	0,05	5,56	0,17	0,14	24,37	14,514	216,83	5,06	305,80	2,64	0,02	0,00	171,1	2011						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,80	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ РЖАНОМ	40	4,20	0,34	27,60	130,25	0,09	0,00	0,00	1,08	0,00	0,03	12,65	18,15	46,20	1,10	70,95	0,00	0,01	0,00	2008							
Итого за прием пищи:	930	26,55	41,08	161,96	81,58	0,66	20,20	0,29	12,70	0,27	0,40	129,94	233,48	528,00	14,44	1 430,80	19,64	0,11	0,00		2008						
МОЛОКО С ДОПОЛНЕНИЕМ С ТВОРОГОМ																											
МОЛОКО В ПРОЖИШЕННОЙ УПАКОВКЕ	150	10,20	3,33	32,10	283,10	0,14	0,39	0,20	1,21	1,08	0,41	165,42	32,70	304,42	1,98	231,72	9,76	0,07	0,06	101	2023						
Итого за прием пищи:	200	5,63	4,95	9,31	104,76	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	83	2022						
Всего за день:	350	15,83	8,18	41,41	387,86	0,19	1,43	0,23	1,21	1,08	0,62	369,42	55,10	448,42	2,14	523,72	27,76	0,07	0,06								
		75,46	69,11	276,26	2 117,13	1,03	36,03	0,55	18,42	1,35	1,22	672,59	353,17	1 167,14	22,06	2 764,64	66,31	0,22	0,06								

10

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Sn, мг		
Итого за весь период	700,72	690,85	2 577,88	19 783,76	9,57	596,50	4 223,00	140,59	98,80	12,54	7 538,27	2 803,07	11 449,09	182,92	7 329,00	8,60	40,20	0,62		
Среднее значение за период	70,07	69,09	257,79	1 978,38	0,96	59,65	422,30	14,06	9,70	1,25	753,83	280,31	1 144,91	18,28	732,90	0,08	4,00	0,06		
Меню за период, в % от калорийности	14,2	31,4	54,4																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12-18 лет	614	918	363

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12-18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 чел., г											Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выпол- нение, г	Выпол- нение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерге- тическая ценность, ккал
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Хлеб ржаной	72	75	76	77	70	61	60	90	60	77	76	722	72	100	4,8	0,6	30,4	146,5	
Хлеб пшеничный	120	130	143	97	90	105	138	131	138	105	1198	120	100	9,1	0,7	58,4	275,8		
Мука	12	76,4	20	21,7	87,5	94,4	5,4	18,2	1,3	64,4	389,3	38,9	324	4,3	2,3	27,7	153,6		
Крупа (злаки), бобовые	30	52,4	46,7	27	47,6	34,7	47,6	56,9	82,5	126,6	522	52,2	174	4,9	0,8	35,0	166,0		
Макаронные изделия	12		61,2		61,2	20					142,4	14,2	119	1,5	0,2	9,7	46,7		
Картофель	112,2	174,1	50	194,2	154,1	50	164,3	125	230	152,5	50	1344,2	134,4	120	2,6	0,5	21,3	100,4	
Овощи разные, зелень	192	208	246,1	181,8	286,2	147,5	138,3	398	128,9	278,9	273,6	2287,3	228,7	119	3,3	2,8	14,1	89,8	
Фрукты свежие	111		100	207	200	100	100	100	100	100	1114	111	100	1,2	2,3	15,4	95,1		
Фрукты сухие	12	30	20	20		30	20				120	12	100			1,3	5,6		
Соки фруктовые (овощные)	120	200			200	200	200			200	1200	120	100	0,6	0,1	11,8	50,3		
Мясо	46,8	79	66,9	59,8		80	90,3	79		59,8	66,9	581,7	58,2	124	9,9	11,6	143,3		
Субпродукты (печень, язык, сердце)	24													0					
Птица	31,8		96		98,4		94,5			82,3	96	467,2	46,7	147	8,3	8,4	107,9		
Рыба	46,2				144		72,6					216,6	21,7	47	3,3	0,2	15,1		
Молоко	210	248	200	140	28	412	125	200	127	200	300	1980	198	94	5,4	4,8	10,5		
Кисломолочные продукты	108			200			400		200	200	1000	100	93	2,8	2,5	4,5	107,6		
Творог	36	60		184	78		60				78	460	46	128	8,2	4,1	1,4	76,9	
Сыр	9	32,6	16,5		30		16,5	12,6	16,5			124,7	12,5	139	2,9	3,7	45,4		
Сметана	6	5		24,2			31			5		65,2	6,5	109	0,2	1,0	13,0		
Масло сливочное	21	23,2	21,3	22,8	19,5	24,7	5,2	11,3	34,5	23,3	24	209,8	21	100	0,6	17,5	180,7		
Масло растительное	10,8	10,4	22,6	15,6	13	9	10,4	15,9	10	12,1	25,5	144,5	14,5	134	0,6	16,0	165,8		
Яйцо	24	80,7	6,9	15,1	49,1	40,3	46	15,9			45,1	299,1	29,9	125	4,3	5,3	85,0		
Сахарный песок	21	42,1	20	31	22,8	20,7	13,9	12,5	30,4		16,8	210,2	21	100	0,6	1,9	24,2		
Кондитерские изделия	9						65					65	7	72	0,5	0,6	4,8		
Чай	1,2		2	2	4							10	1	83	0,2	0,4	2,5		
Какао	0,72	7,2										7,2	0,72	100	0,2	0,1	2,0		
Кофейный напиток	1,2					6					6	12	1,2	100	0,1	0,6	3,0		
Дрожжи	0,18	0,45				0,45					0,45	1,8	0,18	100	0,6	1,9	3,8		
Крахмал	2,4										24	2,4	2,4	100	0,6	1,9	3,8		
Соль	3	3,8	4,1	2,5	3,5	2,7	3,6	0,7	2,8	1,8	4,5	30	3	100	0,6	1,9	3,8		
Специи	1,2													0					
															81,6	91,8	293,0	2 368,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997407

Владелец Летина Элеонора Евгеньевна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025