

2 ДЕНЬ

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,27	3,22	25,09	150,81	0,09	0,32	0,02	0,03	0,09	77,24	24,50	119,16	1,33	162,03	5,44	0,00	0,02	184
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,17	1,82	7,98	57,43	0,02	0,40	0,01	0,00	0,08	80,99	10,27	56,22	0,29	117,31	6,75	0,00	0,00	394
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	3
Итого за прием пищи:	310	11,30	8,59	43,09	296,44	0,14	0,79	0,06	0,03	0,21	250,63	44,87	242,38	2,12	314,34	12,91	0,00	0,02	
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	TK №010
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,90	44,20	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	14,40	7,20	9,90	2,00	278,00	2,00	0,00	0,00	
Обед																			
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	30	0,42	1,12	2,51	21,90	0,01	1,56	0,10	0,00	0,01	6,30	5,32	11,92	0,24	91,09	0,97	0,00	0,00	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,03	3,23	3,57	50,55	0,02	4,78	0,15	0,05	0,03	27,39	10,81	22,85	0,38	176,76	2,36	0,00	0,00	88
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	95	3,44	1,61	22,03	116,45	0,04	0,00	0,01	0,02	0,01	5,66	4,64	25,44	0,58	39,84	0,48	0,01	0,01	209
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	7,57	7,58	1,65	104,88	0,01	0,30	0,14	0,02	0,04	8,23	10,13	67,22	0,97	153,39	3,37	0,02	0,00	277
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	402	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	505	14,50	13,78	47,32	374,33	0,08	6,64	0,40	0,09	0,09	58,86	37,53	151,08	3,18	502,58	8,79	0,03	0,01	
Ужин																			
ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	2,24	15,67	92,17	0,09	7,61	0,01	0,03	0,08	27,65	21,46	61,92	0,88	559,06	6,23	0,03	0,00	335
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	6,84	2,44	3,53	61,22	0,06	0,09	0,02	0,03	0,06	19,80	21,77	94,90	0,52	184,28	65,70	0,28	0,01	240
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	5,04	20,55	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	7,92	3,22	3,71	0,37	12,96	0,00	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	430	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	40	2,54	2,48	23,32	110,74	0,04	0,02	0,02	0,02	0,00	8,04	4,71	26,90	0,47	17,84	0,19	0,00	0,00	TK №003
Итого за прием пищи:	370	11,97	8,40	55,60	323,28	0,26	7,74	0,05	0,08	0,19	71,85	51,16	187,43	2,72	774,14	72,12	0,31	0,01	453
Всего за день:																			
		38,17	31,17	155,91	1 038,25	0,48	19,17	0,51	0,20	0,49	395,74	140,76	590,79	10,02	1 869,06	95,82	0,34	0,04	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,08	4,06	16,69	120,05	0,09	0,34	0,02	0,03	0,09	78,48	29,68	102,97	0,74	157,34	6,95	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,18	0,00	7,01	29,49	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	10,25	4,46	6,08	0,56	25,30	0,00	0,00	189		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30	1,58	0,60	16,62	78,36	0,03	0,05	0,00	0,00	0,01	5,80	7,30	17,90	0,50	39,10	0,72	0,00	431		
Итого за прием пищи:	310	5,84	4,66	40,32	227,90	0,12	1,14	0,02	0,03	0,11	94,53	41,44	126,85	1,80	221,74	7,67	0,01	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																	2	2012	
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																			
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	30	1,38	2,45	1,95	35,59	0,00	0,84	0,01	0,00	0,02	48,38	6,14	31,56	0,35	69,05	1,58	0,00	0,00	48	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,56	1,66	9,99	81,39	0,08	5,02	0,14	0,03	0,07	32,11	32,62	112,42	0,97	482,56	53,04	0,23	0,01	84	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	140/20	12,90	10,47	20,90	230,28	0,07	15,91	0,02	0,11	0,12	52,56	33,17	145,11	2,28	369,37	7,68	0,04	0,00	298	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,10	0,10	18,10	73,52	0,00	1,17	0,00	0,00	0,00	9,50	3,33	3,00	0,58	64,02	0,59	0,00	0,00	TK №048	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	520	22,98	14,92	63,66	481,98	0,15	23,04	0,17	0,14	0,21	147,36	80,47	315,74	5,19	1 045,88	64,49	0,27	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	48																			
Ужин																				
СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ ЯБЛОЧНЫМ	130/15	7,54	9,10	12,31	162,96	0,08	1,80	1,59	0,32	0,13	93,05	34,75	115,45	1,14	234,18	7,26	0,06	0,01	161	2008
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003	
Итого за прием пищи:	265	10,52	12,84	24,86	258,07	0,18	2,50	1,62	0,32	0,34	221,49	48,75	210,45	1,62	380,18	7,26	0,08	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25																			
Всего за день:	39,34	32,42	139,44	1 010,35	0,45	26,68	1,81	0,49	0,66	463,38	170,66	653,14	8,61	1 647,80	79,42	0,36	0,02			

5 День

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
	Масса порции		Углеводы, г	Жир, г	Белки, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
	Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																			
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	3,63	3,05	23,97	138,31	0,03	0,32	0,02	0,02	0,07	69,84	19,90	82,75	0,32	118,74	5,98	0,01	0,00	184
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,23	2,34	16,59	96,57	0,02	0,11	0,01	0,01	0,08	82,29	12,46	57,71	0,21	115,44	1,99	0,01	0,00	396
Итого за прием пищи:	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,80	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	1
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	300	7,40	5,99	50,58	286,68	0,08	0,43	0,03	0,03	0,16	156,53	38,96	157,46	0,93	260,38	8,89	0,02	0,00	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	28																		
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	2008
Итого за прием пищи:	4																		
Обед																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	30	1,39	1,88	2,82	32,07	0,02	2,00	0,01	0,00	0,02	8,38	6,39	25,88	0,25	117,48	0,88	0,01	0,00	45
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,19	2,38	6,45	54,24	0,03	4,94	0,13	0,03	0,03	25,87	12,84	30,45	0,55	218,47	2,89	0,01	0,00	95
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	2,16	2,25	14,35	86,77	0,09	6,71	0,43	0,02	0,06	30,59	24,83	61,00	0,90	503,60	6,16	0,03	0,00	125
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	40/15	7,31	3,77	1,29	70,34	0,08	3,09	0,86	0,02	0,55	6,72	7,18	106,20	3,13	99,57	0,00	0,00	0,02	296
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,08	0,00	19,15	76,90	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	10,82	2,49	6,66	0,16	24,84	0,00	0,00	0,00	410
Итого за прием пищи:	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,81	0,00	0,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	525	14,17	10,32	56,78	381,52	0,22	16,78	1,43	0,08	0,66	87,19	58,94	253,84	6,00	1 004,84	11,34	0,05	0,02	TK №003
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ	160/20	6,25	11,42	26,78	238,49	0,07	31,97	0,06	0,12	0,10	93,58	34,87	89,04	2,19	377,99	5,76	0,02	0,00	155
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,23	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	350	6,43	12,66	41,60	304,18	0,14	31,97	0,06	0,12	0,14	106,25	35,78	89,04	2,67	378,50	5,76	0,02	0,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30																		
Всего за день:	2800	28,97	159,56	1 014,78	4 444	49,18	1,52	0,23	0,96	349,97	133,68	500,34	9,60	1 643,72	25,79	0,09	0,02		

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
																					В12, мг	Ca, мг
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	4,60	3,22	21,94	135,49	0,08	0,33	0,02	0,03	0,10	77,59	21,17	105,42	1,05	151,25	5,73	0,00	0,02	189	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/12/6	0,25	0,08	12,68	51,73	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	6,67	4,17	8,34	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008	
БУЛЕРБОД С МАСЛОМ	25	1,57	4,73	10,06	89,20	0,03	0,00	0,04	0,08	0,02	5,00	6,80	17,95	0,41	26,95	0,72	0,00	0,00	0,00	1	2008	
Итого за прием пищи:	323	6,42	8,03	44,68	276,42	0,11	2,83	0,06	0,11	0,12	89,26	31,94	131,71	2,29	178,20	6,45	0,00	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																					
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																					
Обед																						
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,50	1,13	2,66	22,87	0,01	1,66	0,10	0,00	0,01	6,75	5,80	13,31	0,26	93,57	0,97	0,00	0,00				
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,23	2,06	8,98	61,58	0,02	3,68	0,17	0,02	0,05	28,69	15,68	34,87	0,74	266,09	4,14	0,01	0,00	0,00	77	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,50	2,11	11,03	74,43	0,03	22,86	0,11	0,00	0,04	61,36	21,12	41,69	1,25	252,76	4,19	0,01	0,00	0,00	131	2008	
БИТОНКИ ПАРОВЫЕ	50	6,76	7,88	3,53	109,60	0,03	0,00	0,01	0,03	0,06	6,90	6,61	55,95	1,00	120,95	2,66	0,02	0,00	0,00	288	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,86	1,61	0,00	0,00	0,00	TK №003		
Итого за прием пищи:	520	13,03	13,42	43,76	349,03	0,09	28,20	0,39	0,05	0,16	114,98	55,84	169,47	4,26	774,87	13,57	0,04	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																					
Ужин																						
АЗУ	130	7,42	7,85	11,65	147,05	0,06	5,54	0,00	0,00	0,07	12,64	21,03	89,26	1,41	489,95	5,77	0,04	0,00	0,00	260	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003		
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	0,00	435	2008	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	15	1,11	1,41	10,97	61,05	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,90	4,50	12,60	0,21	18,90	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	265	11,51	13,00	35,17	303,21	0,18	6,24	0,03	0,00	0,29	144,98	39,53	196,86	2,10	654,85	5,77	0,06	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																					
Всего за день:	30,96	34,45	134,21	971,06	0,38	37,27	0,48	0,16	0,57	349,22	127,31	498,04	8,65	1 607,92	25,79	0,10	0,02					

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	5.61	3.93	21.74	145.03	0.12	0.32	0.02	0.02	0.11	71.52	64.69	129.79	2.08	209.89	6.49	0.01	0.00	184	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.10	0.00	4.26	17.46	0.00	0.02	0.00	0.03	0.00	7.94	3.23	3.71	0.37	12.94	0.00	0.00	0.00	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.86	3.55	10.02	88.20	0.03	0.07	0.03	0.00	0.04	92.40	10.10	67.00	0.50	35.00	0.72	0.00	0.00	430	
Итого за прием пищи:	310	9.57	7.48	36.02	250.69	0.15	0.41	0.05	0.03	0.16	171.86	78.02	200.50	2.95	257.83	7.21	0.01	0.00	2012	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26																			

II Завтрак

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.40	0.40	9.90	44.20	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	278.00	2.00	0.00	0.00	TK №010
Итого за прием пищи:	100	0.40	0.40	9.90	44.20	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	14.40	7.20	9.90	2.00	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																		

Обед

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0.39	2.63	1.87	32.95	0.01	2.92	0.07	0.00	0.00	8.65	4.94	9.58	0.21	79.77	0.93	0.00	0.00	51
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ	150	1.17	5.10	8.39	84.37	0.03	4.80	0.12	0.00	0.02	25.95	12.80	28.49	0.50	147.58	1.85	0.00	0.00	94
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.31	2.38	15.66	93.50	0.09	7.60	0.01	0.03	0.08	27.21	21.42	61.75	0.88	568.36	6.22	0.03	0.00	335
КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	50	6.84	2.44	3.53	61.22	0.06	0.09	0.02	0.03	0.06	19.80	21.77	94.90	0.52	184.28	65.70	0.28	0.01	240
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0.15	0.00	19.28	78.75	0.01	9.75	0.00	0.00	0.00	6.00	2.25	3.75	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.04	0.24	12.72	61.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	5.21	23.65	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	436
Итого за прием пищи:	520	12.90	12.79	61.45	411.99	0.20	25.16	0.22	0.06	0.16	92.42	68.39	222.12	3.12	1 010.87	76.31	0.31	0.01	TK №003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																		

Ужин

ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	110/25	11.07	9.04	12.81	181.05	0.04	1.13	0.07	0.24	0.13	88.34	16.26	125.64	1.14	159.37	2.53	0.02	0.02	240
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2.15	1.82	7.63	56.04	0.02	0.40	0.01	0.00	0.08	80.63	9.89	55.49	0.20	114.62	6.75	0.00	0.00	394
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.18	1.24	8.04	38.80	0.07	0.00	0.00	0.00	0.04	8.44	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №003
Итого за прием пищи:	305	13.40	12.10	28.48	275.69	0.13	1.53	0.08	0.24	0.25	177.41	26.15	181.03	1.82	274.19	9.28	0.02	0.02	2012
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																		
Всего за день:		36.27	32.77	135.85	982.57	0.48	31.10	0.35	0.33	0.57	456.09	179.76	613.55	9.89	1 820.89	94.80	0.34	0.03	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур			
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	130	2,39	2,50	10,25	73,34	0,03	0,52	0,01	0,00	0,00	75,94	11,96	67,10	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,54	2,08	8,02	61,75	0,02	0,39	0,01	0,00	0,08	81,99	16,04	64,61	0,42	137,05	6,75	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	300	6,47	5,18	28,29	186,89	0,08	0,91	0,02	0,00	0,09	162,33	34,60	148,71	1,55	163,25	7,47	0,00	0,00	
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,32	1,15	1,31	17,50	0,01	5,94	0,04	0,00	0,01	4,87	5,11	9,10	0,27	72,45	0,61	0,00	0,00	
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,57	4,49	10,60	101,12	0,06	5,25	0,15	0,02	0,06	23,69	20,43	67,78	1,13	426,58	5,04	0,03	0,00	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	95	3,43	2,94	19,53	118,76	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	2,45	4,29	22,04	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	7,57	7,58	1,66	104,88	0,01	0,30	0,13	0,02	0,04	8,20	10,12	67,23	0,97	153,36	3,36	0,02	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,47	1,42	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	
30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	505	17,93	16,40	50,66	422,81	0,12	11,49	0,32	0,04	0,11	50,49	46,56	189,80	3,87	693,89	10,62	0,05	0,00	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42																		
Ужин																			
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ СО СТУШЕННЫМ МОЛОКОМ	120/10	3,13	4,33	20,25	134,24	0,07	1,78	1,70	0,11	0,10	74,90	35,62	80,76	1,05	226,29	5,49	0,05	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	
СНЕЖОК	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	6,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	40	3,31	1,81	22,96	121,11	0,04	0,00	0,01	0,03	0,01	7,75	4,83	27,02	0,33	40,90	0,67	0,01	0,01	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	290	9,42	9,88	55,76	350,46	0,21	2,48	1,74	0,14	0,32	211,09	54,45	202,78	1,86	413,19	6,16	0,06	0,01	
Всего за день:	35	33,82	31,46	145,31	1 002,56	0,41	14,88	2,08	0,18	0,52	423,91	135,63	541,29	7,28	1 270,33	24,25	0,11	0,01	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Минеральные вещества													
						В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	130	4,61	3,73	22,63	142,92	0,10	0,33	0,02	0,03	0,08	73,15	26,35	99,08	0,73	146,82	6,87	0,01	0,00	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,35	1,82	8,90	61,90	0,03	0,39	0,01	0,00	0,08	82,24	12,45	61,82	0,21	120,77	6,75	0,00	0,00	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,86	3,55	10,02	88,20	0,03	0,07	0,03	0,00	0,04	92,40	10,10	67,00	0,50	35,00	0,72	0,00	0,00	395
Итого за прием пищи:	310	10,82	9,10	41,55	293,02	0,16	0,79	0,06	0,03	0,20	247,79	48,90	227,70	1,44	302,59	14,34	0,01	0,00	2012
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			
СОК ФРУКТОВЫЙ																			
Итого за прием пищи:	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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
II Завтрак																			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100	0,00	0,00	10,60	42,40	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	2008
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	30	0,32	0,83	3,33	22,20	0,00	1,11	0,00	0,00	0,01	7,85	4,54	8,57	0,40	79,60	1,57	0,00	0,00	35
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,13	1,63	5,10	42,01	0,03	6,96	0,13	0,02	0,03	32,98	12,21	26,80	0,57	180,13	2,63	0,01	0,00	84
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	110	2,44	4,37	18,23	122,52	0,10	8,31	0,11	0,00	0,06	18,76	24,02	62,90	1,04	587,77	5,40	0,03	0,00	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	50	9,68	11,80	2,59	153,86	0,05	0,41	0,06	0,18	0,11	25,00	9,87	91,56	0,95	120,75	5,26	0,05	0,01	134
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	150	0,08	0,08	6,62	27,92	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	9,12	2,75	1,86	0,37	52,88	0,38	0,00	0,00	319
Итого за прием пищи:	30	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,81	5,21	23,65	1,01	40,88	1,61	0,00	0,00	438
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	520	15,69	18,95	48,59	429,71	0,19	17,54	0,30	0,20	0,21	98,52	58,60	215,36	4,34	1 062,01	16,85	0,09	0,01	2008
Ужин																			
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	130	13,19	14,46	8,26	216,77	0,07	11,28	0,52	0,00	0,11	48,16	31,39	137,77	2,36	405,50	8,29	0,06	0,00	262
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ БОГАТЕННЫЙ	20	0,18	1,24	8,04	38,60	0,07	0,00	0,00	0,00	0,04	8,44	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	TK №003
ПРЯНИКИ	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,75	2,25	12,50	0,20	17,75	0,00	0,00	0,00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,10	0,00	3,10	12,81	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01	7,94	3,24	3,71	0,37	12,91	0,00	0,00	0,00	430
Итого за прием пищи:	325	14,95	16,88	38,15	359,68	0,16	11,30	0,52	0,00	0,17	67,29	36,88	153,98	3,41	436,16	8,29	0,06	0,00	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32	41,46	44,93	138,89	1 124,91	0,51	29,63	0,88	0,23	0,58	413,60	144,38	597,04	9,19	1 800,76	39,48	0,16	0,01	2008
Всего за день:																			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины						Минеральные вещества						№ Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	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																			
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	4.44	3.21	21.67	133.69	0.06	0.32	0.02	0.03	0.08	85.08	19.74	130.17	0.55	147.67	5.59	0.02	0.01	184
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.14	0.00	4.64	19.11	0.00	0.03	0.00	0.00	0.01	8.91	4.04	5.19	0.51	17.92	0.00	0.00	0.00	430
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.57	4.73	10.06	88.20	0.03	0.00	0.04	0.08	0.02	5.00	6.60	17.95	0.41	26.95	0.72	0.00	0.00	2008
Итого за прием пищи:	305	6.15	7.94	36.37	242.00	0.09	0.35	0.06	0.11	0.11	98.99	30.38	153.31	1.47	192.54	6.31	0.02	0.01	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24																		
II Завтрак																			
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0.00	0.00	10.60	42.40	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
Итого за прием пищи:	100	0.00	0.00	10.60	42.40	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	2008
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4																		
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	30	0.25	0.56	2.29	15.65	0.01	0.84	0.32	0.00	0.01	9.15	6.37	9.17	0.39	57.66	1.06	0.01	0.00	40
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1.35	2.12	9.81	66.56	0.04	3.90	0.13	0.02	0.04	17.52	15.06	35.42	0.57	284.72	3.03	0.01	0.00	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ И СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130/15	6.86	5.00	15.79	137.20	0.15	9.03	0.59	0.02	0.41	15.13	24.62	124.55	3.06	559.80	4.38	0.03	0.02	291
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАТИ	150	0.77	0.05	17.19	72.85	0.02	0.24	0.09	0.00	0.03	30.72	15.73	24.22	0.43	259.18	0.00	0.01	0.00	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.04	0.24	12.72	61.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.81	5.21	23.65	1.01	40.88	1.61	0.00	0.00	380
Итого за прием пищи:	505	11.29	7.97	57.90	353.46	0.22	14.01	1.13	0.04	0.49	77.33	66.99	217.01	5.46	1 212.24	10.08	0.06	0.02	TK №003
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																		
Ужин																			
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/30	2.14	1.28	9.43	59.23	0.06	7.77	1.27	0.00	0.05	52.66	29.83	53.56	0.99	200.07	4.17	0.03	0.00	129
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	7.92	3.05	4.54	77.61	0.07	0.57	0.02	0.04	0.06	22.86	28.96	123.55	0.91	227.57	66.46	0.28	0.01	242
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.00	0.00	6.78	27.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.23	0.91	0.00	0.00	0.51	0.00	0.00	0.00	430
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	40	3.04	5.11	23.96	153.81	0.03	0.00	0.00	0.01	0.01	6.66	4.53	25.15	0.28	39.14	0.56	0.01	0.01	469
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0.18	1.24	8.04	38.60	0.07	0.00	0.00	0.00	0.04	8.44	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	TK №003
Итого за прием пищи:	390	13.28	10.68	52.75	356.34	0.23	8.34	1.29	0.05	0.16	95.05	64.23	202.26	2.67	467.29	71.19	0.32	0.02	2012
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36																		
Всего за день:		30.72	26.59	157.62	994.20	0.54	22.70	2.48	0.20	0.76	271.37	161.60	572.58	9.60	1 872.07	87.58	0.40	0.05	

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
Итого за весь период	365,37	350,36	1 439,43	10 352,17	4,70	319,89	13,16	2,63	7,06	4 053,76	1 446,84	5 900,80	16 054,33	532,27	2,05	0,26
Среднее значение за период	36,54	35,04	143,94	1 035,22	0,47	31,99	1,32	0,26	0,71	405,38	144,68	590,08	1 605,43	53,23	0,21	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,1	30,5	55,4													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Ужин
Ясли 10 часов	307	100	513	315

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 229723484149701461558283897186772312471353484479

Владелец Исмакаева Светлана Исрафиловна

Действителен с 03.12.2024 по 03.12.2025