

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/30	14,9	20,5	37,4	396,3	0	0,4	0,1	1,9	222,6	30,3	262,1	0,7	224	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,0	4,2	16,9	121,2	0,1	0,7	0	0	142,8	18,8	102,4	0,2	395	2012		
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	2,7	1	27,9	131,5	0	0,1	0	0	8,8	5,7	24,2	0,6	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	410	21,6	25,7	82,2	649,0	0,1	1,2	0,1	1,9	374,2	54,8	388,7	1,5				
II Завтрак																	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6		2008		
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,9	5,0	50,7	0	8,5	0	1,3	20,9	6,9	13,3	0,5		2012		
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/18/10	4,5	5,9	13,4	129,4	0	9,1	0,2	0,3	59,1	27,5	71,5	1,4	76	2008		
ГУЛЫШ ИЗ КУРЫ	80	11,9	13,6	3,1	183,9	0	1,3	0,3	0,3	19,5	17,0	108,9	1,1	277	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,6	4,9	34,4	213,1	0,2	0	0	4,2	21,3	113,2	168,2	3,9	181	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	18,1	75,1	0	1,6	0	0,3	6,1	2,9	4	0,8	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5		2008		
Итого за прием пищи:	805	27,5	27,8	89,7	727,7	0,3	20,5	0,5	7,2	133,6	174,5	398,1	9,2				
Полдник																	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	80	7,1	6,7	49,2	286,8	0,1	0,1	0	0,4	41,3	14,4	78,6	0,8	471	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	280	7,2	6,7	59,2	327,1	0,1	0,1	0	0,4	44,7	17,2	83,8	1,3				
Всего за день:		57,8	60,7	252,1	1799,8	0,5	31,8	0,6	9,5	560,5	288,5	898,6	12,6				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. р., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,0	7,4	30,8	217,7	0,2	0,7	0	0,9	148,7	37,5	157,8	0,9	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,0	4,2	16,9	121,2	0,1	0,7	0	0	142,8	18,8	102,4	0,2	395	2012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008		
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	440	13,6	16,7	65,7	468,0	0,3	1,4	0	1,0	298,8	60,9	284,0	1,5				
II Завтрак																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2				
Обед																	
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,2	0	1,2	1,1	0,4	26,6	19,7	28,5	0,5	41	2012		
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/18/10	5,3	5,6	19,6	154,8	0,1	7,3	0,2	0,5	40,4	31,5	104,3	1,5	89	2008		
КОТЛЕТА РУБЕЖНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,2	12,0	12,1	199,7	0	0,3	0	1,8	14,8	13,2	96,5	1,4	272	2008		
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	150	2,5	6,0	14,8	123,3	0	6,2	0	2,8	55,2	29,5	67,2	1,9	137	2008		
НАПИТОК АЛЪЕРСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	20,7	84,1	0	3,8	0	0	13,9	3,8	3,3	0	436	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5		2008		
Итого за прием пищи:	795	22,2	24,0	89,7	668,6	0,2	18,8	1,3	6,3	157,6	104,7	332,0	6,8				
Полдник																	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0	2,5	0	0	11,5	7	12	0,3	к/к	к/к		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	17,3	118,4	0,1	8,3	0	0,2	33,9	23,8	70,6	0,9	335	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	к/к	к/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008		
Итого за прием пищи:	405	5,6	5,4	46,2	256,9	0,1	10,8	0	0,2	55,5	38,2	110,6	2,1				
Всего за день:		41,8	46,5	211,4	1440,5	0,6	41,0	1,3	8,1	527,9	211,8	737,6	12,6				

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МЛОНЧАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,8	6,8	24,7	182,5	0,1	0,7	0	0,6	144,1	18,9	112,1	0,3	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,6	16,1	123,9	0,1	0,7	0	0	142,9	26,2	111,9	0,6	397	2012	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008	
Итого за прием пищи:	440	12,9	16,5	58,8	435,5	0,2	1,4	0	0,7	294,3	49,7	247,8	1,3			
II Завтрак																
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,2	0,1	11,3	46,7	0	0	0	0	11,3	4,7	11,6	0,3	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	100	0,2	0,1	11,3	46,7	0	0	0	0	11,3	4,7	11,6	0,3			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,6	5,3	56,4	0	2,3	0	1,6	22,7	11,8	23,8	0,7	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/18	7,3	4,2	17,2	135,0	0,2	5,7	0,2	1,7	37,0	32,6	89,6	2,0	99	2008	
КОТЛЕТА РУБЕЦЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,3	11,9	7,1	175,9	0	0,4	0	1,8	11,8	12,1	90,9	1,3	272	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,8	2,8	11,4	77,8	0,1	5,6	0	0,2	19,0	15,5	44,9	0,6	321	2012	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	90	1,9	3,6	5,5	62,8	0	18,2	0,1	1,6	50,2	17,1	34,5	1,0	132	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ЛИПЫ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,3	0,1	30,2	125,0	0	24	0	0,2	21,1	10,3	14,5	0,4	378	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5		2008	
Итого за прием пищи:	805	25,0	26,5	92,4	708,4	0,4	56,2	0,3	7,9	168,5	106,4	330,4	7,5			
Полдник																
СНЕЖОК	200	6	5,4	23,5	166,5	0	0,8	35,2	0	239,6	29,7	186,1	0,2		2008	
ПРЯНИКИ	60	3,5	2,8	45	219,6	0	0	0	0	6,6	5,4	30	0,5		2008	
Итого за прием пищи:	260	9,5	8,2	68,5	386,1	0	0,8	35,2	0	246,2	35,1	216,1	0,7			
Всего за день:		47,6	51,3	231,0	1576,7	0,6	58,4	35,5	8,6	720,3	195,9	805,9	9,8			

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,3	8,3	28,8	219,8	0,2	0,7	0	1,0	155,7	50,2	184,4	1,2	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,0	4,2	16,9	121,2	0,1	0,7	0	0	142,8	18,8	102,4	0,2	395	2012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	к/к	к/к		
МАСЛО (ТОРЦИНИМ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	440	13,9	17,6	63,7	470,1	0,3	1,4	0	1,1	305,8	73,6	310,6	1,8				
II Завтрак																	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3	441	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0	1,2	7	0	5	0	0	11,5	7	20,9	0,5	к/к	к/к		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/18/10	4,6	5,5	10,8	115,7	0,1	10,4	0,2	0,1	50,7	26,0	72,9	1,2	88	2008		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,1	3,7	6,9	93,2	0,1	0,4	0	1,4	21,5	25,3	110,8	0,6	239	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	6,3	23,9	164,3	0,2	12	0,1	0,4	14,3	31,1	79,4	1,4	125	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,2	1,8	0	0	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5		2008		
Итого за прием пищи:	785	18,4	15,8	74,0	517,6	0,5	27,8	0,3	2,7	112,9	98,2	316,2	5,2				
Полдник																	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	11,9	13,1	36,5	311,0	0	0,3	0,1	1,7	205,7	26,8	224,0	0,5	231	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	11,6	4,6	5,2	0,5	392	2012		
Итого за прием пищи:	350	12,0	13,1	46,5	351,3	0	0,3	0,1	1,7	217,3	31,4	229,2	1,0				
Всего за день:		44,6	46,6	193,8	1385,9	0,8	69,5	0,5	5,5	645,6	205,6	857,5	8,3				

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	7,8	22,9	188,2	0,2	0,8	0	1,4	159,6	53,1	162,5	1,5	к/к	к/к		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0	10,8	43,6	0	0	0	0	10,0	4,5	6,4	0,1	к/к	к/к		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008		
Итого за прием пищи:	440	9,9	11,7	63,5	398,6	0,2	0,8	0	1,4	181,2	65,6	204,9	2,4				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4	442	2008		
Итого за прием пищи:	100	0,5	0,1	10,1	43	0	2	0	0	7	4	7	1,4				
Обед																	
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,7	2,0	3,9	37,0	0	6,2	0,2	1,0	21,6	8,7	15,2	0,7	41	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/18/10	5,0	5,5	12,6	123,7	0,1	17,0	0,2	0,1	66,2	29,4	80,1	1,6	83	2008		
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	230	18,5	43,3	15,6	526,3	0,5	6,4	0,2	0,4	26,6	44,5	207,5	2,5	274	2012		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,0	113,2	0	80	0,2	0	19,2	4,9	3,1	0,5	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5	к/к	2008		
Итого за прием пищи:	805	27,3	51,4	71,8	875,7	0,7	109,6	0,8	2,3	140,3	94,5	338,1	6,8				
Полдник																	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	80	6,5	4,1	30,9	186,3	0,1	0	0	0,3	43,6	10,6	78,0	0,5	479	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	280	6,6	4,1	40,9	226,6	0,1	0	0	0,3	47,0	13,4	83,2	1,0				
Всего за день:		44,3	67,3	186,3	1543,9	1,0	112,4	0,8	4,0	375,5	177,5	633,2	11,6				

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,5	6,8	27,6	198,2	0,2	0,7	0	0,1	147,4	29,1	154,5	1,1	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,5	4,6	16,1	123,9	0,1	0,7	0	0	142,9	26,2	111,9	0,6	397	2012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4	2008			
МАСЛО (ТОРЦИЯММ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008		
Итого за прием пищи:	440	13,6	16,5	61,7	451,2	0,3	1,4	0	0,2	297,6	59,9	290,2	2,1				
II Завтрак																	
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6	2008			
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21	96	0	10	0	0	8	42	28	0,6				
Обед																	
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	6	8,7	93,3	0	2,0	0	2,6	24,1	14,4	28,7	0,8	50	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	250/18	5,9	6,3	24,5	178,7	0,1	10,7	0,2	1,6	44,2	35,1	101,2	1,7	92	2008		
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	70	15,7	17,9	5,5	243,8	0,1	1,1	0,1	0,9	56,8	19,2	158,5	1,4	к/к	к/к		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,2	3,6	20,0	126,6	0,1	9,3	0,6	0,4	54,8	35,3	91,3	1,3	125	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,5	0,1	31,8	132,2	0	10,8	0	0,1	32,6	10,9	17,9	1,3	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5		2008		
Итого за прием пищи:	785	28,7	34,2	106,2	850,1	0,4	33,9	0,9	6,4	219,2	121,9	429,8	8,0				
Полдник																	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	80	9,5	5,5	4,9	110,4	0,1	0,5	0,2	1,3	64,8	32,3	138,8	0,6	253	2012		
РИС ОТВАРНОЙ	70	1,7	2,8	17,9	103,3	0	0	0	0,2	2,1	11,3	34,3	0,3	315	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	к/к	к/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008		
Итого за прием пищи:	385	13,9	9,3	50,8	345,7	0,1	0,5	0,2	1,5	77,0	51,0	201,1	1,8				
Всего за день:		57,7	60,5	239,7	1743,0	0,8	45,8	1,1	8,1	601,8	274,8	949,1	12,5				

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг		
Завтрак																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	130/30	14,9	20,7	39,5	406,4	0	0,4	0,1	1,9	223,1	30,3	262,2	0,7	224	2008				
КОФЕИНЫ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,0	4,2	16,9	121,2	0,1	0,7	0	0	142,8	18,8	102,4	0,2	395	2012				
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	50	2,6	1	27,1	127,5	0	0	0	0	7,9	5,1	21,8	0,6	2	2012				
Итого за прием пищи:	410	21,5	25,9	83,5	655,1	0,1	1,1	0,1	1,9	373,8	54,2	386,4	1,5						
II Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2008				
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2						
Обед																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	4,5	48,7	0	1,6	0,6	1,7	18,3	12,8	18,4	0,8	40	2012				
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	2,4	3,1	16,5	107,5	0,1	8,1	0,2	0,3	51,7	29,3	64,5	1,3	77	2008				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,7	38,2	16,0	469,2	0,3	22,5	0,2	3,1	72,7	45,1	173,8	2,6	306	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,2	1,8	0	0	к/к	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5						
Итого за прием пищи:	757	20,0	44,6	68,2	762,8	0,5	32,2	1,0	5,9	157,6	96,0	288,9	6,2						
Полдник																			
ОМЛЕТ С ЗЕЛеныМ ГОРОШКОМ	90/15	7,5	11,2	3,5	147,0	0	0,7	0,1	2,3	84,4	13,4	125,6	1,2	219	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	11,6	4,6	5,2	0,5	392	2012				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008				
Итого за прием пищи:	340	10,2	12,2	31,5	279,0	0	0,7	0,1	2,3	102,7	22,6	153,6	2,1						
Всего за день:		52,1	83,1	193,0	1743,9	0,6	44,0	1,2	10,7	650,1	180,8	839,9	12,0						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША "ДРУЖБА" ИЗ ПШЕНА И ГРЕЧИ	200	6,9	7,4	27,3	203,3	0,3	0,7	0	1,3	145,2	49,1	160,1	1,3	190	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,0	4,2	16,9	121,2	0,1	0,7	0	0	142,8	18,8	102,4	0,2	395	2012		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13			
Итого за прием пищи:	440	13,5	16,7	62,2	453,6	0,4	1,4	0	1,4	295,3	72,5	286,3	1,9				
II Завтрак																	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,2	0,1	11,3	46,7	0	0	0	0	11,3	4,7	11,6	0,3	к/к	к/к		
Итого за прием пищи:	100	0,2	0,1	11,3	46,7	0	0	0	0	11,3	4,7	11,6	0,3				
Обед																	
САЛАТ ИЗ БЕЛКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,9	4,4	2,9	56,6	0	7,6	0,2	2,0	25,5	10,1	17,7	0,5	39	2008		
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	6,7	3,6	23,2	155,9	0,1	9,6	0,2	0,6	49,4	43,2	141,6	1,5	84	2012		
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	80/30	9,7	25,3	11,7	311,6	0,2	0,6	0	1,8	45,7	20,0	114,6	1,0	283	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	15,9	8,4	41,4	0,9	204	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	8,2	1,8	0	0	к/к	к/к		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5		2008		
Итого за прием пищи:	842	25,1	38,3	103,9	864,0	0,5	17,8	0,4	6,4	151,4	90,5	347,5	5,4				
Полдник																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	1,9	7,7	10,6	120,9	0	5,3	0,4	3,4	31,7	24,4	53,2	1,3	45	2012		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	к/к	к/к		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008		
Итого за прием пищи:	365	4,6	8,7	38,6	252,9	0	5,3	0,4	3,4	41,8	31,8	81,2	2,2				
Итого за день:		43,4	63,8	216,0	1617,2	0,9	24,5	0,8	11,2	499,8	199,5	726,6	9,8				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,7	8,1	25,4	200,7	0,2	0,7	0	0,9	152,0	43,6	167,6	1,0	189	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,0	4,2	16,9	121,2	0,1	0,7	0	0	142,8	18,8	102,4	0,2	395	2012			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4		2008			
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4	0	0	0	0,1	0,6	0	1	0	13	2008			
Итого за прием пищи:	440	13,3	17,4	60,3	451,0	0,3	1,4	0	1,0	302,1	67,0	293,8	1,6					
II Завтрак																		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3	441	2008			
Итого за прием пищи:	100	0,3	0,1	9,6	46,9	0	40	0,1	0	9,6	2,4	1,5	0,3					
Обед																		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/18/10	4,2	5,4	9,6	108,0	0	7,8	0,2	0,2	44,8	22,2	66,9	1,2	95	2008			
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,0	6,2	6,3	113,1	0,1	0,1	0	2,5	19,6	24,5	107,3	0,5	239	2008			
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6	325	2008			
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20	0,2	0,9	1,5	15,9	0	0,6	0	0	2,8	2,3	3,8	0,1	348	2012			
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0,3	0,1	26,7	111,2	0	24	0	0,2	22,3	10,3	17,2	0,4	378	2012			
ХЛЕБ ГРУХАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5	0,1	0	0	0,8	6,7	7	32,2	1,5		2008			
Итого за прием пищи:	755	18,8	19,2	92,6	626,7	0,22	32,5	0,25	4,0	99,2	85,3	288,4	4,3					
Полдник																		
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	1,9	6,0	11,2	106,2	0	8,8	0,4	0,9	32,0	21,8	47,3	1,0	351	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	0	0	0	3,4	2,8	5,2	0,5	к/к	2008			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,6	1	18	91,7	0	0	0	0	6,7	4,6	22,8	0,4					
Итого за прием пищи:	365	4,6	7,0	39,2	238,2	0	8,8	0,4	0,9	42,1	29,2	75,3	1,9					
Всего за день:		37,0	43,7	201,7	1362,8	0,52	82,7	0,75	5,9	453,0	183,9	659,0	8,1					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	482,8	600,3	2147,5	16026,0	7,1	561,2	43,2	84,7	5508,6	2072,1	7829,9	112,5	
Среднее значение за период	48,28	60,03	214,8	1602,60	0,71	56,1	4,32	8,5	550,86	207,21	782,99	11,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	12,05	33,71	54,24										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10 часов	434	110	789	337

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575834

Владелец Смылова Валентина Михайловна

Действителен с 23.03.2022 по 23.03.2023