

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Ca, мг	Л, мкг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	3	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	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	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	392	2012
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,90	0,00	TK № 1	2024
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00	0,06	10,12	0,06	0,00	0,00	0,10	110,84	52,62	96,10	1,40	393,52	0,00	0,00		
II Завтрак																				
ЙОГУРТ (ПИТЬЕВОЙ)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	0,00	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	40	2008
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	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 № 3	2024
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	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	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,85	0,57	0,00	0,06	0,08	39,14	29,99	73,00	1,11	590,60	7,30	0,05	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	383	2012
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	TK № 4	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	TK № 5	2024
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81	0,21	22,64	0,59	0,00	0,06	0,14	91,19	51,21	145,74	3,16	828,79	10,57	0,06		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	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 № 6	2024
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	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	361	2012
СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	TK № 7	2024
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,04	78,23	539,52	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00		
Всего за день:		48,81	54,01	234,81	1 618,67	0,44	32,76	0,65	0,00	0,06	0,52	412,92	109,03	267,84	4,96	1 259,11	10,57	0,06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры		Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,00	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	0,00	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 № 8	2024	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	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	TK № 9	2024	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 10	2024	
ЙОГУРТ	125	2,80	2,50	4,51	49,52	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	TK № 11	2024	
Итого за прием пищи:	605	10,84	12,13	52,22	360,76	0,04	61,76	0,02	0,00	0,05	0,03	36,49	14,39	25,04	0,36	212,85	2,00	0,02	0,00			
II Завтрак																						
МОЛОКО	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00	400	2012	
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	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	23	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	190/10/1	4,52	5,78	13,88	125,92	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	82	2012	
ПЕТРУШКИ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	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	TK № 12	2024	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	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	TK № 13	2024	
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024	
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	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	TK № 15	2024	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	681	18,97	20,56	91,37	630,31	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:																						
Полдник																						
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	269	2012	
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	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	126	2012	
СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	1,62	0,18	17,10	72,00	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	442	2008	
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	TK № 14	2024	
ПЕЧЕНЬЕ СЛАДКОЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	TK № 16	2024	
Итого за прием пищи:	436	16,11	17,15	76,31	538,44	0,05	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02	8,79	7,05	31,95	1,04	43,50	0,84	0,00	0,00			
Всего за день:		48,71	54,84	232,97	1 620,27	0,12	61,96	0,02	0,00	0,05	0,06	47,98	24,29	70,04	2,00	276,75	3,68	0,02	0,00			

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	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00	0,00	0,04	0,00	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	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	TK № 17	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	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	393	2012
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13	0,00	0,00	0,04	0,00	0,15	0,01	1,02	0,00	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
ЙОГУРТ (ПИТЬЕВОЙ)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	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	0,00	0,00	20,98	16,14	29,87	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 18	2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	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	67	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	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	288	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	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	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,42	1,62	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 19	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	705	18,50	21,22	91,39	629,99	0,10	20,98	0,03	0,00	0,00	0,03	37,70	25,46	66,77	1,74	55,55	1,12	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	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	277	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	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	337	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	0,00	0,00	TK № 59	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	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	477	2008
Итого за прием пищи:	465	16,20	16,33	76,14	540,31	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		48,86	54,67	232,76	1 620,77	0,32	20,98	0,07	0,00	0,15	0,33	245,61	29,26	85,69	2,56	84,25	2,24	0,00	0,00	0,00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, 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	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	182,22	34,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 22	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,73	3,08	11,22	85,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024
МАНДАРИНЫ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK№ 24	2024
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86	0,12	0,07	0,03	0,00	0,00	0,04	277,75	53,12	74,22	86,02	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
МОЛОКО	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00	0,00		
Обед																						
ОГУРЕЦ ТИП 2	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 25	2024
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	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	TK № 26	2024
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	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	289	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,66	2,41	34,52	182,48	0,10	0,00	0,01	0,04	0,03	0,03	13,56	21,16	54,93	0,95	92,91	0,00	0,01	0,00	0,01	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	15	1,12	0,43	7,71	39,30	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	TK № 15	2024
Итого за прием пищи:	695	21,91	20,39	89,92	625,30	0,15	2,62	0,01	0,04	0,03	0,06	36,09	34,12	85,59	2,10	201,76	1,12	0,01	0,01	0,01		
Полдник																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,00	14,63	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 № 27	2024
СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	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	0,00	442	2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 29	2024
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,93	539,46	0,05	14,63	0,00	0,00	0,00	0,12	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	2,80	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		52,07	53,63	230,83	1 616,38	0,32	17,32	0,04	0,04	0,03	0,22	318,34	91,99	181,56	89,12	262,96	3,92	0,01	0,01	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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	0,00	1,76	0,01	0,00	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	0,00	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 № 30	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2024
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 32	2024
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00	0,02	5,79	0,02	0,00	0,05	0,03	27,91	13,03	16,98	2,54	311,47	2,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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	TK № 33	2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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		
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ТИП 1 (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,00	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	0,00	0,01	0,00	TK № 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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	60,66	0,00	0,00	4,77	0,00	0,00	73	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	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	TK № 35	2024
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	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	142	2011
НАПИТОК ИЗ КЛОКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	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	TK № 36	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	710	18,64	20,78	91,76	622,85	0,20	44,77	0,13	0,00	0,00	0,07	23,71	14,72	113,46	1,73	150,77	6,45	0,01	0,00		
Полдник																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,00	0,00	0,31	0,00	0,00	0,00	59,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	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	393	2012
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	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	464	2008
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,05	0,00	0,31	0,00	0,00	0,02	63,78	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		
Всего за день:		49,28	54,70	236,84	1 622,23	0,27	50,56	0,46	0,00	0,05	0,12	115,40	32,50	152,19	5,27	496,24	9,85	0,02	0,00		

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп- туры	Сборник рецептур					
		Масса порции	Белки, г			Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	К, 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	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ		150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	0,00	0,00	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	0,00	2,10	0,00	TK № 38	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,17	2,48	13,02	55,25	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	TK № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ		100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 10	2024
Итого за прием пищи:		480	10,84	12,10	52,93	359,80	0,36	60,87	70,04	0,00	0,00	0,27	302,80	102,10	374,00	2,60	691,20	51,00	0,02	2,10		
II Завтрак																						
МОЛОКО		200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:		200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00		
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		50	0,39	1,05	1,21	15,78	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	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	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	TK № 39	2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ		80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,54	0,00	0,00	0,00	9,28	0,00	0,00	34	2012
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ		130	1,42	2,49	7,98	60,63	0,03	7,23	0,01	0,00	0,00	0,03	16,94	9,81	13,16	0,01	286,92	0,00	0,00	0,00	331	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА		200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ		30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1		30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:		720	18,04	20,43	90,52	630,80	0,36	7,23	0,01	0,00	0,00	0,07	46,48	49,07	75,01	1,89	472,34	10,96	0,00	0,00		
Полдник																						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		70	8,96	4,10	19,27	120,62	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	TK № 41	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		140	2,73	2,14	4,19	118,73	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	318	2012
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		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	0,00	TK № 59	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ		25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1		25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	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
ПРЯНИКИ		30	1,77	10,41	12,10	109,80	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	TK № 42	2024
Итого за прием пищи:		470	17,00	17,60	77,52	539,68	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	9,25	8,00	38,00	1,25	57,00	1,40	0,00	0,00		
Всего за день:			48,67	55,13	234,04	1 621,04	0,80	68,10	70,05	0,00	0,00	0,37	358,53	159,17	487,01	5,74	1 220,54	63,36	0,02	2,10		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углероды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00	0,00	0,04	0,00	0,15	0,01	1,02	0,00	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	0,00	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 № 43	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	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	393	2012
ГРУШИ	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	0,00	368	2012
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	380,62	0,02	5,00	0,04	0,00	0,15	0,04	20,02	12,00	17,52	2,02	156,50	1,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
ЙОГУРТ (ПИТЬЕВОЙ)	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 2	2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	203,29	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	0,00	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	0,00	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 № 44	2024
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	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	TK № 45	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,71	2,61	34,85	185,92	0,10	0,00	0,01	0,05	0,03	12,05	21,27	55,15	0,95	93,79	0,00	0,01	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	7,76	2,23	1,26	0,05	11,17	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	15	1,12	0,43	7,71	39,30	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	TK № 15	2024
Итого за прием пищи:	695	20,83	20,26	90,00	629,27	0,16	12,57	0,12	0,05	0,03	0,07	39,95	36,57	86,22	2,28	266,35	1,84	0,02	0,01		
Полдник																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	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	TK № 46	2024
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	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	175	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	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	TK № 47	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	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	0,00	TK № 5	2024
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	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	431	2011
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	8,35	7,05	33,65	1,05	50,20	1,12	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,91	54,53	231,83	1 619,34	0,38	17,57	0,16	0,05	0,18	0,41	271,61	55,62	137,39	5,35	473,05	3,96	0,03	0,01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, 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	0,00	1,76	0,01	0,00	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	0,00	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 № 48	2024
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	3,17	2,48	13,02	55,25	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	TK № 9	2024
МАНДАРИНЫ		100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2024
Итого за прием пищи:		480	10,53	11,90	62,80	359,65	0,10	1,76	0,01	0,00	0,05	0,00	2,49	11,29	2,04	0,16	15,85	0,00	0,00	0,00	0,00	
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА		200	2,80	5,00	13,14	90,07	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	TK № 49	2024
Итого за прием пищи:		200	2,80	5,00	13,14	90,07	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	
Обед																						
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ		50	3,23	3,42	5,54	65,87	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	77	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ		170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	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	TK № 50	2024
СУФЛЕ КУРИНОЕ		70	7,11	9,25	18,22	179,00	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	TK № 51	2024
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ		140	2,78	2,12	11,38	76,73	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	317	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА		180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	TK № 52	2024
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ		20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1		25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	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:		686	18,67	19,97	91,51	628,56	0,07	0,16	0,00	0,00	0,00	0,04	26,34	20,87	43,36	1,40	163,36	1,12	0,00	0,00	0,00	
Полдник																						
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ		50	1,89	2,00	8,50	59,56	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	41	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		200	12,29	14,87	29,71	310,56	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	TK № 66	2024
СОК ИЗ ФРУКТОВ И (ИЛИ) ОВОЩЕЙ		180	0,52	0,00	28,81	118,73	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
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1		20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK № 53	2024
Итого за прием пищи:		450	16,20	17,45	77,30	541,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:			48,20	54,32	234,75	1 619,53	0,19	1,92	0,01	0,00	0,05	0,05	32,63	34,76	58,40	1,76	197,61	1,12	0,00	0,00	0,00	

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	D, мкг	B2, мг	Ca, 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	0,00	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	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 № 54	2024
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,73	3,08	11,22	85,62	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 32	2024
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65	0,19	4,07	0,04	0,00	0,00	0,06	109,93	16,38	84,12	87,90	305,20	2,00	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КЕФИР	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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	TK № 33	2024
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	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		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	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	TK № 55	2024
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	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	TK № 56	2024
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	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	TK № 57	2024
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	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	321	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	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	383	2012
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,10	9,60	45,60	1,50	68,40	1,68	0,00	0,00		
Полдник																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	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	213	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	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	TK № 58	2024
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	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	0,00	TK № 59	2024
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,00	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	451	2008
ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
Итого за прием пищи:	500	16,24	17,35	77,56	540,02	0,09	2,18	0,03	0,00	0,13	0,08	15,39	28,93	60,13	1,45	258,21	2,30	0,01	0,01		
Всего за день:		48,67	54,38	234,20	1 622,60	0,36	6,25	0,07	0,00	0,13	0,17	136,42	54,91	189,85	90,85	631,81	5,98	0,02	0,01		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов						
			Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																			2	2012					
	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,86	16,02	93,99	0,00	1,76	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 60	2024
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	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	TK № 61	2024
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,55	0,02	0,00	0,00	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 61	2024
	125		2,80	2,50	4,51	49,52	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	TK № 11	2024
	ЙОГУРТ	505	10,80	12,01	52,90	360,16	0,03	2,31	0,03	0,00	0,00	0,05	0,12	110,25	15,77	78,86	0,62	178,35	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:																									
II Завтрак																									
	МОЛОКО	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
	Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	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	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																									
	ОГУРЕЦ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	0,00	0,00	TK № 62	2024
	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	33,09	0,00	71,10	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80	2008
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,00	15,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024	
	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 37	2024
	БАТОН НАРЕЗНОЙ ТИП 1	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
	Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72	0,10	20,80	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	64,70	18,57	137,70	6,84	139,77	3,18	0,01	0,00	0,00	0,00		
Полдник																									
	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	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	TK № 63	2024
	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б.К. БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	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	TK № 64	2024
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	TK № 65	2024
	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	0,00	0,00	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	0,01	0,01	451	2008
	ХЛЕБ НЕДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	0,00	TK № 4	2024
	Итого за прием пищи:	475	15,55	17,49	77,22	539,85	0,12	6,29	0,12	0,00	0,16	0,11	0,16	60,13	32,20	91,53	2,53	412,83	4,45	0,02	0,01	0,01	0,01		
	Всего за день:		48,55	54,79	234,17	1 621,49	0,25	29,40	0,30	0,00	0,21	0,28	235,08	66,54	308,09	9,99	730,95	16,63	0,03	0,01	0,01	0,01	0,01		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	492,73	545,00	2 337,20	16 202,32	3,45	306,82	71,83	0,09	0,91	2,53	2 174,52	658,07	1 938,06	217,60	5 633,27	121,31	0,21	2,14
Среднее значение за период	49,27	54,50	233,72	1 620,23	0,35	30,68	7,18	0,01	0,09	0,25	217,45	65,81	193,81	21,76	563,33	12,13	0,02	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.2	30.3	57.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	487	200	700	466